MÁS QUE HALLAR...

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES
GUÍA DEL PROFESORADO - 2º ESO

Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Más que hablar...

de ALCOHOL

Zaragoza
AYUNTAMIENTO

Edita:
Ayuntamiento de Zaragoza.
CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones).

Autores:
Equipo de Prevención:
Asenjo Lostao, Begoña.
España Ubeira, Rosa Mary.
Jiménez Dual, Carmen.
Lorente Cebrián, Marisol.
Molina Ladrón, Charo.
Plo García, Beatriz.

Diseño gráfico e ilustración:
Alonso Hernández, Pablo.

Depósito Legal:
Z 1612-2019

CMAPA
Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59
50018, Zaragoza.
Teléfono: 976 72 49 16
Fax: 976 72 49 17
prevencionadicciones@zaragoza.es

www.zaragoza.es/cmapa
www.zaragoza.es/masquehablaralcohol
www.facebook.com/cmapazgz
www.twitter.com/@cmapa_zgz

© De los textos, Equipo de Prevención CMAPA. Zaragoza 2014.
© Del diseño gráfico, Alonso Hernández, Pablo. Zaragoza 2014.
© De la primera edición, CMAPA, Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2014.
© De la presente edición, CMAPA, Ayuntamiento de Zaragoza. Zaragoza 2019.

Agradecer a quienes desarrollan la labor de dirección, orientación, profesorado y tutoría que, a lo largo de más de diez años, han hecho posible que la prevención de adicciones llegue al alumnado.

Sin ellos/as, la continuidad de los programas municipales de prevención de adicciones en el ámbito escolar y la evaluación de los mismos para su mejora, no sería posible.

El agradecimiento a la labor generosa e implicada de llevar al aula aspectos tan importantes para el desarrollo de la salud en la adolescencia.

Índice

PRESENTACIÓN 7

Introducción 8
Punto de partida 9
Modelos teóricos 11
Factores de riesgo y de protección 12
Objetivos generales 14
Población destinataria 15
Metodología del programa 16
Contenido 19
Materiales 22
Evaluación 22

UNIDADES DIDÁCTICAS 27

Presentación del programa 28
1. Esta droga llamada alcohol... 29
2. Salgamos de marcha... 35
3. Si me gusto, gusto...!qué gusto! 39
4. Lo que yo quiero.... 43
5. Silencio, me relajo 49
6. ¿Me tomas el pelo? 53
7. No me lo creo 57

EVALUACIÓN 61

BIBLIOGRAFÍA 67

WEBS DE INTERÉS 69

RETO HUNTEET 71

PRESENTACIÓN

Introducción

El abuso de drogas es uno de los problemas preocupantes a los que se enfrenta la sociedad actual. Su gravedad se pone de manifiesto, no sólo por la generalización de los consumos, sino por las importantes consecuencias de toda índole que produce, no exclusivamente en las personas que utilizan estas sustancias, sino también en las comunidades en las que éstas se desenvuelven.

Además de su extensión, se trata de un fenómeno dinámico, sometido a continuos cambios que afectan tanto a las características de quienes consumen como a las sustancias utilizadas y a los patrones de consumo.

Para hacer frente a esta situación, la prevención, y más específicamente la prevención en el ámbito escolar, se presenta como un instrumento eficaz para poder afrontar esta importante y a la vez preocupante problemática, ya que todo esfuerzo educativo es acorde con los objetivos de la prevención de los problemas vinculados al consumo de drogas y, al mismo tiempo, toda intervención preventiva contribuye al logro de los fines de la educación.

Hacer referencia al nivel educativo conlleva priorizar el ámbito escolar como lugar idóneo y privilegiado para articular programas y actividades preventivas, tal y como establece la actual Estrategia Nacional sobre Drogas. Pero para optimizar los resultados de la educación sobre drogas, es imprescindible la implicación de los tres elementos que constituyen la comunidad educativa: alumnado, familias y profesorado, sin descuidar la adecuada coordinación entre los mismos y con los recursos sociales y sanitarios existentes en el territorio.

Este programa forma parte de un proyecto amplio de prevención dirigido a la práctica totalidad de los niveles educativos. Está ideado para abordar la prevención de adicciones en 1º y 2º de la ESO, etapa educativa que se sitúa entre los 12-14 años y que a su vez coincide con el período evolutivo conocido como pre-adolescencia o adolescencia temprana. Se trata de una fase del ciclo vital de las personas particularmente sensible a la adquisición de hábitos de comportamiento social, entre los que destacan las conductas relativas a la exposición y consumo de drogas.

Dado el alcance de la problemática derivada del consumo de alcohol y tabaco, desde la perspectiva preventiva tiene especial relevancia actuar sobre ellas antes de que se produzca el inicio de su consumo (alrededor de los 13,6 años en tabaco y 13,5 en alcohol en los y las adolescentes aragoneses/as, según los últimos datos de los que disponemos). Por esta razón, "Más que hablar" se centra en **el tabaco** en 1º de la ESO y en **el alcohol**, en 2º, contemplando además actividades inespecíficas que van a tratar de minimizar especialmente aquellos factores de riesgo que se ha constatado inciden de forma directa, tanto en el inicio como en el mantenimiento del consumo de estas sustancias. Se trata, consecuentemente de un programa de prevención universal.

También se contempla la colaboración activa por parte de las familias en esta tarea educativa, tanto a través de actividades/materiales específicamente destinadas a los padres y madres, como a través de pequeñas tareas que el alumnado debe realizar en casa con su ayuda. Además, junto a padres, madres y profesorado, la comunidad educativa en su conjunto, es siempre un referente que puede resultar extremadamente útil para el desarrollo de programas amplios de prevención.

Punto de partida

Los avances realizados en los últimos años en materia de prevención de las adicciones, permiten partir del amplio bagaje de conocimientos y experiencias capaces de sustentar con plena solvencia nuestros proyectos preventivos.

Los principios que fundamentan "Más que hablar", no han querido ser ajenos a esta realidad. Consecuentemente, se ha hecho especial énfasis en las indicaciones que se proponen desde la evidencia científica, con el objetivo básico de incrementar la eficacia de los programas preventivos que se llevan a cabo en el aula. Así, se hace hincapié en enseñar y entrenar al alumnado en habilidades para la vida, en la utilización de una metodología interactiva que facilite el contacto y la comunicación entre las y los participantes dónde, además, sean el alumnado el que adquieran el papel de mediadores. Se ha tenido en cuenta la conveniencia de que los programas contemplen la transmisión de información combinada con otras estrategias de intervención, dedicando un mínimo de sesiones anuales con continuidad en los años siguientes. Se pone de relieve la especial recomendación de implicar en su desarrollo tanto a la familia como a la comunidad educativa y, por supuesto, se insiste en la conveniencia de que exista una evaluación de calidad.

Los marcos de referencia que establecen tanto la Estrategia Nacional Sobre Drogas, como el Plan Autonómico sobre Drogodependencias y otras Conductas Adictivas de Aragón, así como el Plan de Drogodependencias y otras Adicciones del Ayuntamiento de Zaragoza, han sido así mismo un importante referente.

Se ha contado con los datos objetivos de hábitos de consumo de la población adolescente, a nivel estatal y en nuestra comunidad, que presenta periódicamente el Plan Nacional Sobre Drogas, a través de sus encuestas sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias (ESTUDES), en los últimos años.

El análisis de la información extraída de la exhaustiva revisión de los programas de prevención dirigidos a primero y segundo de la ESO existentes en nuestro país, que se ha llevado a cabo, ha aportado información relevante acerca de los aspectos más formales del programa.

Y por supuesto, se han tenido muy presentes las observaciones, sugerencias y propuestas que a lo largo de estos años se han ido recogiendo en las múltiples sesiones de trabajo conjuntas con el profesorado, tutores/as, orientadores/as… que han aplicado el programa "Charrando para decidir", programa que ha precedido al actual, a lo largo de más de diez años.

Como no podía ser de otra manera, toda esta información ha sido motivo de múltiples sesiones de trabajo, de reflexión y debate en el seno del propio equipo técnico de prevención del CMAPA, cuyas conclusiones están presentes en todos y cada uno de los apartados que integran el presente programa.

Finalmente, el resultado ha sido un programa estructurado en base a tres ejes que se complementan entre si:

1. **El centro educativo, asignando especial protagonismo al aula, espacio en el que se va a materializar la aplicación de "Más que hablar",** como programa:

   - de prevención universal,
   - dirigido a la población de primero y segundo de la ESO,
   - que aborda de forma específica e inespecífica dos sustancias: tabaco, en 1º de la ESO y alcohol, en 2º de la ESO,
   - que incluye sesiones de refuerzo en cursos posteriores y
   - que va a llevarse a cabo en el aula, a través de tutores/as y profesores/as, con el apoyo continuo del equipo técnico municipal de prevención de adicciones.

2. **La familia, contando con la implicación de madres, padres, tutoras y tutores legales.**

3. **La comunidad.**

Modelos teóricos

Establecer un modelo teórico explicativo del fenómeno sobre el que se quiere intervenir es la base científica de una intervención eficaz. Si bien en la actualidad conviven varios enfoques a la vez, el modelo general subyacente a los programas podría concretarse en tres núcleos básicos:

1. Hay factores que facilitan el inicio y mantenimiento de las conductas adictivas de unas personas respecto a otras.

2. Se da una progresión en el consumo de las drogas legales a las ilegales, en una parte significativa de los que consumen las primeras, respecto a los que no las consumen.

3. Toda una serie de variables socio-culturales, biológicas y psicológicas modulan los factores de inicio y mantenimiento, así como la progresión o no en el consumo de unas a otras sustancias.

La prevención se centrará en poner en marcha acciones para frenar las conductas que generan adicciones y las variables que se relacionan con el inicio, progresión y mantenimiento de la adicción.

El presente programa toma como referencia los siguientes modelos teóricos:

Modelo de Entrenamiento en Habilidades para la vida (J.G. Botvin, 2000)
Este modelo parte de la premisa de que es necesario entrenar a los jóvenes, no sólo en habilidades para rechazar la oferta de drogas, sino también en otras habilidades de carácter general. Se basa en la multicausalidad del inicio del consumo de cualquier sustancia y, en consecuencia, trata de cubrir distintas áreas que pueden ser deficitarias en los adolescentes, con el fin de que puedan hacer frente a la tentación de usar cualquier sustancia, como forma de compensar tales deficiencias. Enseña a los y las escolares habilidades cognitivo-conductuales para aumentar la autoestima, resistir la presión publicitaria, manejar situaciones generadoras de ansiedad, comunicarse de forma efectiva, mantener relaciones personales y tener una asertividad adecuada.

Modelo de promoción de la salud (OMS, 1986).
Considera la salud como un recurso para la vida diaria y no el objetivo final de la vida. Consecuentemente, un programa basado en este modelo debe aspirar a mejorar las capacidades individuales o grupales para modificar las condiciones medioambientales, asegurar el acceso a una información veraz y asequible, fomentando las habilidades que hacen posible la adquisición de las opciones más saludables.

Teoría del aprendizaje social o teoría cognitiva social (Bandura 1986)
Para la teoría social cognitiva, una parte importante del comportamiento resulta del aprendizaje vicario o por imitación. No obstante, el pensamiento es un elemento activo en la construcción de la realidad por parte del individuo. Cada uno construye su realidad individual a partir de la interacción entre el entorno y la cognición. En este sentido, la información que maneja el individuo es sumamente importante a la hora de establecer sus pautas de comportamiento.

Modelo de la conducta problema o de riesgo (Jessor y Jessor, 1991)
Para este autor, el consumo de drogas y otras conductas problemáticas se explican en base a tres sistemas básicos interrelacionados: la personalidad, el ambiente y la conducta. Una de las aportaciones más interesantes de este modelo explicativo es que, junto a los factores de riesgo, considera también los factores de protección que se asocian a cada dominio y pueden atenuar la acción de aquellos, permitiéndonos explicar por qué algunos adolescentes situados en altos niveles de riesgo no llegan a implicarse en conductas de este tipo o las abandonan antes de que lleguen a causar problemas graves.

Factores de riesgo y de protección

Es muy complicado definir una causa que sea la responsable del abuso de sustancias. La conducta asociada al consumo de drogas está influida por múltiples factores, de forma que nunca puede identificarse una causa única o establecerse relaciones simples de causa-efecto.

Sin embargo, la necesidad de comprender el consumo de drogas para plantear la prevención, hace necesaria la referencia a los factores de riesgo y de protección, entendidos ambos como condiciones, variables o situaciones que tienen el potencial de aumentar o disminuir el riesgo de que suceda un evento determinado.

Así, los factores de riesgo van a ser todas aquellas variables que pueden ser facilitadoras o predisponer para el inicio o mantenimiento del consumo de sustancias. Por el contrario, los factores de protección incluyen todas aquellas variables que apoyan o favorecen el pleno desarrollo del individuo, orientando hacia estilos de vida saludables y que sirven como amortiguadores o moderadores de los factores de riesgo.

En el siguiente cuadro, se agrupan los factores de riesgo y protección que tienen una mayor influencia en diferentes grupos: microambientales, macroambientales y personales.

ÁMBITOS		FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN
FACTORES MICROAMBIENTALES	FAMILIA	La socialización de los/as niños/as en un ambiente familiar en el que madres, padres y/o hermanas/os beben o fuman, incrementan las probabilidades consumir alcohol y de fumar, dado que: -. se consideran conductas normales y -. ambas se asocian al mundo de los adultos y, consecuentemente, necesarias para formar parte de los mismos.
	AMIGAS Y AMIGOS	La iniciación tiene lugar en la edad escolar. El alcohol y el tabaco está prohibido a los menores, por lo tanto, beber o fumar: -. Es una forma de mantener el privilegio de los adultos y la transgresión de la prohibición. -. La iniciación es básicamente un proceso de grupo. El consumo de alcohol y tabaco de los amigos y las amigas es un factor altamente predictivo de adopción de estos hábitos.
	PROFESORADO	Los modelos actitudinales del profesorado están muy unidos al proceso de enseñanza y aprendizaje.
FACTORES MACROAMBIENTALES	LEGISLACIÓN VIGENTE	Las limitaciones a la venta, consumo y promoción del alcohol y del tabaco reducen las posibilidades de su consumo, por ello se hace necesario exigir el cumplimiento de la legislación vigente.
	ACCESIBILIDAD/ PRECIO DEL ALCOHOL Y DEL TABACO	.- La accesibilidad del producto facilita enormemente el inicio del consumo a edades tempranas. .- Los incrementos del precio se traducen en menor consumo. .- A mayor disponibilidad de dinero, mayor experimentación.
	LA PUBLICIDAD	La publicidad estimula la curiosidad y la creencia de que fumar y beber es algo normal, que está más extendido y parece socialmente más aceptable de lo que en realidad es.
	LOS ÍDOLOS JUVENILES	La adolescencia se caracteriza por una continua búsqueda de identidad. En este proceso se pueden asimilar algunos rasgos que caracterizan estos personajes. Si se encuentra el alcohol y el tabaco, éstos pueden ser incorporados.
FACTORES PERSONALES		Independencia del adolescente. Idealización de adultos no impuestos. Desmitificación de los valores adultos.
	VALORES ASOCIADOS A LAS DROGAS	.- Compensar el déficit de habilidades sociales. .- El “ser mayor”. .- Presión de quienes consumen. .- Inadaptación familiar (rebeldía). .- Oposición al mundo del adulto. .- Otros: bajo nivel de autocontrol, bajo rendimiento escolar, actitud positiva hacia las conductas de riesgo. .- Imagen corporal: falsa creencia de que fumar ayuda a controlar el peso y de que el alcohol no engorda.

Objetivos generales

- ✓ Contribuir a retrasar la edad de inicio en el consumo de drogas.
- ✓ Aumentar las capacidades y habilidades personales para rechazar el consumo de drogas.
- ✓ Integrar la educación para la salud, donde se incluyen las actuaciones de prevención de adicciones.
- ✓ Facilitar la identificación e intervención sobre colectivos de escolares en una situación de especial vulnerabilidad.
- ✓ Fomentar la participación de la comunidad escolar en las intervenciones de prevención en el ámbito educativo.

Población destinataria

"Más que hablar de alcohol" va dirigido al alumnado de 2º de la ESO (13-14 años).

Se tienen también en cuenta otras "poblaciones intermedias", dado el importante impacto que pueden ejercer tanto en el inicio como en el mantenimiento del consumo de las drogas legales, debido a la aceptación social de las mismas y a la tradición de su consumo, sobre todo del alcohol. Así, se incluyen:

1. Profesorado/tutores y tutoras: además de ser las personas responsables de aplicar el programa en el aula, son también importantes modelos de salud.

2. Compañeras y compañeros: la metodología de las unidades didácticas asigna una importante labor a su implicación en la educación preventiva, primando así un modelo horizontal de comunicación, en donde los iguales se convierten en auténticos agentes preventivos.

3. Padres, madres o tutores y tutoras legales: el programa incluye intervenciones dirigidas a este colectivo para alentarlos a incrementar la supervisión de las actividades de sus hijas e hijos y eliminar la permisividad del consumo de alcohol en el hogar.

4. Entorno socio-comunitario: Del mismo modo, deben tenerse presentes los factores macroambientales que también influyen y que pueden modificar de manera importante la incorporación y mantenimiento del hábito tabáquico y/o del consumo de alcohol (medidas legislativas, accesibilidad, precio, publicidad, medida en la que se cumple la normativa vigente…)

Por lo tanto, la población final destinataria va a ser el alumnado de 2º de la ESO, situándose como población intermedia, compañeros/as, profesorado, madres, padres, tutores/as y la propia comunidad.

Metodología del programa

Es importante que la implicación en el mismo no se limite exclusivamente al profesorado que lo va a llevar a cabo en el aula, sino que se haga extensiva a aquellos otros ámbitos que tienen una relación directa con el adolescente: el centro educativo, la familia y la comunidad.

Teniendo en cuenta este punto de partida, a continuación se presenta la metodología a llevar a cabo en cada uno de los ámbitos de aplicación del mismo.

1 .CENTRO EDUCATIVO

A. EL PROGRAMA EN EL AULA

1 ***Difusión y presentación del programa en los centros educativos***

A principios del curso escolar se lleva a cabo una intensa labor de difusión por parte del equipo técnico de prevención a través de diferentes medios, dirigida a los equipos directivos de todos los centros educativos de la ciudad que imparten primer ciclo de secundaria.

Con aquellos que manifiestan su interés en llevarlo a cabo, se programan encuentros de trabajo en los que van a estar presentes no sólo los tutores y las tutoras que vayan a realizarlo, sino también miembros del equipo directivo. Estos espacios favorecen la toma de contacto del tutor y de la tutora con el programa, a la vez que se proporcionan estrategias y herramientas que facilitan su aplicación.

2 ***Planificación***

"Más que hablar de alcohol" contempla siete unidades didácticas a desarrollar en la sesión de tutoría. La planificación de su aplicación se hace necesaria para garantizar su realización, a la vez que permite a las tutotas y los tutores organizar los contenidos a abordar en las sesiones.

Inicialmente no se establece un orden a seguir en la aplicación de las unidades didácticas, pero en algunas, por su contenido, se recomienda su realización con posterioridad a una realizada anteriormente. Cuando esto es así, se indica en el apartado *Recomendación*, que se incluye al principio de la unidad didáctica.

En cada una de las unidades figura el tiempo recomendado para su realización, siendo generalmente de una sesión de alrededor de 50 minutos. No obstante, el tiempo que finalmente se dedique dependerá del interés, la motivación y la implicación del alumnado.

3 ***Realización de las unidades didácticas en el aula***

Previo al inicio de la aplicación del programa, es recomendable que el tutor o la tutora que lo aplique se haya familiarizado con sus contenidos y técnicas de trabajo.

Cada alumno o alumna dispone de su propio "Cuaderno del alumnado" que, además de facilitar la labor del profesorado, le va a permitir plasmar sus propias reflexiones y conclusiones, potenciando así su actividad y autonomía.

El tutor o la tutora debe promover la participación del alumnado, creando un ambiente cálido que permita la confianza y el respeto mutuo. Precisamente para conseguir esta implicación se proponen actividades dinámicas y participativas, así como el uso de diferentes estrategias y metodologías.

La coordinación con el equipo técnico, a través la orientadora o el orientador, o en su defecto, del coordinador o de la coordinadora del programa (profesor/a del centro educativo que asume tales tareas), es continua a lo largo del curso escolar por lo que cualquier imprevisto, duda, dificultad que pueda generarse a partir de la aplicación del programa, le puede ser comunicada.

4 ***Sesiones de refuerzo***

El programa contempla la realización de sesiones de refuerzo, a llevar a cabo al año siguiente al que se realiza el programa.

Así, el alumnado que haya realizado el programa "Más que hablar de alcohol", podrá participar en la Exposición preventiva del programa de alcohol, que se realizará en el propio centro educativo y que trata de reforzar la reflexión sobre el consumo de alcohol potenciando la eficacia del programa.

5 ***Evaluación***

La realización del programa contempla la evaluación del mismo tanto por parte del profesorado como del alumnado. En aquellos centros que han realizado el programa, se llevan a cabo reuniones de evaluación con el profesorado a final de curso, en las que se recogen las observaciones y sugerencias de mejora que se proponen, así como los cuestionarios de evaluación cumplimentados por profesores y profesoras (evaluación del programa) y por las alumnas y los alumnos.

B. EL PROGRAMA EN EL CENTRO EDUCATIVO

"Más que hablar de alcohol" plantea la conveniencia de que la implicación en el mismo no recaiga únicamente en las tutoras y los tutores que lo realizan en el aula con los alumnos y las alumnas, sino que tanto el personal docente como no docente se implique en el mismo.

Propone reforzar el papel modélico de las personas adultas, sensibilizando acerca de las ventajas del cumplimiento de la normativa con respecto al consumo de drogas en los centros escolares, protegiendo así a los y las adolescentes.

2 .LA FAMILIA

Está plenamente demostrada la relevancia que tiene la familia en la prevención de las adicciones. La adquisición de hábitos y el desarrollo de estilos de vida saludables, los modelos educativos adecuados y la transmisión de valores, son factores de protección que pueden y deben ser desarrollados desde la misma.

La familia constituye un elemento esencial en la socialización en la infancia y en la adolescencia. Es el grupo primario con el que convive y a partir del cual crecemos y maduramos.

Dado que la prevención es una tarea compartida entre la familia y la escuela, resulta incuestionable la necesidad de coordinación en las actuaciones entre ambas instituciones, reforzando así mutuamente los mensajes transmitidos. Por ello, "Más que hablar de alcohol" contempla la implicación de los padres a través de diferentes actuaciones dirigidas a facilitarles, entre otras, aquellas herramientas que potencien la educación en valores en sus hijas e hijos, que les permitan reforzar su autonomía, que fomenten el sentimiento de valía y de competencia personal, premiando sus esfuerzos y sus logros.

1. ***Carta a los padres y a las madres: d***onde se les da información básica acerca del programa que van a realizar sus hijos e hijas en el aula y se les pide colaboración.

2. ***Para compartir en familia***. De forma paralela a la aplicación se incluye una actividad en cada unidad didáctica que el alumnado tiene que compartir con sus familia.

3. ***Formacion en prevencion familiar***. A través del Programa de las Adicciones "A priori", se pretende proporcionar a madres y padres del alumnado de 8 a 14 años, estrategias que les permitan prevenir conductas adictivas en sus hijas e hijos.

3. EL ENTORNO SOCIO-COMUNITARIO

El programa incide en la conveniencia de unificar esfuerzos con los recursos de la propia comunidad (centros de salud, de tiempo libre, otros centros educativos, entidades locales…), con el objeto de actuar simultáneamente con otros espacios socializadores.

Ello plantea la posibilidad no sólo de adherirse a actuaciones que, directa o indirectamente tengan que ver con la salud comunitaria, ya sean promovidas desde otros organismos, entidades o recursos municipales, autonómicos o estatales, sino que además se pueden organizar conjuntamente diversos tipos de actuaciones que, de una u otra manera, potencien mensajes positivos de salud.

Consecuentemente, se va a hacer necesario el impulso de redes entre distintas entidades y organizaciones, la formación de diferentes agentes sociales en estrategias preventivas y la creación de espacios de encuentro que permitan implicar en la prevención a los agentes sociales. Se trata, en definitiva, como ya se ha dicho, que la prevención trascienda los muros del espacio escolar y se extiendan a otros contextos cercanos al adolescente.

El Centro Municipal de Atención y Prevención de las adicciones ha ido consolidando una estrecha colaboración con el Servicio Municipal de Juventud en el desarrollo, entre otros, de Programas preventivos de Ocio Alternativo.

En esta línea, el cuaderno del alumno incluye una actuación de educación entre iguales que propone utilizar las nuevas tecnologías potenciando la creatividad de los jóvenes imaginando y plasmando en fotografías contenidos e imágenes preventivas sobre el uso y abuso de alcohol y los riesgos que comporta: **EL RETO HUNTEET**.

Así, los jóvenes zaragozanos y las jóvenes zaragoznas que hacen el programa "Más que hablar de Alcohol" pueden participar en los retos fotográficos que se van proponiento en la web:
www.zaragoza.es/reto y ganar más premios a lo largo del curso escolar.

Contenido

"Más que hablar de alcohol" incluye actividades de información, específicas de alcohol, además de actividades inespecíficas que contemplan habilidades y competencias personales, así como otros contenidos incluidos en el ámbito relacional. Todo ello con el objeto de aportar al alumnado herramientas que les permitan incrementar los recursos personales para hacer frente a la oferta de consumo y alcohol, y por extensión, a otras adicciones.

Las unidades didácticas se presentan en la Guía del profesorado con una estructura similar y totalmente desarrolladas, de manera que su aplicación en el aula resulte fácil y no requiera esfuerzos suplementarios para su preparación.

Todas ellas se inician con un breve resumen de aquella información relevante (contenido, objetivos, recursos materiales y duración aproximada), que facilita una rápida aproximación a las mismas. El apartado observaciones, como ya se ha comentado anteriormente, sólo figura en alguna de ellas.

El resto del contenido se distribuye a partir de los siguientes apartados:

a) **"Claves para el profesorado"**, aporta información teórica precisa que facilite al profesorado dar respuesta a los posibles interrogantes que el desarrollo de la unidad pueda suscitar en el alumnado. Dicha información se complementa con el párrafo "A tener en cuenta", que figura en algunas de las unidades.

b) **"Desarrollo de la actividad"**, en el que se presenta de forma pormenorizada, el proceso de trabajo, diferente y específico para cada una de ellas.

c) **"Para seguir profundizando",** plantea nuevas propuestas de trabajo que pueden facilitar al profesorado ahondar, más si cabe, en los objetivos de la unidad cuando tanto la temática de la misma, como la respuesta del alumnado, así lo aconseje. No figura en todas las unidades.

d) **"Para compartir"**, incluye sencillas indicaciones que van a permitir que cada alumno y alumna traslade, en forma de pequeña ficha, a la familia. De este modo se va a profundizar, en casa, acerca de aquellos contenidos abordados en el aula, en cada una de las unidades didácticas.

Por esta razón, en el inicio del cuaderno del alumnado figura una hoja extraible, microperforada, que, bajo el título "PARA LOS PADRES/MADRES/TUTORES/AS LEGALES", cada alumna o alumno deberá entregarles.

En ella no sólo se les informa del programa que a lo largo del curso van a realizar sus hijas e hijos en el espacio de tutoría, sino que además se les anima a que participen en el mismo.

e) **"Para más información",** con aquellas direcciones webs que van a complementar los contenidos abordados ya sea con audiovisuales, imágenes o información escrita. Cuando se trata de vídeos, se especifica la duración y el contenido que abordan.

f) **Cuestionarios de evaluación:** Al final del programa figura el cuestionario de evaluación del mismo. Los alumnos y las alumnas podrán aportar sus opiniones, valoraciones y sugerencias, contestando el cuestionario que se propone.

A continuación se incluye el contenido y la estructura del programa "Más que hablar de alcohol":

UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
1. Esta droga llamada alcohol...	-. Identificar el alcohol como una droga susceptible de causar dependencia. -. Conocer las características del alcohol. -. Profundizar en los efectos a corto plazo de la sustancia. -. Relacionar el nivel de alcoholemia con sus efectos y con los riesgos que conlleva en consumos puntuales.
2. Salgamos de marcha	-. Reflexionar sobre la estrecha vinculación entre los consumos juveniles de drogas y el ocio. -. Analizar el uso que cada uno hace del tiempo libre. -. Discriminar entre decisiones y comportamientos positivos y exentos de riesgo para la salud. -. Aprender a utilizar el tiempo libre como expresión de lo lúdico y lo creativo de la personalidad.
3. Si me gusto, gusto... !qué gusto!	-. Conocer las habilidades y el grado de conocimiento de cada cual y posibilitar que entiendan qué es la autoestima y en qué situaciones se ve afectada. -. Ejercitar habilidades y recursos personales para utilizarlas de forma adecuada ante situaciones de riesgo. -. Trabajar deficiencias personales para aceptarlas y mejorarlas.
4. Lo que yo quiero	-. Aprender a reconocer y hacer frente a distintos tipos de presión de grupo, así como la forma en que se produce. -. Ser conscientes de la influencia que el grupo puede ejercer en los individuos que lo integran. -. Hacer frente a la presión de grupo de una forma adecuada. -. Aprender a decir "no" o a eludir ofertas que no interesen, de una forma constructiva y sin vulnerar los derechos de las demás personas.
5. Silencio, me relajo	-. Aprender y practicar técnicas de relajación. -. Conocer y experimentar las señales del propio cuerpo. -. Mejorar el conocimiento de las emociones como factor de protección.
6. ¿Me tomas el pelo?	-. Desarrollar una actitud crítica ante la publicidad de alcohol. -. Analizar y reflexionar sobre el aspecto engañoso de la publicidad y la influencia que tiene en nosotras/os.
7. No me lo creo	-. Contrastar la información que se tiene sobre determinados aspectos del alcohol con la evidencia científica. -. Conocer qué dice la legislación al respecto del consumo en la vía publica, la venta de alcohol y la conducción bajo sus efectos.

CONTENIDOS	DURACIÓN
-. Información. -. Efectos y riesgos.	2 sesiones
-. Tiempo libre. -. Fiestas. -. Botellón.	1 sesión
-. Autoconcepto. **-. Autoestima.** **-. Autoeficacia.**	1 sesión
-. Presión de grupo. -. Experimentar la presión. -. Decir “no”.	1 sesión
-. Manejar la tensión. -. Respirar, relajar los músculos y visualizar situaciones.	1 sesión
-. Publicidad encubierta. -. El consumo y el consumismo.	1 sesión
-. Mitos sobre el alcohol. -. Legislación sobre la sustancia.	1 sesión

Materiales

"Más que hablar de alcohol" incluye:

1. Guía del profesorado.
2. Cuaderno del alumnado.

Todos ellos se encuentran disponibles en la web.

- ✓ http://www.zaragoza.es/ciudad/sectores/adicciones/masquehablaralcohol.htm

Evaluación

De los diferentes modelos y momentos de evaluación de programas de prevención existentes, para el programa ***Más que hablar*** se parte de lo que la teoría ha recogido a través de los años, y de la experiencia propia de evaluación de los diferentes programas de prevención de adicciones llevados a cabo desde este equipo. De las diferentes modalidades de evaluación, el estudio se ha centrado en aquellas basadas en los contenidos y en los tiempos.

El Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías propone una tipología de evaluación, en función del momento de su realización, y que tiene como finalidad simplificar y armonizar los procesos de evaluación de los programas de prevención.

Siguiendo esta clasificación, la evaluación del programa se divide en:

a) Evaluación de la planificación del programa (previa a la aplicación del mismo).
b) Evaluación de proceso (durante la aplicación del programa).
c) Evaluación de resultados (tras la ejecución del programa).

Se han llevado a cabo las dos primeras, de las cuales se destacan los siguientes aspectos:

1. EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN

Es la evaluación previa al desarrollo del programa, tras la que se confecciona la intervención preventiva. Esta evaluación incorpora los contenidos de la evaluación de necesidades (basada en el establecimiento de prioridades y el conocimiento de las necesidades) y de diseño (basada en la revisión de programas, necesidades y modelos de intervención ya existentes).

Mediante esta evaluación se define: el fenómeno, la necesidad de intervención, la población diana, los objetivos, las estrategias, los recursos y la planificación de las evaluaciones.

Para esta evaluación se ha llevado a cabo un trabajo exhaustivo de análisis, a partir del cuál se ha desarrollado el programa de prevención.

1. **Revisión de los programas de prevención de adicciones, dirigidos a la franja de edad 12-14 años, existentes en nuestro país** (autores/as, destinatarios/as, modelos teóricos, objetivos, contenidos, metodología, número de sesiones, materiales, programas complementarios, evaluación).

2. **Búsqueda de información de interés respecto a tabaco y alcohol** (prevalencias de consumo, evolución de la edad de inicio de consumo, grado de aplicación de la legislación vigente, características del consumo en población adolescentes).

3. **Estudios de la población juvenil de nuestra ciudad.**

2. EVALUACIÓN DE PROCESO

Siguiendo la pauta del Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías, esta evaluación describe el cómo, cuándo, cuánto y porqué de la intervención. Es decir, pretende clarificar el desarrollo del programa y si éste se ha ceñido a las directrices con las que fue creado. En cuanto a los contenidos nos da información del proceso de aplicación, así como de la cobertura del mismo.

Los objetivos de nuestra evaluación se centran en averiguar el nivel de agrado y valoración general del programa, el grado de cumplimiento de las expectativas, la comprensión de los contenidos y la recomendación de realizar el programa.

Estos objetivos implican a todas las personas que han estado en contacto con el nuevo programa: alumnado, profesorado, familias y equipo técnico de prevención.

3. EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA

Queremos agradecer la colaboración a los centros educativos de Zaragoza que se han prestado a la aplicación piloto de este programa:

- **IES Goya.**
- **IES Santiago Hernández.**
- **Colegio Hijas De San José.**
- **Colegio La Salle Gran Vía.**

1. **Implementación del programa:** durante el curso 2013/2014 se realiza una edición piloto en aula, llevada a cabo por las técnicas del equipo municipal de prevención de adicciones.

2. **Elección de la muestra:** se determina, partiendo de la población matriculada en 1º ciclo de la ESO en nuestra ciudad, para un nivel de confianza entre el 90 y el 95% y un margen de error del 5%, y tomando como unidad al alumno/a y de referencia a su aula. El muestreo se realiza de forma aleatoria, con la elección de cuatro centros educativos.

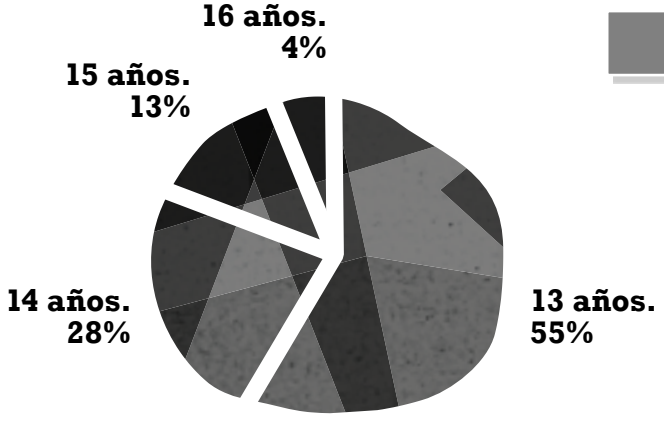
CENTROS	LÍNEAS 1º	LÍNEAS 2º
IES GOYA	4	4
IES SANTIAGO HERNÁNDEZ	4	4
COLEGIO HIJAS DE SAN JOSÉ	3	3
COLEGIO LA SALLE GRAN VÍA	3	3
TOTAL	**14**	**14**

3. **Coordinación con los centros** escolares: a través de reuniones de presentación y evaluación del programa, facilitación del material para el alumnado y el profesorado y desarrollo de actividades de apoyo (realización de las unidades didácticas en el aula por parte de las técnicas de prevención e información al profesorado y a las familias).

4. **Indicadores de evaluación:** para la evaluación de cobertura se han utilizado los datos estadísticos oficiales en cuanto a centros, cursos, líneas y alumnado.
Para la de proceso se han utilizado indicadores cualitativos (de profesores/as y familias) y registros cuantitativos (cuestionarios de alumnos/as y equipo técnico).

DATOS DE COBERTURA

CENTROS	CURSO	GRUPOS	Nº ALUMNOS
IES GOYA	2º ESO	4	57
IES SANTIAGO HERNÁNDEZ	2º ESO	4	72
COLEGIO HIJAS DE SAN JOSÉ	2º ESO	3	74
COLEGIO LA SALLE GRAN VÍA	2º ESO	3	67
TOTAL			**270**



Edad media = 14,39

1. **Los centros educativos** participantes en la edición piloto valoran positivamente la continuidad de los programas municipales de prevención en el aula (incluido el único centro que con anterioridad no los había llevado a cabo).

2. Se valora también muy positivamente la realización de las sesiones por parte del equipo técnico de prevención cuya especialización facilita la aplicación.

3. La actitud de **las familias** con las que se ha intervenido ante el nuevo programa es de interés por el mismo y de que se traten con sus hijas e hijos temas de prevención en el aula, que les ayuden a tener mayor información sobre las sustancias y sus efectos, con el objetivo de un no consumo.

4. **El alumnado** valora positivamente las sesiones realizadas y opinan que el programa cumple diferentes funciones, entre las que destacan que es un programa útil, educativo, interesante, informativo, adecuado, entretenido y creativo.

5. Los objetivos que destacan el alumnado son los que se centran en la información de las sustancias, como conocer los riesgos del consumo de alcohol, las sustancias que contienen o los mitos alrededor de ellas. A nivel de prevención inespecífica valoran positivamente aquellos objetivos relacionados con aprender a valorar a los demás y a conocerse mejor.

6. La valoración general que el alumnado hace del programa también obtiene puntuaciones muy positivas, destacando las variables relativas a la participación y el trabajo en grupo en el aula, así como el aprendizaje realizado y la utilización de medios audiovisuales como parte importante de la metodología.

7. De la valoración de **las técnicas** de prevención destacan la evaluación muy positiva de todos los apartados de las unidades didácticas, aunque el de *"Para compartir en casa"*, sea el más difícil de evaluar por falta de seguimiento.

8. Destacan también los objetivos que están relacionados con fomentar la participación de la comunidad escolar en las intervenciones en el ámbito educativo e integrar la educación para la salud en éstas. A nivel específico, destacan los objetivos de facilitar la intervención sobre colectivos en situación de vulnerabilidad y aumentar las capacidades y habilidades para rechazar el consumo de drogas.

9. En cuanto a la metodología, valoran muy positivamente la utilización de medios audiovisuales y de técnicas de dinamización en el aula.

RESULTADOS DE LAS EVALUACIONES

En las **evaluaciones** de proceso del programa realizadas en los cursos posteriores a la aplicación piloto, el profesorado destaca del programa los siguientes aspectos:

El trabajo de la prevención de adicciones en el aula, el formato, el contenido, y la metodología utilizada, la adaptación al nivel evolutivo del alumnado y la participación, motivación e interés del mismo.

En cuanto a los **objetivos** del programa, destacan:

- Integrar la educación para la salud, donde se incluyen las actuaciones de prevención de adicciones.
- Facilitar la identificación e intervención sobre colectivos de escolares en una situación de especial vulnerabilidad.
- Fomentar la participación de la comunidad escolar en las intervenciones de prevención en el ámbito escolar.
- Aumentar las capacidades y habilidades personales para rechazar el consumo de drogas.

En cuanto a los **contenidos** que se trabajan, destacan para los y las docentes:

La información que se ofrece sobre el alcohol, así como las habilidades que se trabajan (autoestima, presión de grupo y toma de decisiones).

Por último, el **alumnado** define el programa como:

Útil, educativo, informativo, necesario, adecuado e interesante.

Unidades
didácticas

Presentación del programa[2]

Previa a la iniciación de la aplicación de las unidades didácticas, se recomienda que el profesorado que vaya a realizarlo, presente el programa al alumnado con el objeto de introducirlo en el mismo, a la vez que motivarlo para que su implicación sea máxima.

A continuación se proponen algunas sugerencias que pueden facilitar dicha tarea.

PUNTO DE PARTIDA DEL PROGRAMA

La docente o el docente comenta a los alumnos y las alumnas que van a iniciar un nuevo programa. Lo van a realizar en algunas de las siguientes sesiones de tutoría. Su título es "Más que hablar de alcohol". A partir de aquí se pueden plantear las siguientes cuestiones:

a) ¿Qué les sugiere este titulo? (Lluvia de ideas)
b) ¿De qué cosas creen que vamos a hablar?
c) ¿Por qué les parece importante que en el aula se trate el alcohol?

A continuación puede repartir el Cuaderno del Alumnado, indicándo que lo primero que deben hacer es poner su nombre, dado que va a ser su material de trabajo.

Cada uno y cada una van a poder anotar en él, no únicamente sus observaciones personales, sino también aquellas conclusiones que extraigan del trabajo a realizar con otros/as compañeros/as. Además, algunas de las cosas que van a aprender, es muy posible que deje boquiabierta a su familia y otras personas cercanas, cuando se las comenten.

Se les recordará que en su cuaderno, figura una nota que deben entregar a los padres y las madres con el objeto de que también conozcan el programa que acaban de empezar y en el que, además, de una u otra manera, van a participar.

Al respecto, la profesora o el profesor puede indicar la manera que estime oportuna, para garantizar que llegue a las familias.

Seguidamente y, de la forma que el profesor estime oportuna, se va a leer la carta que se incluye al principio del mismo. ¿Coincide lo que en ella figura con lo que el título les sugería?

Finalmente, el profesor o la profesora hará referencia a aspectos relacionados con el cuidado del material, a la vez que indicará la forma que establezca, para asegurar que todos disponen de él en las sesiones que se requiera.

2 *Puede realizarse en la primera sesión del programa o con anterioridad a la misma*

unidad didáctica:

Esta droga llamada alcohol...

CONTENIDO

Con esta actividad se pretende ofrecer información básica sobre el alcohol y sus efectos, así como los riesgos inmediatos derivados de su consumo.

OBJETIVOS

- Identificar el alcohol como una droga susceptible de causar dependencia.
- Conocer las características alcohol.
- Profundizar en los efectos a corto plazo de la sustancia.
- Relacionar el nivel de alcoholemia con sus efectos y con los riesgos que conlleva en consumos puntuales.

TIEMPO APROXIMADO

Dos sesiones de 50 minutos cada una.

CLAVES PARA EL PROFESORADO

El alcohol es la droga legal que más se consume por encima de todas las demás, siendo por otra parte, una sustancia muy normalizada en nuestra sociedad. ES UNA **"DROGA** CON TODAS LAS DE LA LEY" porque modifica las funciones de nuestro sistema nervioso central, deprimiéndolo y produciendo además dependencia si se insiste en su consumo.

ALGUNAS CONSECUENCIAS DE LOS CONSUMOS DE ALCOHOL:

Produce **dependencia física**. El organismo se adapta al alcohol después de un consumo continuado y su interrupción puede derivar en la aparición del síndrome de abstinencia, caracterizado por sudoración, nauseas, vómitos, temblores, insomnio, convulsiones...

Como todas las drogas, produce **dependencia psicológica**. Se trata de un impulso muy fuerte para continuar bebiendo a pesar de los problemas que ello pueda ocasionar. El consumo pasa a ser prioritario y se necesita para sentirse bien o evitar el malestar derivado de su deprivación.

Los estudios demuestran que cuánto más joven se empieza a beber, más posibilidades hay de dependencia cuando se llega a edad adulta.

En general se tiene la idea de que el alcohol causa problemas cuando se lleva mucho tiempo bebiendo, pero determinadas **conductas de riesgo** pueden ser inducidas por un **consumo puntual**, como por ejemplo, no utilizar protección en las relaciones sexuales, conducir tras haber bebido o tener una conducta agresiva.

ALGUNOS FACTORES QUE INTERVIENEN EN LOS EFECTOS Y CONSECUENCIAS:

El alcohol no produce los mismos efectos en todas las personas, variando en función de diversas circunstancias:

1. **La edad:** El alcohol es más nocivo para el adolescente. Todavía no tiene desarrollados los procesos enzimáticos para metabolizarlo. El cerebro adolescente, que ve interrumpido su desarrollo por el alcohol, recoge información, la asimila y aprende con dificultades. Por tanto, entre otras cosas, afectará al rendimiento académico.

2. **El peso:** Afecta más a las personas con menos masa corporal.

3. **El sexo:** Varones y mujeres procesan el alcohol de diferente manera porque sus organismos son sutilmente diferentes. La mujer tiene un porcentaje menor de agua, un mayor porcentaje de ácidos grasos y tiende a metabolizar el alcohol más lentamente debido a los menores niveles de alcoholdeshidrogenasa en el estómago, por lo que sus efectos son mayores en ellas.

4. **La comida:** Con el estómago lleno (mejor grasas), el alcohol se absorbe más lentamente.

5. **Las bebidas carbónicas:** Al combinarlas con alcohol, se acelera la intoxicación.

6. **Fármacos y otras drogas:** Mezclados con el alcohol incrementan su toxicidad. Si se trata de sustancias depresoras (al igual que el alcohol), sus efectos se potencian.

7. **El estado de salud:** Enfermedades, cansancio y estrés hacen a la persona más vulnerable al alcohol.

8. **Frecuencia y cantidad:** A más ingesta de alcohol, en menos tiempo, mayor intoxicación. **Las investigaciones científicas demuestran que los episodios de consumo intensivo de alcohol en la adolescencia "atracones o binge drinking" (5 o más consumiciones en una misma tanda), pueden comportar graves daños neuronales.**

La unidad de bebida estandar (**UBE**) es una forma práctica y rápida de conocer la cantidad de alcohol ingerida. En España equivale a 10 gramos de alcohol puro (una copa de vino o una caña de cerveza). Los efectos del alcohol se incrementan proporcionalmente al consumo:

a) Inicialmente produce desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad...

b) Si se persiste en el consumo, atravesando una fina línea que apenas se percibe, puede aparecer dificultad para hablar, asociar ideas, descoordinación motora, etc.

c) **La intoxicación etílica aguda** (**borrachera**) es un síndrome clínico producido por el consumo de bebidas alcohólicas, en cantidad superior a la tolerancia individual de la persona.

d) En los casos en que la concentración sanguínea (**alcoholemia**) alcance o supere **los 3 gramos de alcohol por litro**, pueden aparecer apatía y somnolencia.

e) Valores superiores pueden llegar a producir **coma o incluso la muerte**, por parálisis de los centros respiratorios y vasomotor.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: PRIMERA SESIÓN. 50 min.

1. LLUVIA DE IDEAS 15 min.

Se inicia la actividad pidiendo al alumnado que diga lo que le sugiere el término **"ALCOHOL"**.
Para ello se escribe la palabra en la pizarra y se les da la indicación de que, empleando un término o frase breve, expresen la primera idea que les venga a la cabeza, lo que se les ocurra. Se escriben todas las palabras o frases, clasificando su contenido en **dos columnas** en la pizarra:

- ✓ **Lo positivo:** quizá puedan salir razones para beber, creencias etc.
- ✗ **Lo negativo:** se puede hacer referencia a los efectos y consecuencias relacionadas con el consumo, etc.

Es importante que el alumnado participe en la clasificación. El tutor o la tutora pide al grupo su opinión y destaca los aspectos más significativos.
De forma aproximada la clasificación podría quedar como sigue:

ASPECTOS POSITIVOS DEL ALCOHOL	ASPECTOS NEGATIVOS DEL ALCOHOL
Nos pone contentos/as, alegres	*Es una droga y puede crear dependencia*
Perdemos la vergüenza para ligar	*Podemos tambalearnos, perder el equilibrio y caer.*
Bailamos y hablamos más	*Nos daña el cerebro (graves daños neuronales)*
Nos relajamos	*Podemos meternos en problemas (peleas, multas...)*
Olvidamos nuestros problemas	*Nos podemos intoxicar (borrachera)*
Otros...	*Resaca, (al día siguiente)*
	Cirrosis (enfermedad del hígado a largo plazo)
	Podemos desmayarnos (perder la consciencia y llegar al coma)
	Hacemos cosas que no haríamos si fuéramos sobrios (Perdemos el autocontrol y la memoria)
	Otros...

A TENER EN CUENTA:

El alcohol es una droga y su consumo puede producir dependencia.

Cuanto más tempranamente se inicie su consumo, más probabilidades habrá de dependencia en la edad adulta.

2. EL ALCOHOL EN EL CEREBRO 35 min.

En este apartado se trata de identificar los daños cerebrales que puede causar el consumo de alcohol. Se indica al alumnado que lea, de forma individual el artículo: "EL ALCOHOL Y SU CEREBRO" [3], que se incluye en la ficha 1.1 del cuaderno del alumnado.

En el apartado A) las alumnas y los alumnos deben señalar la imagen que corresponde a un cerebro dañado por un consumo abusivo de alcohol, teniendo en cuenta que las partes sombreadas indican las zonas lesionadas. Ambas imágenes representan el cerebro de una persona de 43 años.

En el apartado B) aparece la imagen que representa el aspecto interno del cerebro, dividido en áreas: corteza cerebral, hipocampo, cerebelo, hipotálamo. Se divide la clase en 4 grupos y se reparte un área a cada uno.

Leerán el apartado que hace referencia al área que les ha tocado para entresacar qué funciones se ven afectadas por el consumo de alcohol, anotándolas después en el recuadro correspondiente.

Para concluir, debe hacerse especial énfasis en lo siguiente:

A TENER EN CUENTA:

Beber alcohol, aunque sea en pequeñas cantidades siendo menor de edad, es un consumo abusivo. Quien desee mantener una salud y capacidad mental, intelectual, emocional y social en buen estado, debe abstenerse completamente del consumo de alcohol hasta pasados los 18 años, edad en la que algunos estudios, ponen de manifiesto que el desarrollo del cerebro ha terminado. Otros lo sitúan alrededor de los 23 años.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: SEGUNDA SESIÓN. 50 min.

1. LOS RIESGOS DEL ALCOHOL: 50 min.

El docente o la docente explica que nuestra mente y nuestro cuerpo no reaccionan de igual manera cuando se consume alcohol, repercutiendo dicho consumo de forma directa en las conductas que se pretendan llevar a cabo.

Se divide la clase en grupos indicando que deben responder a dos situaciones de las que aparecen en la ficha 1.2 (Ejemplo: cruzar la carretera y bañarse) y pensar en otra diferente, anotando de qué forma el alcohol puede repercutir negativamente, destacando cuáles pueden ser los riesgos que tendrían que asumir.

A continuación se incluyen algunas de las actividades que se pueden plantear, además de la que sugieran las alumnas y los alumnos, así como posibles respuestas.

3 *Artículo publicado en la web saludhealthinfo.com por COUNTY OF SAN DIEGO ALCOHOL AND DRUGS SERVICES, HHSA.*

Cruzar la carretera:

Al tener mermados los reflejos, no tener tiempo de reaccionar si viene un coche rápido.

Enrollarse con alquien:

Puede hacer el ridículo al comportarse de manera desagradable, vomitarle encima u olvidarse del preservativo si va a tener relaciones sexuales.

Volverse sol@ a casa andando:

Puede desorientarse, ser atropellado por un coche, perder la memoria y no recordar dónde vive.

Ayudar a un/a amig/a que se está peleando con otr/a:

Al disminuir el autocontrol, al final, puede acabar peleándose, con una lesión o dañando a otra persona.

Echar unos largos, bañarse en el mar o nadar en un río:

Si se va lejos de la orilla, luego no tener fuerzas para volver y hundirse.

Coger la bici o la moto para volver a casa:

Puede atropellar a quien cruza la calle si no ve bien, chocar contra algo, caerse, tener un accidente con otro vehículo...

Hacer skate, bailar encima de una mesa o en un sitio elevado:

Al no tener equilibrio, caerse y lesionarse.

Participar en una "batalla de gallos" rapeando, cantar en un Karaoke:

Puede hablar lento, farfullear y que no se entienda lo que dice.

Otras...

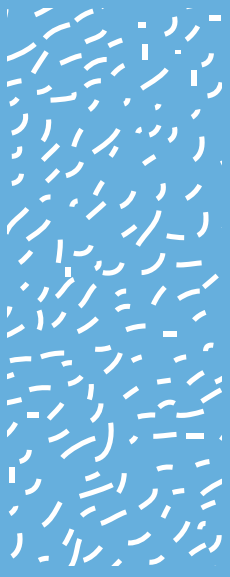
Como cierre de esta unidad didáctica se pueden visionar, con el alumnado, los siguientes vídeos en Youtube:

.- https://www.youtube.com/watch?v=U3nh8trZ4JE
(Efectos del alcohol en el cuerpo humano, 3´25")
.- https://www.youtube.com/watch?v=HdDm986BgsY
(Campaña de la Fundación de Ayuda Contra la drogadicción (FAD) "Cada vez que te emborrachas te vuelves un poco más tonto" que alerta sobre los daños cerebrales del alcohol , 0´22")

Finalmente se les puede preguntar:

¿QUÉ SABÉIS DEL ALCOHOL QUE ANTES NO SABÍAIS?

ALGO PARA COMPARTIR



En este apartado se intenta dar una idea al alumnado de la responsabilidad necesaria a la hora de ponerse al volante. Con la existencia de unas tasas de alcohol máximas en las normas de tráfico, es fácil pensar, que beber moderadamente no afectará a la conducción.
Proponer al alumnado que pregunte a tres personas de su círculo más cercano, cuál es la tasa de alcohol adecuada para conducir. También que anoten las personas que llevan alcoholímetro en su vehículo.

TASA DE ALCOHOL	LLEVAN ALCOHOLIMETRO EN EL COCHE
1.-	SÍ: ○ NO: ○
2.-	SÍ: ○ NO: ○
3.-	SÍ: ○ NO: ○

Por otra parte, pueden informar e interiorizar al mismo tiempo, las limitaciones para conducir que ya suponen esas tasas permitidas. Para ello la profesora o el profesor explicará el cuadro siguiente:

A TENER EN CUENTA:

Limitaciones a la hora de conducir con tasas de alcohol permitidas:

Grado de alcoholemia de 0,30 g/l(0,15mg/l aire expirado): disminuye la atención y los reflejos. Falsa interpretación de distancias y velocidad El riesgo de accidente se multiplica por dos. Una consumición de una UBE (una caña de cerveza o un vaso de vino) es suficiente para producirlo en una persona adulta de peso medio.

Grado de alcoholemia de 0,50 g/l (0,25 mg/l aire expirado): aumenta el tiempo de reacción y la distancia de frenado aumenta un 10%, aparece somnolencia, el riesgo de accidente se multiplica por tres. Dos consumiciones de una UBE o una consumición de dos UBES (un whisky, una copa de ron) son suficientes para alcanzarlo en una persona adulta de peso medio.

Conclusión: la respuesta correcta es:

LA TASA DE ALCOHOL ADECUADA PARA CONDUCIR ES 0/0.

PARA MÁS INFORMACIÓN

.- **http://www.lasdrogas.info** *(Organización No Gubernamental, independiente, sin ánimo de lucro que desarrolla su actividad en el ámbito del estado español).*

.- **http://www.pnsd.msssi.gob.es** *Web oficial del Plan Nacional Sobre Drogas. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad)*

.- **http://elalcoholytu.org** *(Programa de la Agencia de Salud Pública de Barcelona).*

.- **http:drogasycerebro.com** *(Presentación animada sobre los efectos del alcohol en el cerebro)*

unidad didáctica:

Salgamos de marcha...

CONTENIDO

Esta actividad pretende contar cosas, dar ideas y exponer cuestiones sobre el hecho de que las personas tengamos un tiempo de ocio y de lo que en ese tiempo hacemos.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la estrecha vinculación entre los consumos juveniles de drogas y el ocio.
- Analizar el uso que cada cual hace del tiempo libre.
- Discriminar entre decisiones y comportamientos positivos y sin riesgo para la salud.
- Aprender a utilizar el tiempo libre como expresión de lo lúdico y lo creativo de la personalidad.

RECURSOS MATERIALES

1. Cámara de vídeo, de fotos o móvil.

TIEMPO APROXIMADO

Una sesión de 50 minutos.

CLAVES PARA EL PROFESORADO:

El tiempo de ocio es aquél en el que los adolescentes realizan actividades que les ayudan a relajar sus mentes de la disciplina y tensiones educativas. En este espacio, las jóvenes y los jóvenes desarrollan sus preferencias, aficiones, gustos, etc. Se trata de un espacio privilegiado para la construcción de su identidad: es el tiempo con más intercambios de normas, de conducta y de valores.

Este tiempo ocupa un lugar importante en sus vidas. Se puede realizar de forma individual y en grupo. Para la gran mayoría de adolescentes la actividad preferida en su tiempo de ocio es estar con sus amigas/os. Esto significa que gran parte de su tiempo se canaliza a través del grupo de iguales. La práctica del tiempo de ocio puede ser un medio de diversión y relajación de las tareas cotidianas a través de actividades que aporten satisfacciones y experiencias positivas, o también pueden aportar vivencias negativas que perjudiquen la salud, de ahí la importancia de aprender a hacer un uso adecuado del tiempo libre. No debe olvidarse que el consumo de alcohol es percibido como un instrumento que facilita la diversión y el contacto entre jóvenes, es decir, se establece un binomio de consumo de alcohol-diversión.

Pero la importancia del tiempo libre en relación con la prevención de las adicciones va más allá de la mera generación de alternativas de ocio o de la sustitución de ciertas actividades por otras, que no comporten riesgos. El ocio es fundamental porque se configura como un espacio privilegiado desde el cual desarrollar diferentes estrategias preventivas. Conviene tener presente que en el contexto del ocio los adolescentes se socializan, adquieren valores, ideas, comportamientos, aprenden formas de relacionarse, orientan su vida cotidiana, además de resultar útil para dar respuesta a muchas necesidades de los jóvenes: relacionarse, escuchar su música, tener un espacio propio, ligar, desarrollar su identidad...

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1. ANALIZANDO 10 min.

Se pide al alumnado que rellenen la ficha 2.1. (Cuadro de valoración de fiestas) para ver cómo disfruta cada cual del tiempo libre o lo que hace durante determinadas fiestas (último fin de semana, pilares, cincomarzada, cumpleaños, fiestas del barrio etc), y valore su grado de satisfacción con las mismas.

2. DE MARCHA/DE FIESTA... 40 min.

A partir de los datos recogidos en la ficha prepararán una presentación, ya sea a través de un documental, un Power Point, o un montaje de vídeo, de unos 5 minutos de duración. Se recomienda que, independientemente del formato elegido (video, fotomontaje, etc.), se incluyan los comentarios sobre lo que se presenta. Puede hacerse en grupo o de manera individual.

Para ello se divide el aula en grupos de cinco o seis personas. Cada grupo va a preparar una dramatización en el que van a representar a un grupo de amigos **disfrutando del "Fin de semana" o de alguna de las "Fiestas de Zaragoza".**

Cada grupo debe elegir algo que le gustaría hacer en esos momentos. Entre las diversas opciones, se podrían incluir, por ejemplo:

- Salir con los amigos y las amigas (ir al local o a la peña, ir de compras, dar una vuelta...).
- Una "fiesta de pijamas" durmiendo en casa de alguna amiga o algún amigo.
- Eventos deportivos (partido de fútbol o baloncesto, participar en alguna liga, ir a practicar algún deporte...).
- Una "fiesta fresca" de verano (en la playa, piscina, en un río...).
- Ir de marcha (de bares, tomar algo en un lugar con música...).
- Asistir a algún espectáculo (algún concierto musical, teatro, cine,...).
- Participar en actos populares (pregón, vaquillas, fuegos artificiales...).
- Hacer montaña o ir de campo a disfrutar de la naturaleza.
- Una "fiesta de fin de año".
- Una "fiesta de fin de curso escolar".
- Organizar un viaje a otra ciudad.

PARA QUIENES ACTÚAN:

Para que la representación se asemeje lo más posible a la realidad a presentar, el tutor o la tutora puede indicar la conveniencia de incluir en la misma los diversos momentos que configuran el hecho de salir con las amigas y los amigos:

- EL ANTES -

Los preparativos iniciales (permiso de los padres y las madres, la quedada con los amigos y las amigas, qué me pongo para salir, cómo voy, el dinero que me llevo, cómo quedo (whatspp, facebook...)

- EL DURANTE -

Qué hacemos, cómo nos divertimos, qué tomamos...

- EL DESPUÉS -

Cómo vuelvo a casa, cuándo, qué cuento, qué pasa si no he llegado a la hora que me han dicho, cómo me lo he pasado, qué es lo que más me ha gustado, qué no me ha gustado...

Se les concede alrededor de diez minutos para que cada grupo prepare su dramatización.

Cada grupo realiza ante el resto de la clase el role-playing de manera que todos puedan verlos y oírlos. Una vez acabadas todas las representaciones, la profesora o el profesor pedirá a cada grupo que exprese cómo se ha sentido, en qué medida les ha resultado fácil o difícil representar el papel que les ha correspondido, cómo ha organizado la representación. En caso de dificultades para la organización de la representación, se les puede asignar algunos papeles a representar.

Finalmente se analizan y valoran las diferentes situaciones presentadas, su grado de verosimilitud, la medida en que se han resuelto las dificultades que se han ido encontrando, elementos comunes que han aparecido en cada una de ellas…

En el caso de que alguna de las respuestas dadas por el propio grupo ante la situación planteada, no sea compartida por los miembros del resto de los equipos, puede proponerse que se presenten otras alternativas.

A continuación se presentan algunas indicaciones para contestar:

- ¿En qué medida participan todos los miembros del grupo en la representación?
- ¿Cómo se han tomado los acuerdos en el grupo?
- En algún momento, ¿alguien se ha visto obligado a hacer algo que no le apetecía?
- ¿Se han presentado diferentes opciones para asegurar la diversión de todos/as.
- ¿Cómo se han resuelto las discrepancias?
- ¿En qué medida el consumo de alcohol ha estado presente como elemento de diversión?
- ¿Al final han conseguido el objetivo que pretendían?

El papel del profesor o la profesora es de moderador/a, guiando el debate hacia la búsqueda de soluciones y alternativas para dar respuesta a diversas situaciones planteadas.

Después de ver el modo en el que el alumnado disfruta de su tiempo libre, la profesora o el profesor pregunta acerca de qué actividades les ha llamado la atención, si actúan del mismo modo, si hay alguna actividad en la que les hubiera gustado participar, etc….

Hacer hincapié en cuántas de las actividades había alcohol por medio, y que aspectos positivos y negativos han tenido esas actividades.

Es importantísimo reforzar las actividades saludables en las que no existan consumos de sustancias. Para ello, se podría visitar como ejemplo **la página web de juventud que el Ayuntamiento de Zaragoza** dirige a los chicos/as de 14-30 años.

En ella se incluye una publicación mensual de referencia para jóvenes llamado el boletín del CIPAJ (Centro de Información Para Jóvenes).Es conveniente hacer énfasis en **el programa gratuito de ocio alternativo "12 lunas",** cuyo enlace aparece en el apartado: PARA MÁS INFORMACIÓN de esta unidad didáctica.

Como cierre de sesión y de manera especial, si aparece el consumo de alcohol en alguna actividad puede ser un buen punto de partida para la reflexión. Podemos hacer preguntas cómo:

- ¿Es necesario beber alcohol para divertirse?.
- ¿De qué manera puede "aguarnos la fiesta" el consumo de alcohol?
- ¿Quién esta fuera de lugar en una fiesta: quién está mareado/a y descontrolado/a o quien controla su conducta y se divierte sin beber?

Al final, de esta forma podemos desmitificar creencia erróneas cómo "para divertirse hay que beber", "quién no bebe es un aburrido/a o está fuera de lugar"

A TENER EN CUENTA:

Beber en un corto espacio de tiempo es especialmente peligroso para los jóvenes.

El consumo de alcohol está contraindicado en menores de 18 años porque es especialmente peligroso.

A estas edades el organismo aún no ha madurado, por lo que el alcohol le afectará más intensamente.

Aviso: en caso de que unidad siguiente a aplicar sea la tres "Si me gusto, gusto ... ¡qué gusto!", recordad al alumnado que deben traer pegamento.

ALGO PARA COMPARTIR

Se propone al alumnado reunir a su familia e invitarles a participar en una actividad de ocio conjunta. Para conseguirlo, pueden seguir los siguiente pasos:

1.- Elegir una actividad que les guste y que a su vez puedan hacer en común.
2.- Reunir información sobre la actividad.
3.- Preparar la actividad (fecha, lugar, cosas necesarias que llevar, como ir.....).
4.- Repartir a cada miembro de la familia su tarea o responsabilidad a llevar a cabo.
5.- Realización de la actividad conjuntamente.

PARA MÁS INFORMACIÓN

.- www.csd.gob.es *(Consejo Superior de Deportes)*
.- www.zaragoza.es/ciudad/sectores/jovenes *(Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza)*

unidad didáctica:

3 Si me gusto, gusto... ¡qué gusto!

CONTENIDO

La autoestima es la forma habitual de cómo cada cual se percibe, piensa, siente y se comporta con él/ella mismo/a. Es la disposición habitual con la que cada persona se enfrenta a sí misma, evaluando así la propia identidad.

El adolescente y la adolescente con alta autoestima, actuará con autonomía, asumirá responsabilidad, afrontará retos, disfrutará con sus logros y tolerará frustraciones; todo ello influirá favorablemente en el proceso de su desarrollo.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer las habilidades y el grado de conocimiento de cada cual y posibilitar que entiendan qué es la autoestima y en qué situaciones se ve afectada.
- ✓ Ejercitar habilidades y recursos personales para utilizarlas de forma adecuada ante situaciones de riesgo.
- ✓ Trabajar deficiencias personales para aceptarlas y mejorarlas.

RECURSOS MATERIALES

1. Pegamento.

TIEMPO APROXIMADO

Una sesión de 50 minutos.

CLAVES PARA EL PROFESORADO:

La autoestima es uno de los bienes básicos que una persona necesita para ser feliz. Sin la convicción de que tenemos capacidad para proponernos proyectos y de llevar a cabo al menos algunos de ellos, dejaremos de intentarlo. Pero si nos percatamos de que no somos el centro del universo, pero sí personas con fuerza suficiente como para hacer las cosas que nos proponemos, lo intentaremos.

La autoestima es cruce de dos caminos: de la valoración que recibimos de los demás y de cómo nos valoramos. Ninguna de las dos viene ya dada de tal modo que no podamos modificarla, por eso, la autoestima la construye y desarrolla cada persona y con la ayuda de los demás. En la autoestima encontramos dos elementos clave para la misma: el autoconcepto y la autoaceptación, íntimamente relacionados entre sí.

El autoconcepto que cada cual tiene de sí mismo/a consiste en quién y qué pensamos que somos: nuestros rasgos físicos y psíquicos, nuestras cualidades y nuestros defectos. El autoconcepto se desarrolla a partir de la experiencia y de la interacción con el medio social.

La autoaceptación implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que no tiene que avergonzarse ni ocultarse.

Quienes tienen una pobre valoración de sí mismo/a y de sus capacidades, dependen más del reconocimiento del resto, y para lograr este reconocimiento, tendrán más posibilidades de dejarse llevar y aceptar las demandas de otras personas. Ello supone un claro factor de riesgo en relación al consumo de drogas, ya que reduce la probabilidad de enfrentamiento a la presión hacia el consumo procedente de sus iguales o de la publicidad.

Por el contrario, las personas con un grado de autoestima ajustado, se aceptan tal y como son y, por lo tanto, tienden a considerar que también son merecedoras del respeto y la consideración de los demás independientemente de que su conducta se ajuste o no a los deseos del resto.

Además, tienden a considerarse más autoeficaces, entendiendo que la posibilidad de negarse a la presión hacia el consumo de drogas es realmente una alternativa de conducta que está bajo su control, indistintamente de las circunstancias en que se produzca.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se inicia la actividad con la lectura del siguiente texto:

LA VASIJA AGRIETADA (Relato hindú)

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas estaba en muy buen estado, y conservaba toda el agua hasta el final del largo camino a pie que recorría el cargador desde el arroyo hasta la casa de su patrón. Pero la otra vasija tenía varias grietas por las cuales se escapaba el agua, de modo que, cuando llegaba sólo tenía la mitad de su carga.
Los amigos del aguador se extrañaban de que no quisiera repararla, pues esa imperfección de la vasija le hacía perder dinero. Sin embargo, él explicaba así su extraña decisión:
-Es posible que no entendáis mi manera de actuar, pero... ¿Os habéis fijado en las flores tan bellas que crecen a lo largo del camino, justo donde se derrama el agua que sale de las grietas de la vasija? Sembré semillas a lo largo del camino , y la vasija rota las ha regado de modo que he podido recoger muchas flores con las que decorar mi casa.
No olvidemos, cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

PARA MÁS INFORMACIÓN

.- http://comomejorarlaautoestima.net/frases-que-te-ayudaran-a-subir-tu-autoestima/
.- http://www.luisrojasmarcos.com
.- http://pinceladasdepsicologia.blogspot.com.es/2013/03/como-se-forma-la-autoestima-y-por-que.html
.- http://boj.pntic.mec.es/~lbarrioc/padres/autoestima.pdf

1. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA? 10 min.

Se dialoga sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno. Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos. Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestra familia, o si un amigo o amiga nos critica, puede afectar nuestra autoestima.

Se propone a la clase que enumere situaciones que afectan a nuestra autoestima y las escribiremos en una hoja o en la pizarra, clasificándolas en:

SITUACIONES QUE DAÑAN LA AUTOESTIMA:

✘ _____

_____

SITUACIONES QUE REFUERZAN LA AUTOESTIMA:

✓ _____

_____

2. MIDAMOS NUESTRA AUTOESTIMA 40 min.

Se entrega una hoja de papel a cada persona, explicándoles que ésta representa su autoestima. Se les indica que han de imaginar en una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que pueden afectar a nuestra autoestima.

A continuación, se proponen situaciones que pueden ser utilizadas en caso de que el alumnado tengan dificultades en proponer situaciones propias. Se aconseja trabajar, especialmente, aquellas de la lista en las que el alcohol está presente.

- Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
- Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
- Tu grupo de amigos y amigas no te ha incluido en una fiesta porque no bebes alcohol.
- Un miembro de tu familia te ha insultado.
- El chico/chica que te gusta se avergüenza porque no bebes alcohol cuando salís.
- Un amigo o amiga ha contado un secreto que tú le dijiste en confianza.
- Tus amigos o amigas se han burlado de ti por la ropa que te has puesto.
- Un examen de matemáticas te ha salido muy mal.
- La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.
- Tu grupo se ha reído de ti porque no quisiste hacer botellón.

Se explica que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la porción de su autoestima que este suceso les quitaría. (Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitar un pedazo de la hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco»). La profesora o el profesor avisará de que se leerán 10 situaciones-frases del listado propuesto por las alumnas y los alumnos. El objetivo es que se trabajen situaciones en las que se incluya el alcohol. Si no aparecen en el listado propuesto por el alumnado, se leerán las de la lista de la actividad.

Después de haber leído las frases que dañan o afectan de forma negativa a nuestra autoestima, se les anima a que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y pegando los trozos de la hoja sobre la hoja de color correspondiente en el cuaderno del alumnado **con frases que refuerzan la autoestima.** Siguiendo la misma estrategia pensarán en situaciones que recuperen la autoestima y/o se leerán 10 frases-situaciones (Ficha 3.2 del alumnado) Es muy importante incluir las que se refieren al alcohol (si no aparecen en la lista propuesta por la clase).

- Un compañero o compañera te ha pedido consejo sobre un tema delicado.
- Un amigo o amiga te ha pedido salir.
- Un miembro de tu familia te han dado una bonita sorpresa.
- Recibiste un WhastApp de algún amigo o amiga que creías enfadado/a.
- Aunque los demás no estaban de acuerdo, tú has mantenido la postura de no poner dinero para alcohol en la fiesta.
- No quisiste montar en la moto porque quien conducía iba bebido.
- Tu chico/chica te ha felicitado por no beber alcohol y poder acompañarle a casa.
- Los miembros de tu equipo deportivo te han incluido en su grupo.
- Tus compañeros/as te eligieron como delegada/o.
- Tu profesor/a te ha dicho: estás mejorando mucho ¡Te felicito!

Finalmente comentar lo siguiente:

a) ¿Todos/as habéis recuperado la autoestima?
b) ¿Cuál ha sido el suceso que más ha afectado tu autoestima? ¿Por qué?
c) ¿Cuál ha sido la situación que menos ha afectado tu autoestima?
d) ¿Cuál ha sido el suceso más importante que ha hecho recuperar tu autoestima?
e) ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando no nos sentimos bien tratadas/os?
f) ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y amigas a mejorar su autoestima?

Es interesante hacer hincapié en aquellas situaciones que aparecen en las que el alcohol está presente y en cómo los adolescentes se posicionan ante la oferta y la invitación a beber en grupo. Como cierre:

1. Se puede visionar un corto realizado por alumnas y alumnos del IES Pilar Lorengar de Zaragoza, "Ahora decido yo, ahora soy yo", 1'59".
http://www.youtube.com/watch?v=MBMtStEoxOg&feature=player_embedded

2. Proponer a sus alumnos y alumnas que durante unos días lleven un registro de sucesos que ocurren en la vida de su aula y que mejoran la autoestima.

ALGO PARA COMPARTIR

"Cómo me ven los que me quieren bien"
La familia se sienta en círculo y se mira en silencio durante unos momentos. Cada cual coge una hoja de papel en blanco y escribe su nombre, en mayúsculas, en la cabecera de la hoja. Después, pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada miembro vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo/a. Por fin, cada miembro de la familia lee, primero en silencio y después por turno y en voz alta, su lista. Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones y dar las gracias, por supuesto.

unidad didáctica:

Lo que yo quiero...

CONTENIDO

Con la realización de esta actividad se pretende reflexionar sobre la influencia que ejercen los grupos sobre los individuos, reforzando la importancia de hacer frente a la presión que éstos ejercen en la persona de una forma adecuada.

OBJETIVOS

- ✓ Aprender a reconocer y hacer frente a distintos tipos de presión de grupo, así como la forma en que se produce.
- ✓ Ser conscientes de la influencia que el grupo puede ejercer en los individuos que lo integran.
- ✓ Hacer frente a la presión de grupo de una forma adecuada.
- ✓ Aprender a decir "no" o a eludir ofertas que no interesen, de una forma constructiva y sin vulnerar los derechos de las demás personas.

RECURSOS MATERIALES

1. Láminas del Experimento de Ash (se incluyen al final de este libro, como anexo).

TIEMPO APROXIMADO

Una sesión de 50 minutos.

CLAVES PARA EL PROFESORADO

La presión de grupo es aquella demanda que ejercen los miembros de un grupo para que sus integrantes se sometan a las normas, valores y conducta del grupo.

Es normal que las y los adolescentes e incluso las niñas y los niños, atraviesen por este tipo de presión, ya que el grupo de iguales, forma parte de su desarrollo.

La influencia que ejerce un grupo sobre un individuo puede ser muy variable y dependerá de múltiples factores. Puede ser positiva, motivadora de actitudes y comportamientos maduros y responsables o puede ser negativa, que incite a la realización de comportamientos de riesgo que pueden acarrear consecuencias negativas importantes, en el desarrollo de la joven o del joven.

Hay personas que muestran independencia de juicio ante la presión de los y las iguales y mantienen sus propias conductas. Sin embargo, hay otras personas que se dejan influir por la presión del grupo adoptando sus opiniones y conductas, por:

1. Tener una baja autoestima: suelen ser conformistas, cuyas dudas minan tanto su confianza, como su capacidad de resistencia. Trasladan hacia dentro sus dudas y sienten de manera especial, y sobre todo personal, la presión; creen que sus valoraciones son deficientes.

2. Por miedo al rechazo del grupo: su interés se centra en no quedarse al margen del grupo y les afecta un posible rechazo social. Creen que siguiendo las directrices del grupo y dejando de lado sus pensamientos y sentimientos, serán aceptada/os.

Es importante el aprendizaje de habilidades personales que ayuden a resistir la presión del grupo. Las habilidades de resistencia a la presión de grupo suponen disponer de la capacidad para la reflexión sobre lo que se considera adecuado o inadecuado para la consecución de los propios objetivos.

Estas habilidades se traducen en saber decir "no" de forma adecuada, disponer de la capacidad de comunicar asertivamente las opiniones o decisiones personales, relacionarse con un grupo de iguales donde los valores, actitudes y comportamientos sean afines, mantenerse alejados de personas que no respetan las opiniones individuales que potencian los hábitos saludables, contar con la capacidad para anticipar situaciones potencialmente difíciles y analizar las respuestas más lo oportunas, según lo que cada cual desea firmemente.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Se puede comenzar con el comentario siguiente:
El tratar de "no quedar mal" o que la gente no piense que uno es "raro", puede llevar a hacer cosas con las que no se está de acuerdo, pero como la mayoría de gente lo hace, "nosotras y nosotros también".

1. EXPERIMENTO DE ASH — 15 min.

Se inicia la actividad, con un experimento en el que se va a constatar cómo pueden llegar a influirnos los y las demás.

Para ello, la profesora y el profesor, sin dar ninguna pista, pide a tres voluntarios/as que salgan del aula. Con el resto de la clase **se preparará la situación**. La profesora o el profesor explica que en unos minutos va a presentar a cada alumno/a que están fuera dos **juegos de láminas**, con el siguiente contenido:

Las láminas del primer juego contendrán una única línea vertical, que variará de longitud de unas a otras láminas. Cada lámina del otro juego contendrá tres líneas verticales, de distinta longitud pero que serán iguales y se corresponderán con cada una de las líneas de las láminas del primer juego.

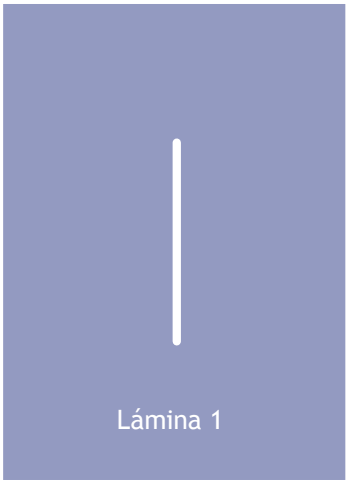
De tal forma que:

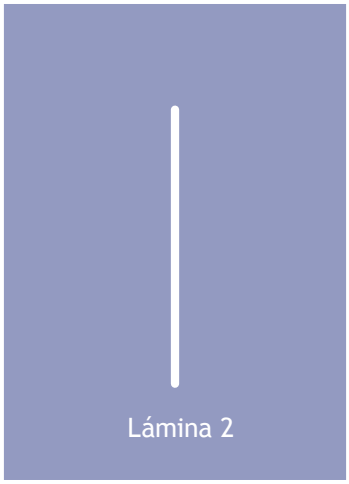
1. La línea de la lámina 1 se corresponderá con la línea C de la lámina del segundo juego (que incluye las tres líneas).

2. La línea de la lámina 2 se corresponderá con la línea B de la lámina del segundo juego (que incluye las tres líneas).

3. La línea de la lámina 3 se corresponde con la línea A de la lámina del segundo juego (que incluye las tres líneas).

LÁMINAS DEL PRIMER JUEGO:





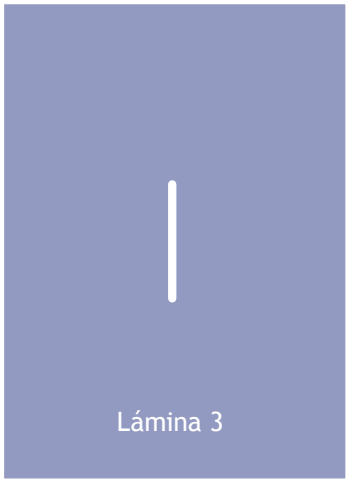
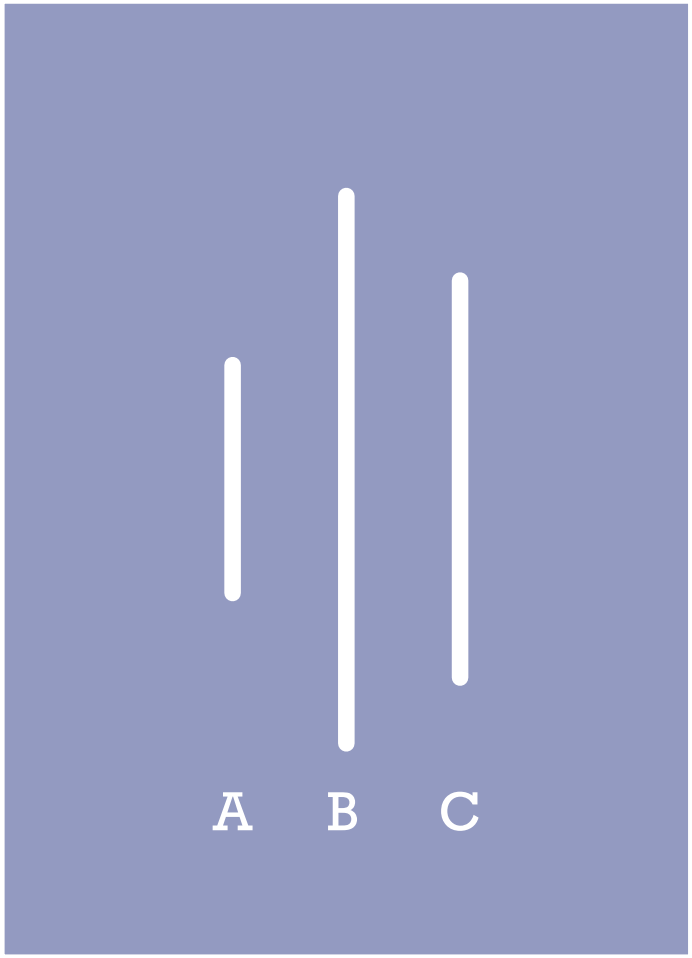


LÁMINA DEL SEGUNDO JUEGO:



El profesor o la profesora se pondrá de acuerdo con los y las presentes en el aula para seguir las instrucciones del juego:

1. Se hará entrar a uno/a alumno/a que ha salido del aula, que se incorporará a su sitio. El profesor o la profesora explicará que se trata de un experimento visual y preguntará a la clase cuál de las rayas o líneas de la lámina 1 es más parecida en longitud a la del otro juego de láminas (A, B o C) y de forma consecutiva al primer/a voluntario/a que ha entrado de fuera. El grupo/clase tiene como consigna responder correctamente a las dos primeras láminas.

2. A partir de la tercera lámina, el grupo responderá de un modo deliberadamente erróneo, pero todos/as con una misma respuesta consensuada, lo cual, dada la evidente incorrección de la respuesta, pondrá a la persona objeto experimental en la tesitura de conformarse a la visión del grupo, o afirmarse en su percepción de la realidad.

3. Cuando se termine con la primera persona voluntaria, se hará entrar a la segunda, repitiendo todo el juego, hasta terminar con las tres.

4. El resto del alumnado seguirá en silencio el juego, tomando notas de todo aquello que les llame la atención.

2. EXPERIMENTO DEL ASCENSOR 10 min.

A continuación, se incluye un vídeo de un experimento realizado en un ascensor en el que se demuestra cómo un colectivo puede influir en la individualidad.

Tal y como puede constatarse, el contenido de este vídeo pone de manifiesto que, al entrar en un ascensor se tiende a imitar la postura del resto.

INFLUENCIA SOCIAL: El experimento del ascensor. (2,36")

www.youtube.com/watch?v=zkzezCbboh0

Para concluir esta actividad, se pide al alumnado que reflexione sobre las siguientes cuestiones:

a) ¿Realmente nos dejamos influir tan fácilmente?
b) ¿Por qué algunas personas ceden ante la presión de grupo?
c) ¿Como podemos hacer frente a la presión de los demás?

3. RECHAZAR PETICIONES: DECIR NO 25 min.

Con esta actividad, el alumnado va a aprender a rechazar peticiones desde un punto de vista asertivo, es decir, van a tratar de ser capaces de exponer con claridad el rechazo a la demanda solicitada, pero con respetando.

El docente o la docente explica qué es la asertividad. (Ser asertivo/a significa dejar que los/las demás sepan lo que uno/a siente y piensa sin ofenderles. Al mismo tiempo permite expresarse libremente y ayuda a mantener y mejorar nuestras relaciones sociales). Puede ayudar a diferenciar de forma clara un comportamiento asertivo si lo contraponemos a un comportamiento pasivo o agresivo:

a) En una conducta pasiva: nos dejamos influir por los y las demás sin defender nuestros derechos necesidades o intereses.
b) En una conducta agresiva: imponemos nuestras necesidades por encima de las y los demás sin respetarles.
c) En una conducta asertiva: expresamos nuestros deseos, opiniones y derechos respetando los de los y las demás.

A continuación se propone medir el grado de asertividad de la clase. Para ello se dividirá en grupos de 5 ó 6 alumnos y alumnas, asignando a cada cual, una de las situaciones de la Ficha 4.1, del material del alumnado. Se les indica que cada grupo lea la situación que le ha correspondido y piensen el mayor número posible de respuestas asertivas que se podrían dar. Pueden explicar lo que contestarían o exponerlo a través de un diálogo.

Tras unos minutos, cada grupo debe leer al resto de la clase la situación así como la respuesta asertiva que han propuesto. A continuación y de forma consecutiva, cada uno de los otros grupos y por consenso las puntuarán de 1 a 5 (un representante dice los puntos de su grupo, o levanta tantos dedos como puntos dé su grupo, o escriben los números (1,3,5) en trozos de una hoja en blanco, que levantan para puntuar). Se anotan los resultados en la pizarra. Debe quedar justificando por qué se da esa puntuación y para ello se tendrá en cuenta los puntos fuertes de las respuestas asertivas que han dado, así como aquellas otras que podían haber mencionado.

Una vez puntuadas todas las respuestas se suman las puntuaciones que le corresponden a cada grupo. Finalmente, podemos ver de forma gráfica qué grupo ha obtenido un mayor nivel de asertividad, dibujando la imagen del asertómetro del cuaderno del alumnado en la pizarra y marcando, en éste, los diferentes niveles de los grupos. Con otro color o simbología, podemos medir el nivel de la clase sumando todos los puntos y dividiendo por el número de grupos. Al grupo que haya obtenido más puntos, se le da la oportunidad de que represente al resto de la clase su situación, con la respuesta o respuestas que más les hayan gustado.

Para finalizar se hará un análisis general de la experiencia y una valoración conjunta de las ventajas que supone saber decir “no”. Se puede finalizar con la visualización del vídeo de la Campaña del PNSD “¿Eres de los que no?” en **www.losqueno.es.**

ALGO PARA COMPARTIR

Durante los próximos días observa en qué situaciones te gustaría responder con un NO, después practica el dar esa respuesta de forma asertiva, creando tus propias frases con la palabra NO como por ejemplo “No gracias”, “Lo siento No me interesa”, etc.

PARA MÁS INFORMACIÓN

.- http://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/adicciones/experimento-asch.pdf
.- www.youtube.com/watch?v=u7450QL9-LI *(video del experimento sobre conformidad de Salomon Ash)*
.- http://idd00f0b.eresmas.net/Docus/Asertividad.PDF

unidad didáctica:

Silencio, me relajo...

CONTENIDOS

Una de las formas más eficaces de manejar la tensión ante situaciones de oferta de drogas y de controlar nuestro comportamiento es aprender a relajarnos y visualizarlas de forma anticipada.

OBJETIVOS

- ✓ Aprender y practicar técnicas de relajación
- ✓ Conocer y experimentar las señales del propio cuerpo
- ✓ Mejorar el conocimiento de las emociones como factor de protección

RECURSOS MATERIALES

1. Colchonetas (no imprescindibles) o sillas en su defecto.

TIEMPO APROXIMADO

Una sesión de 50 minutos

RECOMENDACIÓN

- Utilizar si es posible un espacio amplio y sin ruidos donde puedan colocarse colchonetas en el suelo (gimnasio, aula).
- Pedir colaboración del profesor/a de Educación Física para realizar esta actividad.

CLAVES PARA EL PROFESORADO:

La adolescencia es una época de grandes cambios, tanto a nivel físico como emocional. Estos cambios pueden traducirse en un aumento de la ansiedad, por todo lo que ocurre dentro y fuera de uno mismo, y un aumento de la irritabilidad, por la dificultad de entenderlos.

Podemos definir la relajación como un estado de tranquilidad física y psíquica que se alcanza a través del entrenamiento continuado y que aporta autocontrol ante situaciones estresantes, de ansiedad o angustia.

A lo largo del tiempo se han descrito muchas formas de relajación, todas con un mismo objetivo: reducir la tensión corporal y psicológica y producir bienestar. Este estado de tranquilidad que se quiere alcanzar mediante la relajación es incompatible con su antítesis, la ansiedad. Si ésta se manifiesta a través de la irritabilidad, el nerviosismo, el estrés y la tensión; la relajación ayudará a contrarrestarla, encontrando la tranquilidad, la calma y el sosiego.

Mediante la relajación, las y los adolescentes conocerán las manifestaciones positivas en su cuerpo (descenso del ritmo cardíaco, del pulso, del número de respiraciones y del consumo de oxígeno y reducción de la tensión muscular) y las consecuencias positivas en su estado emocional (el entrenamiento y el autocontrol les ayudarán a enfrentarse a situaciones nuevas -en todos sus ámbitos relacionales- que les generen ansiedad, favoreciendo también su capacidad de concentración, memoria y reflexión, y por lo tanto, de aprendizaje).

La relajación implica centrar la atención y practicar la concentración. A esta tarea, ayuda utilizar técnicas de visualización, que cumplen un doble objetivo: por un lado, mantener la atención en el tiempo y, por otro, aprender a anticiparse a situaciones aún no vividas y que pueden generar ansiedad o duda (como puede ser la oferta de alcohol u otras drogas). Para poder reducir esta ansiedad y evitar las explosiones emocionales, así como anticipar situaciones de riesgo, los adolescentes pueden poner en práctica unas sencillas técnicas de relajación diseñadas para ellos.

La relajación progresiva por grupos musculares de Jacobson que se propone a continuación, ha demostrado excelentes resultados para combatir entre otros, la tensión muscular, la fatiga, el dolor de cuello o el de espalda.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Con esta actividad se pretende que los alumnado aprenda una técnica de relajación que la profesora o el profesor le presentará en clase, para que la puedan practicar de forma habitual en casa.

Es conveniente que la profesora o el profesor haya practicado previamente para servir de modelo antes de comenzar a practicar con los alumnos y las alumnas.

Si la profesora o el profesor no está familiarizado con estas técnicas, puede apoyarse en grabaciones disponibles en la web, que guían alguna relajación.

Puede también acompañar esta relajación de música utilizando las referencias que aparecen en el apartado para más información de esta unidad.

Si se cree conveniente, se puede pedir la colaboración de la profesora o el profesor de Educación Física. Lo más idóneo sería disponer de colchonetas para los alumnos y las alumnas y de un espacio amplio y silencioso para garantizar el buen desarrollo de la actividad.

1. BÚSQUEDA DE SITUACIONES: 15 min

Se comenta al alumnado que, en esta sesión, van a aprender técnicas de relajación que pueden serles muy útiles para afrontar situaciones de tensión o de nerviosismo.

Se les pedirá que piensen en una o más situaciones que les genere nerviosismo, como por ejemplo realizar un examen, hablar con alguien que les gusta o enfrentarse a una situación de conflicto.

El profesor o la profesora explicará que van a aprender técnicas para utilizar en esas situaciones y que se centran en aprender a respirar de forma relajada, a tensionar/distensionar los músculos y ser conscientes de la diferencia que existe entre tensión y distensión y a visualizar mentalmente situaciones de estrés y de relajación.

2. RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN 20 min.

Se les indica que apoyen su silla en la pared y que coloquen la espalda recta en el respaldo de la misma, las manos apoyadas en los muslos, los pies separados y apoyados en el suelo y los ojos cerrados. Es importante que no haya objetos que les molesten (cinturones apretados) o que les distraigan (zumbidos de móviles, chicles…).

1. **Respiración:** Se les pide que apoyen una mano en su abdomen y la otra en su pecho. Se comienza inspirando muy lentamente, dejando que el aire penetre hasta el abdomen. Mientras inspiramos, notamos cómo se hincha primero el abdomen y se levanta la mano colocada en él, para después hinchar los pulmones y observar cómo el aire llega hasta los hombros. Para que la respiración sea lo más relajante posible, nos imaginamos que es un globo que se hincha. Después, lentamente también, expiramos, imaginando cómo ese globo se va deshinchando. Repetimos esta respiración y visualización varias veces hasta que nos notemos más tranquilos.

2. **Relajación:** Manteniendo los ojos cerrados, se les indica que deberán tensar fuertemente los grupos de músculos que se les vaya indicando y que previamente habrán identificado. Seguirán las instrucciones de tensar (contará unos 5 segundos de tensión) y soltar (distensión que mantendrá durante unos 20 segundos) para favorecer la diferencia entre tensión/distensión y la percepción de relajación. Los grupos musculares que se tensarán/distensarán y las instrucciones que se darán serán:

- **Manos y brazos:** apretad los puños y flexionad los antebrazos hasta llegar a los bíceps. Mantened la tensión y (tras 5 segundos) relajad volviendo a la posición inicial. Repetid el ejercicio 5 veces.

- **Cara y cuello:** Tensad todos los músculos de la cara, apretando los ojos, la frente, los labios, la mandíbula, la lengua contra el paladar y estirando el cuello hacia arriba. Contad mentalmente hasta 5 y relajad. Repetir el ejercicio 5 veces.

- **Tórax, hombros, espalda y abdomen:** Echad los hombros hacia atrás, respirando hondo, conteniendo el aire e hinchando el abdomen con fuerza. Después, expulsad el aire lentamente. Repetir el ejercicio 5 veces.

- **Pies y piernas:** Tensad y apretad las nalgas, estirando las dos piernas y dirigiendo los dedos hacia vuestra cabeza. Contad hasta cinco y relajad. Repetid el ejercicio cinco veces.

Para finalizar, tensad todo vuestro cuerpo a la vez, sintiéndolo rígido como una estatua de acero. Relajadlo y sentidlo flotar como una nube. En todos los grupos musculares se hará hincapié en que aprendan a diferenciar la tensión de la distensión y cómo sus músculos se relajan. También se intercalarán respiraciones para mantener la concentración en los ejercicios y se harán comparaciones para que distingan la tensión (dureza como un roca, como una piedra, como el acero…) de la distensión (suavidad como una pluma, el algodón, sensación de flotar, de no pesar…).

3. **Visualización:** Al finalizar la relajación, se darán indicaciones al alumnado para que recuerden una situación que hayan escrito en la primera parte de la actividad y que imaginen cómo la resolverían en esta situación de relajación y calma. Se pueden dirigir visualizaciones referidas a situaciones de riesgo con ofrecimiento de alcohol (una fiesta, una reunión con los amigos…), para que aprendan a anticipar consecuencias no deseadas. También se puede finalizar la relajación con una visualización que mantenga el bienestar del momento escogiendo: un lugar tranquilo al que el alumnado pueda regresar siempre que quiera relajarse (una playa, una pradera, una noche estrellada…).

3. SENSACIONES Y DIFICULTADES. 15 min.

Tras dejar unos minutos para que las y los participantes vuelvan poco a poco a la realidad de la situación, moviendo los diferentes grupos musculares y, finalmente, abriendo los ojos, se pondrá en común las sensaciones que han tenido a lo largo de la actividad, así como las dificultades que han encontrado.
Se cerrará la sesión reforzando los logros obtenidos, animando a la práctica de lo aprendido en cualquier situación (sentados/as o tumbados/as) y haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad.

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

¿CÓMO ME RELAJO? 50 min.

RECURSOS MATERIALES:

.- Ordenador para hacer presentaciones (Power point…)
.- Medios para encontrar información (bibliotecas, internet…)

DESARROLLO:

Se divide a la clase en cinco grupos y se les explica que van a realizar un trabajo de búsqueda de información sobre la importancia de las técnicas de respiración, relajación, visualización y control emocional. A partir de los datos recogidos, prepararán una presentación en la que explicarán a sus compañeros y compañeras la técnica que les haya tocado desarrollar. La actividad acabará poniendo en práctica cada una de las técnicas desarrolladas. Podrán utilizar música que acompañe a la práctica.

GRUPO	TÉCNICA
.- Yoga	.- Saludo al sol
.- Imaginación	.- Imágenes dirigidas
.- Visualización	.- A través de los colores
.- Respiración	.- El molino
.- Meditación	.- El loto de mil pétalos

Técnicas extraídas de: Técnicas de autocontrol emocional. Davis, M; McKay, M; Eshelman,E.R. Ed. Martínez-Roca.

ALGO PARA COMPARTIR

Se propone al alumnado hacer una relajación en familia, dirigida por él mismo o ella misma y siguiendo las indicaciones que aparecen en la ficha 5.1.

PARA MÁS INFORMACIÓN

.- http://merelajo.com/
.- http://www.musicarelajante.es/
.- http://www.youtube.com/watch?v=HUXEeHP15S8 *(9'56")*
.- http://www.youtube.com/watch?v=LFxrLDS4iHE *(21'53")*
.- http://www.youtube.com/watch?v=dMlMJAD8JiM *(17'13")*
.- http://www.youtube.com/watch?v=JUlaZdHdBsE *(15'19")*

unidad didáctica:

¿Me tomas el pelo?

CONTENIDOS:

Esta actividad intenta fomentar el espíritu crítico frente a la publicidad y el consumo de alcohol.

OBJETIVOS:

- Desarrollar una actitud crítica ante la publicidad del alcohol.
- Reflexionar sobre el aspecto engañoso de la publicidad.
- Analizar su influencia en el consumo de alcohol.

RECURSOS MATERIALES:

1. Anuncios publicitarios de bebidas alcohólicas .
(www.zaragoza.es/masquehablardealcohool, en la unidad 6)

TIEMPO APROXIMADO

Una sesión de 50 minutos.

CLAVES PARA EL PROFESORADO

Actualmente nos encontramos inmersos en la era de la comunicación: la televisión, la radio, internet, videojuegos, móviles, redes sociales… y, en general, todos los medios de comunicación social, se encuentran perfectamente integrados en la dinámica diaria de cada uno. Sus continuos mensajes muestran y sugieren diferentes formas de vivir y de hacer frente al día a día. No en vano se han convertido en uno de los protagonistas en el proceso de socialización.

La magia de la publicidad se encuentra en sus mensajes. Consigue influir en los gustos de cada cual y dirigir hacia la adquisición de determinados artículos. Crea necesidades para luego vender productos que supongan la solución a algún problema. Así, generalmente transmiten valores como felicidad, instinto de superación, prestigio, poder, futuro, éxito, fuerza, dinamismo, libertad, riesgo, humor, belleza, modernidad, comodidad, lujo, elegancia, afán de posesión, etc.…

Aunque existen prohibiciones expresas publicitarias para el alcohol, lo cierto es que se “buscan alternativas” para seguir apareciendo y llegar al público objetivo. Los anunciantes utilizan recursos como el emplazamiento de productos o patrocinios, mecenazgos, etc, o nuevos formatos, los llamados ‘bellow the line’. Por ejemplo, la celebración de eventos, la creación de espacios lúdicos propios, la producción de truchos (anuncios que se graban pero que nunca se emiten como tal), que se difunden de manera viral (como un virus por Internet o móvil...) o la puesta en marcha de campeonatos que llevan su nombre... (“Campeonato JB Voley Playa”...), son algunas de las estrategias empleadas.

No cabe duda de que la publicidad contribuye a configurar la visión del mundo, influyendo en gran medida en los modelos de vida y en las relaciones sociales.

Un mensaje oculto o subliminal es el que ha sido diseñado para que se transmita por debajo de los límites normales de percepción. El mensaje llega al receptor, pero éste no lo recibe conscientemente. Puede ser un sonido o una imagen que el receptor percibe inconscientemente y que, pese a esta ausencia de un proceso consciente, puede modificar su conducta.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. COMENZAMOS... 10 min.

Puede introducir la actividad preguntando a las alumnas y los alumnos:

- ¿Qué estrategias los que venden para atraer a los que compran?
- ¿Compramos por necesidad o por que está de moda?

2. ¿MENSAJES OCULTOS? 40 min.

El docente o la docente invita a los alumnos y a las alumnas a que comenten ocasiones en las que se sintieron persuadidos/as a hacer algo y cómo ocurrió.

Se explica al alumnado que en publicidad y otros sectores se usan mensajes ocultos para intentar seducir, para hacer o decidir algo a su favor. Por ejemplo, en la película "Spiderman", el personaje de Duende, interpretado por William Dafoe, pasa por delante de un cartel del whisky Suntory, mientras surca los cielos. Algo similar ocurre en eventos musicales y, muy especialmente, en los eventos deportivos, donde aparecen determinadas bebidas alcohólicas. Esta presencia se da tanto a nivel de patrocinio como de publicidad estática en los recintos o en ruedas de prensa (estadios de fútbol, de baloncesto, etc.).

Tras finalizar la introducción, se pueden visualizar el siguiente vídeo de Youtube sobre publicidad encubierta.

.- http://www.youtube.com/watch?v=lACPF8e1vDw *(0'57").*

Seguidamente se divide la clase en grupos de cuatro o cinco componentes. Se pide que elijan un bebida alcohólica para convencer al esto de que lo compren. Cada grupo debe pensar qué mensajes ocultos va a utilizar, donde los van a poner y cómo hacer que el producto resulte atractivo para las necesidades, deseos y valores de sus compañeros. La clase debe identificar el "mensaje oculto" del anuncio y descubrir qué quieren conseguir con él.

Por último, cada grupo realizará un slogan en el que se describirá la bebida alcohólica del anuncio trabajado anteriormente y en el que no aparezcan mensajes engañosos.

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

ANÁLISIS CRÍTICO DE LA REALIDAD. 20 min.

DESARROLLO:

El profesor o la profesora escribirá en la pizarra los siguientes textos, explicando el significado de aquellas palabras que les puedan resultar más difícil de entender.

.- El alcohol se relaciona con 3,3 millones de muertes anuales en el mundo. (Noticia del periódico EL PAÍS . Madrid 12 de Mayo de 2014.
http://sociedad.elpais.com/sociedad/2014/05/12/actualidad/1399896062_828370.html

.- Alertan del riesgo de combinar bebidas energizantes y alcohol.
http://noticias.universia.es/actualidad/noticia/2013/09/19/1050322/alertan-riesgo-combinar-bebidas-energizantes-alcohol.html

.- El alcohol del fin de semana deja huella en el ADN de los jóvenes. (Noticia del periódico EL CONFIDENCIAL. 30 de julio de 2014)
http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-01-02/el-alcohol-del-fin-de-semana-deja-huella-en-el-adn-de-los-jovenes_71424/

A continuación se divide el aula en grupos y a cada uno se le asigna una de las noticias. Durante diez minutos, cada equipo deberá debatir de qué manera podrían averiguar si estas frases son ciertas, dónde buscarían información, a quién consultarían, con qué lo compararían, etc. Luego cada equipo expondrá sus resultados.

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

CONSUMO Y CONSUMISMO. 20 min.

DESARROLLO:

Antes de realizar esta actividad, la profesora o el profesor habrá pedido al alumnado que traigan de casa un anuncio publicitario recortado. Ha de recalcarse que sean anuncios de publicidad y no noticias de periódico y que todos los anuncios deben estar relacionados de alguna manera con la salud, la alimentación, la forma física, etc.

El día del ejercicio, los alumnos y las alumnas mostrarán sus anuncios y se irán anotando en la pizarra. Tras ver cada anuncio, deberán decir a mano alzada, a quienes les gusta ese anuncio en concreto porque les parece atractivo o bien realizado. La puntuación obtenida por cada anuncio se anota junto a éste en la pizarra. En el caso de dos anuncios iguales o del mismo producto, sólo se anotará uno de ellos.

A continuación, se debatirá entre el alumnado el orden de importancia que deberían tener cada uno de estos productos en base a cuáles son más necesarios y cuáles lo son menos, o incluso, no son necesarios para mantenerse sano. Después, se comparará la puntuación obtenida en la primera parte del ejercicio con el orden de preferencia adjudicado, mostrando que no es lo mismo la necesidad que crea la publicidad y la necesidad real de un producto.

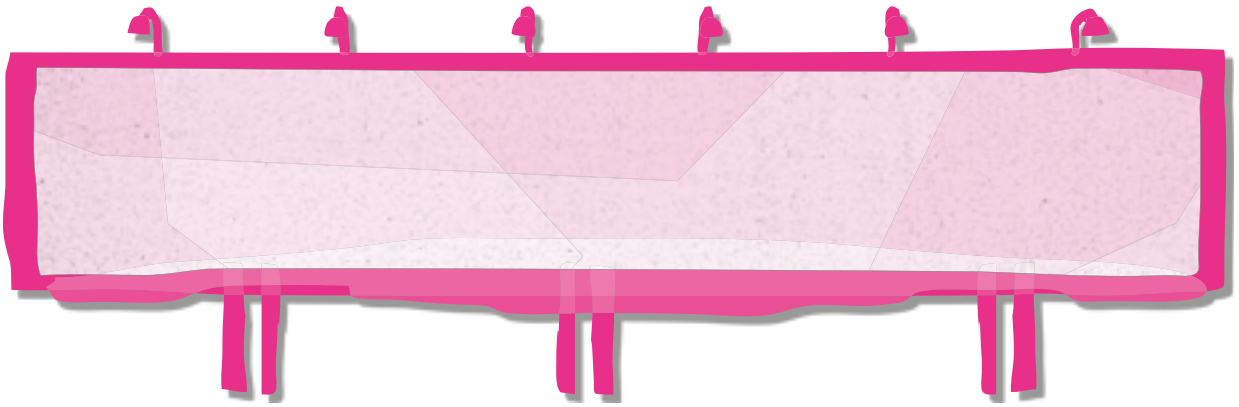
ALGO PARA COMPARTIR

Se propone al alumnado que haga un registro en familia de todas las veces que aparecen anunciadas bebidas alcohólicas a lo largo de un fin de semana en los diferentes medios de comunicación y analizarlas de forma crítica.

PARA MÁS INFORMACIÓN

.- Canal Comunica (CC): www.canalcomunica.com
.- Media Publicidad (MEC): http://recursos.cnice.mec.es/media/publicidad/

Video:
.- "El Nuevo Reto" (30min.). Asociación Acción familiar. puede ser solicitado en: http://www.accionfamiliar.org



unidad didáctica:

No me lo creo

CONTENIDO

Esta unidad didáctica pretende que el alumnado identifique los aspectos más importantes en la legislación actual sobre alcohol y queden desmontados algunos mitos erróneos sobre esta sustancia.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer qué dice la legislación al respecto del consumo en la vía pública, la venta de alcohol y la conducción bajo sus efectos.
- ✓ Contrastar la información que se tiene sobre determinados aspectos del alcohol con las aportaciones de la evidencia científica.

RECURSOS MATERIALES

1. Etiquetas recortables de los mitos y contramitos (se incluyen al final de este libro, como anexo).

2. Si se realiza la actividad sobre reciclaje de residuos: "Ahí queda eso" se van a precisar cartulinas verdes y amarillas o botellas y latas vacías (tantas como mitos se trabajen).

TIEMPO APROXIMADO

Una sesión de 50 minutos.

CLAVES PARA EL PROFESOR:

En la sociedad se tienen interiorizadas algunas creencias erróneas o mitos sobre el alcohol que, bien podría afirmarse, forman incluso parte de nuestra tradición. Hay algunos intereses económicos para que así sea y sirven, además, para justificar el consumo, pese a saber que es perjudicial.

A continuación se presentan algunos de los mitos que existen entorno al alcohol junto con los argumentos o contramitos que justifican las razones por las que las siguientes afirmaciones no son correctas.

1. EL ALCOHOL ES UN ALIMENTO

El alcohol tiene calorías "vacías" que no tienen aporte ni energético ni nutritivo. Su aporte calórico sólo sirve para sentir los efectos que se notan cuando se consume. Su energía, a diferencia de los azúcares y las grasas, no sirve para realizar un esfuerzo, trabajar un músculo o combatir el frío. El alcohol destruye la enzima liposa que rompe las grasas y éstas se acumulan en el organismo. El alcohol por tanto, impide adelgazar, e incide en que se pueda ganar peso.

2. EL ALCOHOL NO ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD

Es la sustancia que más problemas causa a todos los niveles: familiares, escolares, de relación con otras personas, laborales y sociales, por encima de todas las demás drogas. Además hay que recordar que está prohibida su venta a menores y también su publicidad.

Una cosa es que sea legal y otra cosa diferente es que su consumo no implique riesgos.

3. QUIEN HA BEBIDO SIEMPRE DICE LA VERDAD

No es cierto. Aunque el alcohol desinhibe, la "verdad" de ese día difícilmente coincidirá con la verdad de cuando se está sobrio.

Por eso, aquella amiga o aquel amigo del alma de anoche, quizá hoy no sepa ni quién eres.

4. CON DOS CERVEZAS SE PUEDE DAR POSITIVO EN UN CONTROL DE ALCOHOLEMIA

Sí, es cierto en el caso de un hombre adulto de 70 kg. de peso y en ayunas. Con mayor razón si se pesan menos kilos.

El actual Reglamento General de Circulación establece que "no se podrá circular con un vehículo cuando la tasa de alcohol en sangre sea superior a 0,5 gramos por litro, o a 0,25 miligramos por litro en aire espirado.

5. EL CAFÉ CON SAL, LA DUCHA FRÍA O EL ACEITE QUITAN LA BORRACHERA

No hay nada que pueda acelerar la eliminación del alcohol. Lo único que baja el alcohol en sangre es el paso de las horas para que el hígado lo metabolice. En el caso del aceite o la leche, su ingestión incrementa las grasas en el estómago y por tanto el alcohol se elimina más lentamente.

6. LA FIESTA SIEMPRE ES MÁS DIVERTIDA CON ALCOHOL.

Puede dar la impresión de que es cierto. La persona que bebe se lo pasa bien pero amarga a las personas de su alrededor. A veces, la resaca del día siguiente hace que no haya valido la pena. Además, no siempre es divertida porque se acaban haciendo cosas que pueden tener serias consecuencias: beber demasiado, coger un vehículo cuando no toca, gastar más dinero del previsto, liarse con quien no se tenía que liar, acabar en pelea, con una multa, en urgencias...

7. EL ALCOHOL ESTIMULA Y EXCITA

Aunque la persona sienta alegría y euforia, el cuerpo y los sentidos están sedados y retardados. Y eso afecta a muchas cosas, por ejemplo para conducir, pero también a la hora de ligar, porque puede hacer que se haga el ridículo y no se consiga la excitación deseada por mucho que se intente.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesor o la profesora explica que el grupo/clase se va a encontrar con algunas afirmaciones o frases que pueden ser ciertas, verdaderas con otras que son falsas, erróneas (mitos). Se trata por una parte de encontrar los mitos y desecharlos, tirarlos porque no nos sirven, y por otra parte, diferenciar los contramitos o certezas y quedarnos con ellos porque son los que verdaderamente nos resultan útiles. Comenzaremos

1. A FAVOR O EN CONTRA 10 min.

Se divide la clase en equipos de cuatro personas. A cada equipo se le asigna un número en función del número del mito a trabajar. Cada equipo se divide en dos parejas a las que se hace entrega del mito y contramito correspondiente, que figura al final de la unidad (ficha recortable). Por lo tanto, en cada equipo se presentarán mensajes contradictorios.

La docente o el docente reserva alrededor de tres minutos para que cada pareja encuentre los argumentos que le permitan defender su mensaje, aunque ello le suponga tener que justificar lo contrario de lo que piense.

2. DEBATE: 40 min.

El profesor o la profesora hace salir al estrado a cada uno de los equipos de forma consecutiva, para que presenten al resto de la clase sus argumentos. Cada pareja estará, por lo tanto, en desacuerdo con la otra, aun siendo miembros del mismo equipo. Una vez que cada equipo finaliza su exposición, el resto del alumnado manifestarán su opinión, posicionándose a favor de uno de los mensajes y en contra del otro. Finalmente, se resolverá dicha dicotomía aportando la información correcta y eligiendo como válida, una de las dos afirmaciones. La aclaración puede hacerla el profesor teniendo en cuenta la información que figura en el apartado “Claves para el profesorado”.

Al final de este libro, como anexo, se encuentran las etiquetas recortables de los mitos y contramitos o verdades correspondientes. Será el profesor o la profesora quien elija trabajar los/las que más le interesen.

PARA SEGUIR PROFUNDIZANDO

AHÍ QUEDA ESO.

DESARROLLO:

La actividad que se presenta a continuación, parte de la anterior, añadiéndole un carácter más ecológico, en consonancia con la actual normativa de Protección del Espacio Urbano que existe en Zaragoza.

Cada grupo va a disponer de una lata y una botella, (el profesor les habrá indicado previamente que deben traer este material para la realización de la actividad). También se puede realizar con tarjetas de color amarillo (latas) y verde (botellas).En ambos recipientes los alumnos deben pegar, a modo de etiqueta, el correspondiente mensaje (mito o contramito), tal y como aparece en la ficha recortable, en función del número de grupo que les haya correspondido. No tiene porque relacionarse el mito o el contramito con un envase específico.

De este modo, se crean el grupo de las “latas” y el grupo de las “botellas”.

En ambos extremos de la clase se sitúan dos “contenedores” realizados para la ocasión. Pueden hacerse a partir de cajas de cartón forradas con papel, cubos de plástico etc. En cualquier caso, se trata de imitar, en la medida de lo posible, los contenedores que se utilizan en Zaragoza para reciclar vidrio o latas, tanto en relación a la forma, como al color (verde y amarillo).

El resto de la actividad se desarrolla siguiendo las indicaciones del apartado anterior. Una vez finalizado el debate por parte de cada uno de los equipos, la pareja que porte el mensaje erróneo o mito, lo deposita en el correspondiente contenedor.

Los recipientes en los que figuran los mensajes correctos se utilizarán para exponerlos en el aula. En caso de utilizar tarjetas se pueden pegar en un mural.

Una vez finalizada la actividad, el profesor puede indicar a uno de los grupos que deposite los recipientes en los que figura el mito, en el contenedor más cercano al colegio o instituto, sacando previamente las etiquetas que se depositarán en el contenedor azul, las latas en el amarillo y las botellas en el verde.

Es conveniente recordar que Aragón está por encima de la media nacional en cuanto a reciclaje.

Se puede entrar en la web de la asociación Ecovídrio (www.ecovidrio.es). Se trata de una asociación sin ánimo de lucro que se encarga de la gestión del reciclado de los residuos de envases de vidrio depositados en los contenedores de toda España. Precisamente, en una de sus campañas presentan tres spots con mucho sentido del humor que, lanzados bajo el lema "reciclas o collejas" quieren poner en evidencia a las personas que ponen excusas para no reciclar. Y es que no hay alternativa, asegura la actriz Mariví Bilbao: las excusas a la basura y el vidrio al contenedor verde.

http://www.actividades-mcp.es/gestionresiduos/2012/09/reciclas-o-collejas-las-excusas-a-la-basura-y-el-vidrio-al-contenedor-verde/

Para concluir al mensaje que ya figura en cada envase/tarjeta de color debe añadirse uno, elaborado por el propio grupo, que haga referencia, a la conveniencia del no consumo de alcohol en los menores y las menores (por ejemplo: MANTENGAMOS EL ALCOHOL FUERA DEL ALCANCE DE LOS/LAS MENORES).

MATERIAL NECESARIO:

.- Rollo de celo
.- Como máximo, siete botellas y siete latas vacías de bebidas alcohólicas que aportarán los alumnos (o bien tarjetas de color verde y amarillo y cartulina grande para el mural)
.- Cajas de cartón o cubos de plástico (verde y amarillo) que sirvan para contener como máximo siete recipientes.

ALGO PARA COMPARTIR

Preguntar en casa o a las amistades cada uno de los mitos presentados, argumentando las respuestas correctas. Esto les dará una idea de la información errónea que circula sobre el alcohol y la necesidad de buscar información científica en fuentes fidedignas.

PARA MÁS INFORMACIÓN

.- www.lasdrogas.info
.- Ley 12/2001 de 2 de julio de la Infancia y la Adolescencia en Aragón
.- Ley 3/2001, de 4 de abril, de Prevención, Asistencia y Reinserción social en materia de Drogodependencias. Gobierno de Aragón.
.- Ordenanza Municipal de Protección del Espacio Urbano. Ayuntamiento de Zaragoza 2009.
"El Botellón entre los jóvenes de Zaragoza: Análisis y propuestas alternativas. Universidad y Ayuntamiento de Zaragoza. Septiembre 2012.
.- Ley 6/2014, de 7 de abril, por la que se modifica el texto articulado de la Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial.
.- Ley 5/2016 de 2 de junio, de modificación de las Leyes 12/2001, de 2 de julio, de la Infancia y la Adolescencia en Aragón, y 11/2005 , de 28 de diciembre, reguladora de espectáculos públicos, actividades recreativas y establecimientos públicos de la Comunidad Autónoma de Aragón.

EVALUACIÓN

CUESTIONARIO FINAL DE EVALUACIÓN DEL PROFESORADO

CENTRO: _____

GRUPO: _____ CURSO 20____ - 20____

FECHA DE CONTESTACIÓN DEL CUESTIONARIO: _____

Es de gran interés para la mejora del programa de prevención conocer sus opiniones. Le pedimos que conteste al siguiente cuestionario con puntuaciones de 1 (más negativa) a 5 (más positiva).

1 ¿Cree usted que sus alumnas y alumnos han conseguido los siguientes objetivos propuestos en el Programa?

Contribuir a retrasar la edad de inicio en el consumo de drogas (1)	1	2	3	4	5
Aumentar las capacidades y habilidades personales para rechazar el consumo de drogas (2)	1	2	3	4	5
Integrar la educación para la salud, donde se incluyen las actuaciones de prevención de adicciones (3)	1	2	3	4	5
Facilitar la identificación e intervención sobre colectivos de escolares en una situación de especial vulnerabilidad (4)	1	2	3	4	5
Fomentar la participación de la comunidad escolar en las intervenciones de prevención en el ámbito educativo (5)	1	2	3	4	5

2 Valore los apartados de las unidades didácticas:

Claves para el profesorado (1)	1	2	3	4	5
Desarrollo de la actividad (2)	1	2	3	4	5
Para seguir profundizando (3)	1	2	3	4	5
Para más información (4)	1	2	3	4	5
Para compartir (5)	1	2	3	4	5
Material para el alumnado (6)	1	2	3	4	5

3 Señale con una cruz las actividades realizadas, indique a continuación el número de sesiones dedicadas y finalmente valore cada una de ellas:

○	_____ sesiones	1. Esta droga llamada alcohol (1)	1	2	3	4	5
○	_____ sesiones	2. Salgamos de marcha... (2)	1	2	3	4	5
○	_____ sesiones	3. Si me gusto, gusto... ¡qué gusto! (3)	1	2	3	4	5
○	_____ sesiones	4. Lo que yo quiero (4)	1	2	3	4	5
○	_____ sesiones	5. Silencio, me relajo... (5)	1	2	3	4	5
○	_____ sesiones	6. ¿Me tomas el pelo? (6)	1	2	3	4	5
○	_____ sesiones	7. No me lo creo (7)	1	2	3	4	5

Esta evaluación puede también cumplimentarse on-line:
www.zaragoza.es/masquehablaralcohol

CMAPA
Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza
T: 976 724916 / Fax: 976 724917
prevencionadicciones@zaragoza.es

Esta ficha puede ser remitida al Equipo Municipal de Prevención de las Adicciones:

4 ¿Ha realizado alguna de las actividades del apartado *Para seguir profundizando*? ¿Cuáles? ¿Número de sesiones?

_____

5 ¿Ha utilizado algún material de apoyo?

○ No (2) ○ Sí (1)

○ Webs ○ Audiovisuales ○ Otros _____

¿La necesidad de los medios audiovisuales propuestos u otros utilizados han supuesto algún obstáculo o trabajo extra para la aplicación del programa?

○ No (2) ○ Sí (1) ¿Cuál? _____

¿Con qué periodicidad aproximada ha realizado el programa?

○ Diaria (1) ○ Semanal (2) ○ Mensual (3) ○ Otra (4) _____

6 ¿A nivel general, cómo valora el Programa "Más que hablar de alcohol"?

Por su formato (1)	1	2	3	4	5
Por su contenido (2)	1	2	3	4	5
Por su metodología (3)	1	2	3	4	5
Por su duración (4)	1	2	3	4	5
Por la participación del alumnado (5)	1	2	3	4	5
Por la motivación e interés del alumnado (6)	1	2	3	4	5
Por la adaptación al nivel evolutivo del alumnado (7)	1	2	3	4	5
Por la capacidad de mejorar el ambiente de clase (8)	1	2	3	4	5
Por trabajar la prevención de adicciones en el aula (9)	1	2	3	4	5
Por la capacidad de mejorar la creatividad en el aula (10)	1	2	3	4	5
Por su formación como docente para desarrollar los contenidos del programa (11)	1	2	3	4	5
Por la fidelidad entre lo realizado en el aula y lo previsto en el programa (12)	1	2	3	4	5
Por la colaboración de otros/as profesores/as (13)	1	2	3	4	5
Por el apoyo del equipo técnico de prevención (14)	1	2	3	4	5

7 Durante este curso, ¿ha realizado otras actividades o programa de prevención diferente a éste pero con los mismos objetivos?

○ No (2) ○ Sí(1) ¿Cuál? _____

8 Observaciones:

Muchas gracias por su colaboración.

CUESTIONARIO FINAL DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

CENTRO: _____

GRUPO: _____ CURSO: 20 ___ - 20 ___

EDAD: _____ CHICO ○ CHICA ○ ... ○

FECHA DE CONTESTACIÓN DEL CUESTIONARIO: _____

1

Valora del 1 (si no te ha gustado nada) al 5 (si te ha gustado mucho) las siguientes cuestiones relacionadas con el programa que has trabajado en el aula:

Las actividades me han parecido interesantes (1)	1	2	3	4	5
Las actividades me han parecido útiles (2)	1	2	3	4	5
La forma de trabajar las actividades en clase (3)	1	2	3	4	5
La participación de mis compañeros/as (4)	1	2	3	4	5
El trabajo en grupo (5)	1	2	3	4	5
El uso de audiovisuales (6)	1	2	3	4	5
Aprender cosas nuevas (7)	1	2	3	4	5
Poner en práctica lo aprendido en casa (8)	1	2	3	4	5

2

Valora del 1 (si no te ha ayudado en nada) al 5 (si te ha ayudado mucho) las actividades para conseguir:

Conocer los riesgos de consumir alcohol (1)	1	2	3	4	5
Corregir algunas ideas erróneas acerca del alcohol (2)	1	2	3	4	5
Conocer las normas relacionadas con el alcohol (3)	1	2	3	4	5
Aprender a valorar lo bueno que tiene cada persona (4)	1	2	3	4	5
Conocerme mejor (5)	1	2	3	4	5
Aprender a expresar lo que pienso y siento (6)	1	2	3	4	5
Aprender a ser crítico con lo que me cuentan (7)	1	2	3	4	5
Resistir la presión de mis amigos/as cuando no quiera hacer algo (8)	1	2	3	4	5
Valorar las ventajas e inconvenientes antes de tomar una decisión (9)	1	2	3	4	5

3 Define el programa “Más que hablar de alcohol” con 5 adjetivos:

- ○ Creativo
- ○ Entretenido
- ○ Útil
- ○ Aburrido
- ○ Adecuado
- ○ Educativo
- ○ Pesado
- ○ Necesario
- ○ Provechoso
- ○ Inútil
- ○ Informativo
- ○ Largo
- ○ Interesante
- ○ Repetitivo
- ○ Novedoso

4 Observaciones:

_____

_____

_____

_____

_____

Muchas gracias por tu colaboración.

Puedes entregar esta ficha al profesor para que la remitia a:

CMAPA
Avda. Pablo Ruiz Picasso, 59 (local) 50018 Zaragoza
T: 976 724916 / Fax: 976 724917
prevencionadicciones@zaragoza.es

Bibliografía

ALVIRA MARTÍN, F. (1999). **Manual para la elaboración y evaluación de Programas de Prevención del Abuso de Drogas.** *Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid. Madrid.*

ASOCIACION PROMOCION Y DESARROLLO SOCIAL (PDS). (2011). **Programa ¿Te lo tragas todo?. Guía de actividades.** *Barcelona.*

AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA. **Plan Municipal de Drogodependencias y otras adicciones 2007-2010.**

BANDURA, A. (1982). **Teoría del aprendizaje social.** *Madrid. Espasa-Calpe.*

BECOÑA, E. (2001). **Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas.** *Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio del Interior. Madrid.*

BECOÑA, E. 2002. **Bases científicas de la prevención de las drogodependencias.** *Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio del Interior. Madrid.*

BUKHART, G.; SALVADOR, T. **Programación y evaluación en prevención universal y selectiva.**

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCION Y PREVENCION DE LAS ADICCIONES. (2009). **Guía de Información sobre Drogas.** *Ayuntamiento de Zaragoza.*

COMUNIDAD DE MADRID. AGENCIA ANTIGROGA. (2009). **Programa "Protegiéndote".**

CÓRDOBA, R.; SAMITIER, E (2009). **50 Mitos del tabaco. Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón.**

DAVIS, M; ESHELMAN, E.R.; McKAY, M. (2009). **Técnicas de autocontrol emocional.** *Ed. Martínez Roca.*

ESTRATEGIA NACIONAL SOBRE DROGAS 2009-2016. (2009). **Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.** *Ministerio del Interior. Madrid.*

FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción) (2010). **Informe de la evaluación de proceso del programa piloto de prevención "Construye tu mundo".**

FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción) (2011). **Programa Construye tu mundo.** *Varios.*

FERE (Federación Española de Religiosos de Enseñanza) (1994). **Alcohol y adolescencia. Hacia una educación preventiva. Ponencias del I Congreso sobre Alcohol y Adolescencia. CCS.** *Madrid.*

GOBIERNO DE ARAGON (2011). **Plan Autonómico de Drogodependencias y otras conductas adictivas 2010-2016.** *Dpto. de Salud y Consumo.*

INSTITUTO MUNICIPAL DE SALUD PÚBLICA DE BARCELONA (2004). **Programa DRA (Dispensación Responsable de Bebidas Alcohólicas).**

LÓPEZ MARTÍN, F. et al. (2012). **¿Por qué fuman los jóvenes?. Revista de Prevención del tabaquismo de la SEPAR, vol.14, nº1 (enero-marzo 2012), 34-35.**

LORENZO SANCHEZ PARDO. (2002). **Los padres junto al botellón. Fundación para el análisis Estudio y la Prevención de Adicciones AEPA.** *Comunidad Valenciana.*

LUENGO, M. A., ROMERO, E., GÓMEZ, J. A., LENCE, M. (1999). **La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: análisis y evaluación de un programa.** *Ministerio del Interior. Madrid.*

MANTILLA, L.; DARIO, I (2006/2007). **Habilidades para la vida.** *Edita Edex.*

MICHELSON, L et al. (1987). **Las habilidades sociales en la infancia.** *Ediciones Martínez Roca.*

NIDA. (1997). **Drug abuse prevention: What works.** *Rockville: NIDA.*

PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS (2016). **Encuesta sobre Drogas a Población Escolar (ESTUDES). Madrid. Delegación del Gobierno para el PNSD.** *Ministerio del Interior. Madrid.*

PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS (2015). **Encuesta Domiciliaria sobre el Uso de Drogas. (EDADES) Madrid: Delegación del Gobierno para el PNSD.** *Ministerio del Interior. Madrid.*

VALLÉS, A.; VALLÉS, C. **Las habilidades sociales en la escuela.** *Editorial Eso.*

XUNTA DE GALICIA (1995). **A experiencia de educar para a saúde na escola. Programa de prevención de consumo de drogas.**

ZINKER, J. (2003). **El proceso creativo en la terapia guestáltica.** *Editorial Paidós.*

Webs de interés

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES (CMAPA)
www.zaragoza.es/ cmapa

CINE Y SALUD
www.cineysalud.blogspot.com

COMITÉ NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO
www.cnpt.es

DROGAS Y CEREBRO
www.drogasycerebro.com

FUNDACIÓN DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCIÓN (FAD)
www.fad.es

INSTITUTO PARA EL ESTUDIO DE LAS ADICCIONES (IEA)
www.lasdrogas.info

SISTEMA DE ASESORAMIENTO Y RECURSOS EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN ARAGÓN- SARES
saresaragon.blogspot.com.es

PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
www.pnsd.msssi.gob.es

OBSERVATORIO EUROPEO DE LAS DROGAS Y LAS TOXICOMANÍAS
www.emcdda.europa.eu

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)
www.who.int/es

PREVENCIÓN BASADA EN LA EVIDENCIA
www.prevencionbasadaenlaevidencia.net

SOCIEDAD CIENTÍFICA ESPAÑOLA DE ESTUDIOS SOBRE ALCOHOL, ALCOHOLISMO Y OTRAS TOXICOMANÍAS
www.socidrogalcohol.org

AGENCIA ANTIDROGA -COMUNIDAD DE MADRID- "PROGRAMA PROTEGÍENDOTE"
www.madridiario.es/tag/agencia-antidroga

CONACE -GOBIERNO DE CHILE- "ENFÓCATE"
http://www.educarchile.cl/Userfiles/P0001%5CFile%5Cenfocate_1.pdf

hunteet
La red social
de los retos
LIGA
NO SOY ZOMBIE
www.hunteet.com

Reto Hunteet

INFORMACIÓN DE INTERÉS

USUARIAS/OS DE HUNTEET
= HUNTEERS

Empezar a ser un hunteer es **completamente gratuito**, y los alumnos y las alumnas pueden hacerlo desde esta propia web, **www.hunteet.com** o desde la **app móvil** de Hunteet disponible en el los diferentes marketplaces de Android, iOS y Windows Phone.

Hunteet además de ser una alternativa de ocio gratuita, tiene la filosofía de sacar a la gente a la calle y hacerla interactuar con lo que les rodea. También tiene una parte de red social, en la que el alumnado puede seguir a sus amigos y amigas, comentar sus fotos o compartirlas en otras redes sociales.

¿CÓMO FUNCIONA?

A través de Hunteet las empresas proponen acciones publicitarias, **retos**, donde los usuarios y las usuarias participan subiendo fotos con las que pueden ganar premios.

- ✓ **EMPRESA:** Las empresas proponen retos en Hunteet para interactuar con los usuarios y las usuarias
- ✓ **RETO:** Hunteet es la plataforma donde se lanzan divertidos y alocados retos.
- ✓ **FOTO:** Demostrando que se ha cumplido el reto haciendo una foto y subiéndola a Hunteet
- ✓ **PREMIO:** Haciendo fotos creativas y originales, participando en los retos y ligas, ¡se ganan premios gratis!

¿CÓMO MOTIVAR?

Podemos preguntar retóricamente **¿por qué ser un Hunteer?** Porque nunca hacerte fotos había sido tan **divertido**, porque te lo pasas bien con tus **amigos, amigas y familia** mientras haces los retos y porque es una forma de **ocio gratuita** con la que además puedes ganar premios... ¡POR LA CARA!. Se han repartido **miles de premios** entre todos/as los/as hunteers, si ellos y ellas han podido ganar viajes, cámaras, móviles, tablets, estancias de hotel o saltos en parapente entre otros, **¿por qué tú no?**

Descarga la APP de Hunteet, suéltate la melena y no dejes para mañana los premios que puedas ganar hoy, pero sobre todo, ¡DISFRUTA!.

Zaragoza
AYUNTAMIENTO

ANEXO. UNIDAD DIDÁCTICA 4: PRIMER JUEGO DE LÁMINAS

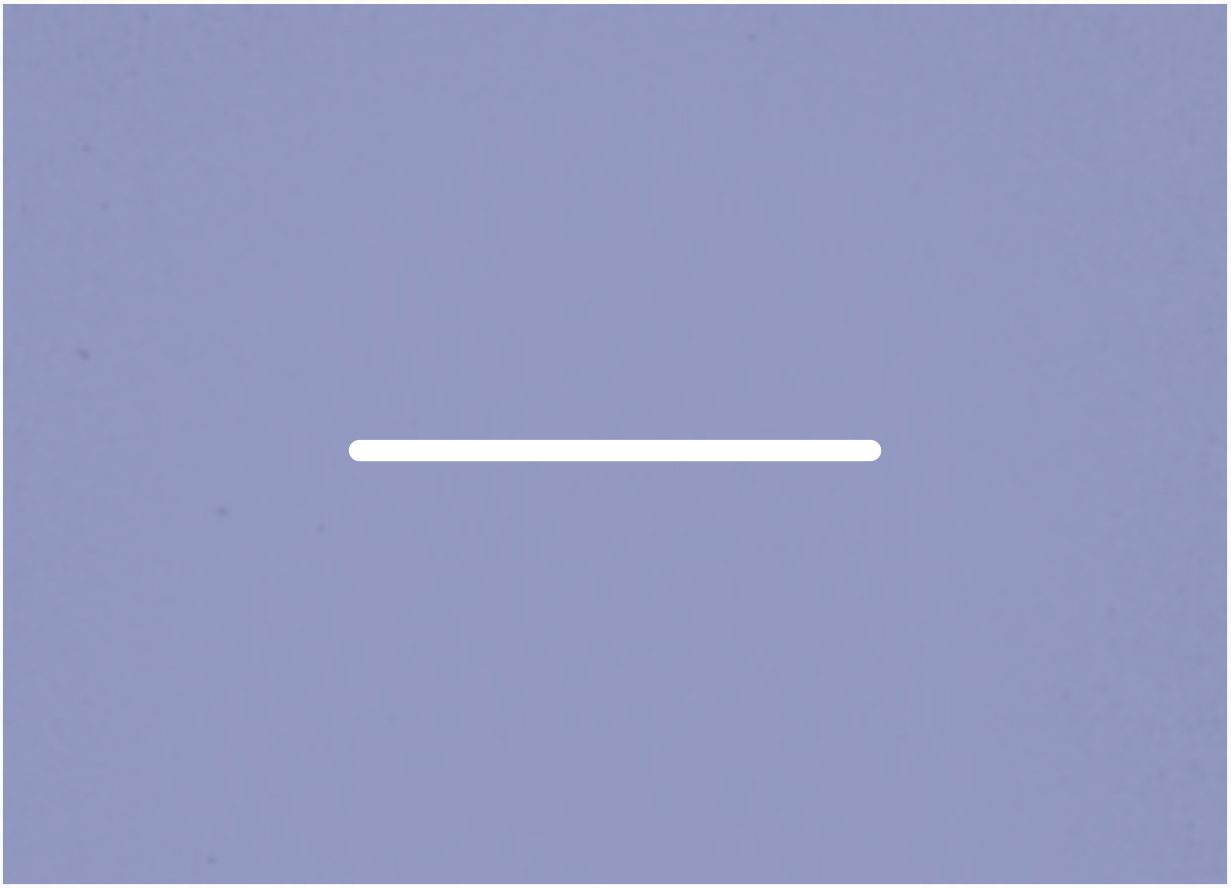


LÁMINA 1 - PRIMER JUEGO

ANEXO. UNIDAD DIDÁCTICA 4: PRIMER JUEGO DE LÁMINAS

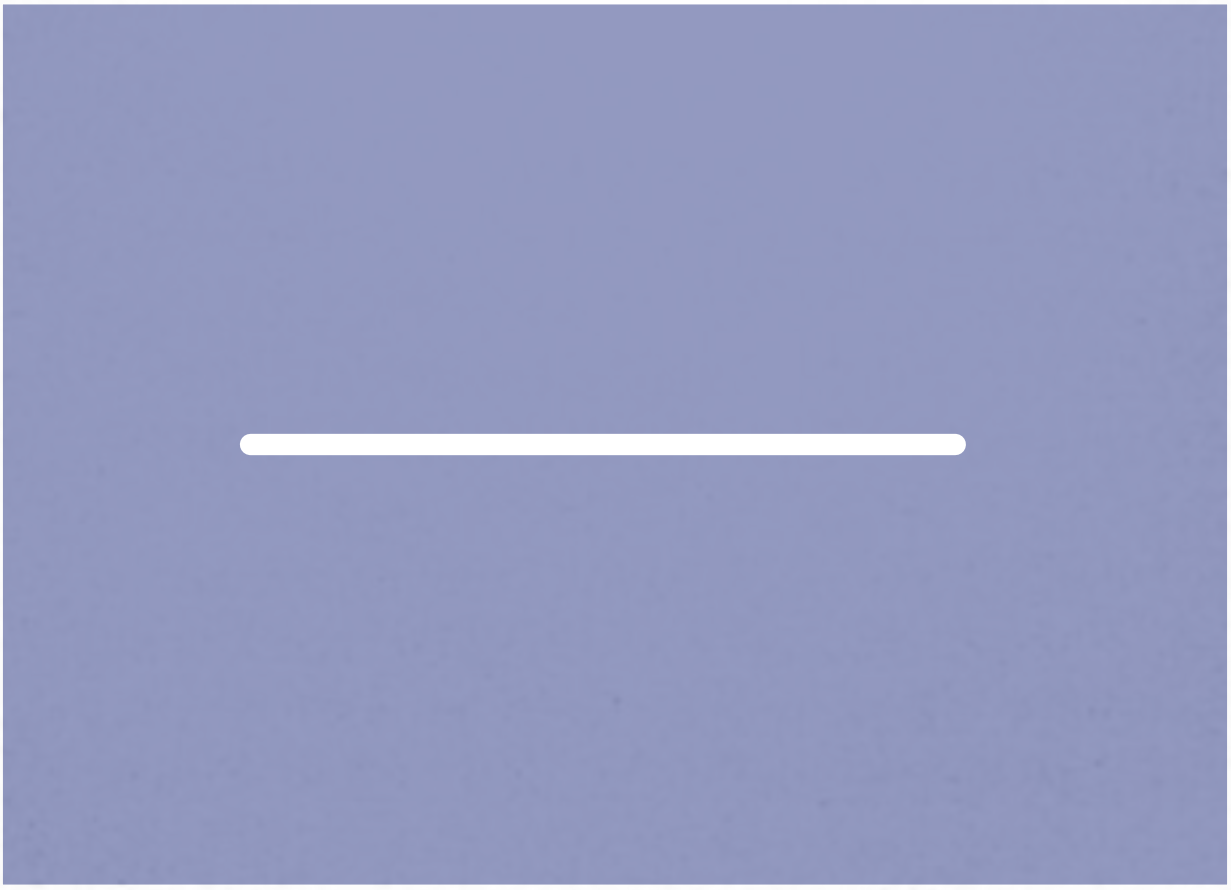


LÁMINA 1 - PRIMER JUEGO

Más que hablar...

ANEXO. UNIDAD DIDÁCTICA 4: PRIMER JUEGO DE LÁMINAS

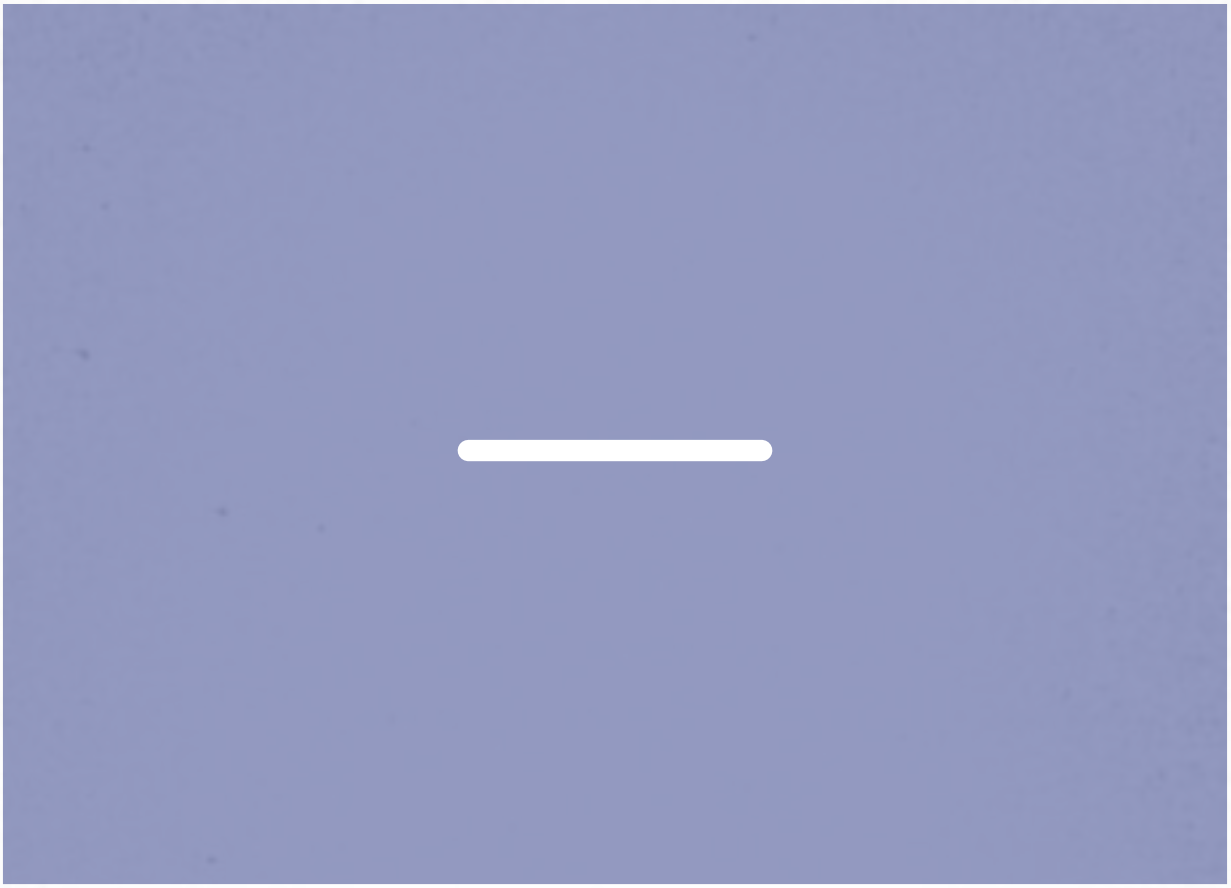


LÁMINA 3 - PRIMER JUEGO

ANEXO. UNIDAD DIDÁCTICA 4: SEGUNDO JUEGO DE LÁMINAS

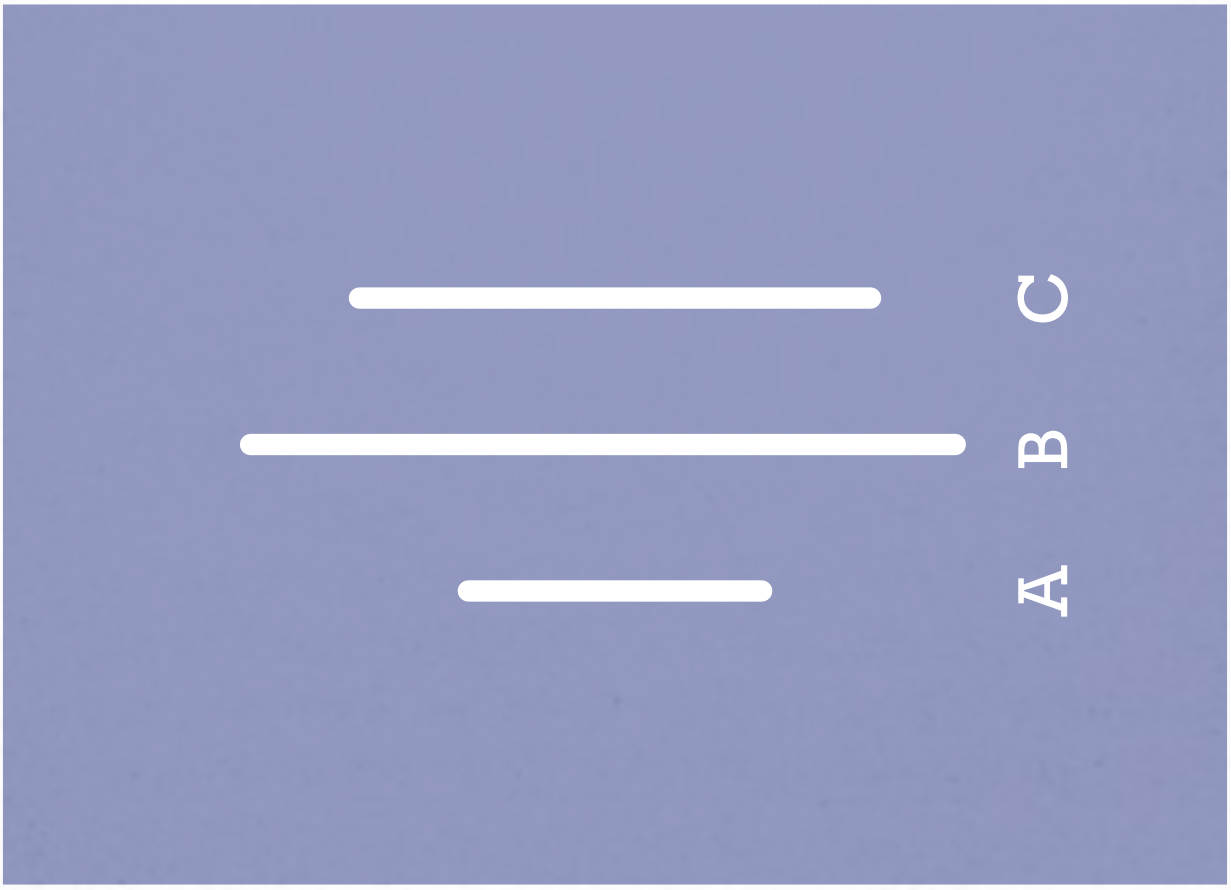


LÁMINA - SEGUNDO JUEGO

Más que hablar...

EQUIPO 1	EL ALCOHOL NO ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD.
EQUIPO 2	QUIEN HA BEBIDO SIEMPRE DICE LA VERDAD.
EQUIPO 3	HAY QUE BEBER BASTANTE PARA DAR POSITIVO.
EQUIPO 4	EL CAFÉ CON SAL, LA DUCHA FRIA O EL ACEITE QUITAN LA BORRACHERA.
EQUIPO 5	LA FIESTA SIEMPRE ES MÁS DIVERTIDA CON ALCOHOL.
EQUIPO 6	EL ALCOHOL ESTIMULA Y EXCITA.
EQUIPO 7	EL ALCOHOL ES UN ALIMENTO.

Más que hablar...

EQUIPO 1	EL CONSUMO DE ALCOHOL PUEDE LLEGAR A SER MÁS PERJUDICIAL QUE EL DE OTRAS DROGAS.
EQUIPO 2	EL DECIR O NO LA VERDAD NO TIENE QUE VER CON QUE SE HAYA BEBIDO O NO ALCOHOL.
EQUIPO 3	CON DOS CERVEZAS SE PUEDE DAR POSITIVO EN UN CONTROL DE ALCOHOLEMIA.
EQUIPO 4	EL PASO DEL TIEMPO ES EL REMEDIO MÁS EFICAZ PARA REDUCIR LOS EFECTOS DE LA BORRACHERA.
EQUIPO 5	LA FIESTA SE ARRUINA FÁCILMENTE CON ALCOHOL.
EQUIPO 6	EL ALCOHOL ADORMECE, AMUERMA.
EQUIPO 7	EL ALCOHOL NO TIENE NINGÚN VALOR NUTRITIVO.

Más que hablar...

Zaragoza
AYUNTAMIENTO