



Universidad Nacional Autónoma de México
PROGRAMA ÚNICO DE ESPECIALIZACIONES EN PSICOLOGÍA

**“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: HABILIDADES PARA LA VIDA PARA LA
PREVENCIÓN Y DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y
MARIHUANA EN ESTUDIANTES DE PRIMERO DE SECUNDARIA”**

TESIS

**QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE
ESPECIALISTA EN INTERVENCIÓN CLÍNICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES**

PRESENTA:

FERNANDO MANUEL PACHECO GUZMÁN

DIRECTORA:

**DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

COMITÉ:

**DRA. MARÍA EMILIA LUCIO GÓMEZ-MAQUEO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MTRA. LETICIA GRACIELA ECHEVERRÍA SAN VICENTE
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DRA. LYDIA BARRAGÁN TORRES
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

México D.F.

Junio 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

A mi madre Remedios y padre Fernando quienes no solo me dieron la vida sino que también forjaron en mí la persona que soy, quienes con su ejemplo han desarrollado los valores que tengo, me han brindado no solo su apoyo sino que me han levantado cuando las situaciones me derrumban, quienes siempre están ahí aún cuando es difícil encontrarme, quienes han hecho más por mi crecimiento personal y profesional que nadie, quienes siempre estarán en todos mis logros.

A mi hermano Luis Carlos y mis hermanas Mariana, Natalia y Monserrat quienes siempre están para sonreír, llorar y disfrutar de la vida conmigo, con quienes cada día aprendo que la vida solamente pasa una vez.

AGRADECIMIENTOS

A la Doctora **Mariana Gutiérrez Lara** quien con sus enseñanzas, confianza, apoyo, tiempo y paciencia me ayudó a realizar este proyecto el cual me ha abierto el camino a muchos proyectos más, pero principalmente la guía que me ha dado para poder enfrentar las adversidades que se pueden presentar y así lograr un crecimiento profesional.

A la Doctora **María Emilia Lucio Gómez-Maqueo** quien con su experiencia me ayudó a lograr desarrollar este trabajo, así como la confianza en mi desarrollo profesional.

A la Maestra **Ena Eréndira Niño Calixto** quien con su apoyo me ha abierto una nueva visión y tema de interés al cual quiero enfocar parte de mi ejercicio profesional.

A la Maestra **Leticia Graciela Echeverría San Vicente** y a la Doctora **Lydia Barragán Torres** quienes aceptaron brindarme parte de su valioso tiempo para la revisión de este trabajo y apoyarme en el desarrollo teórico del mismo.

A mis amigos de vida y de proyectos profesionales, académicos y personales: **Cristian, Yesenia y Paris**, con quienes he compartido parte de mi vida, éxitos, fracasos, y con quienes crezco cada día con cada nueva meta que nos proponemos y cada desafío que la vida nos pone.

A los facilitadores **Thania, Luis, Modesto, Pamela, Abdiel, Mayte, Diana, Fanny, Harumi, Gabriel, Pablo**, quienes colaboraron en la aplicación de este programa y sin su apoyo y ayuda no hubiera sido posible.

A mis compañeras y compañero de Especialidad con quienes cursé una maravillosa etapa de mi vida, de quienes aprendí mucho y que espero nuestros caminos estén llenos de éxitos y muchas metas por cumplir.

A mis amigos y amigas **Marisol, Claudia, Adriana, José María, Lizbeth, Diego, Victoria, Yadira, Andrea, Montse, Anneliese, Laurita, Mariana, Sharom, Lucía,**

Azul, Pamela, y todos y todas aquellas que han pasado conmigo esta maravillosa etapa de mi vida que fue mi carrera y mi especialidad

ÍNDICE

RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	11
1. EPIDEMIOLOGÍA DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y MARIHUANA	11
2. ADOLESCENCIA.....	12
2.1 CONSUMO DE ALCOHOL Y MARIHUANA EN LA ADOLESCENCIA ..	14
3. PREVENCIÓN	20
3.1 TIPOS DE PREVENCIÓN	21
3.2 FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN.....	22
4. ENFOQUE DE HABILIDADES PARA LA VIDA.....	27
5. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN	32
CAPÍTULO II. MÉTODO	48
CAPÍTULO III. RESULTADOS	59
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN	69
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES	76
REFERENCIAS	80
ANEXOS	86

RESUMEN

El presente trabajo muestra los resultados obtenidos de la aplicación de un programa de intervención de un taller de Habilidades para la Vida para la prevención y reducción del consumo de alcohol y marihuana en una Escuela Secundaria ubicada al sur de la Ciudad de México.

El estudio se realizó con una muestra de 360 alumnos con un rango de edad de 11 a 14 años que cursan el Primer Grado de Secundaria. Para la evaluación se utilizaron 2 instrumentos: El Cuestionario de Educación Emocional (Álvarez y Bisquerra, 2001) y el Cuestionario de Hábitos, elaborado para conocer el consumo del alcohol y marihuana. Ambos instrumentos se aplicaron al inicio y al término de la intervención, con la finalidad de indagar las características de los participantes cada uno de los momentos.

Se impartieron 17 sesiones una vez a la semana de 100 minutos cada una en las que se desarrollaron las habilidades para la vida, entre las que destacan: autoestima, comunicación asertiva, identificación y regulación emocional, negociación, solución de problemas y toma de decisiones, empatía, trabajo en equipo. Utilizando técnicas de juego de roles, participación significativa, psicoeducación, reforzamiento, modelamiento y moldeamiento para el entrenamiento de las habilidades.

Los resultados muestran un aumento en las habilidades para la vida, una disminución en la cantidad y frecuencia en algunos de los participantes que indican en la evaluación inicial el consumo de alcohol y marihuana, así como mayores habilidades en los participantes que no consumen alguna de las sustancias en comparación con aquellos que sí reportan un consumo.

Finalmente se presentan las conclusiones y líneas de acción que se proponen para el mejor desarrollo de intervenciones futuras.

Palabras clave: Adolescentes, Adicciones, Prevención, Habilidades para la vida.

ABSTRACT

The present work shows the obtained results of the application of a program of intervention of a workshop of Skills for the Life for the prevention and reduction of the consumption of alcohol and marijuana in a Secondary school located to the south of the Mexico City.

The study was conducted with a sample of 360 students with an age range of 11 to 14 years enrolled in the first grade of high school. Questionnaire Emotional Education (Alvarez and Bisquerra, 2001) and Habits Questionnaire, developed for consumption of alcohol and marijuana: For evaluation 2 instruments were used. Both instruments were applied at the beginning and end of the intervention, in order to investigate the characteristics of participants each time.

17 meetings were held once a week for 100 minutes each in which life skills, among which were developed: self-esteem, assertive communication, identification and emotional regulation, negotiation, problem solving and decision making, empathy, teamwork. Using role play techniques, meaningful participation, psychoeducation, reinforcement, modeling and molding for skills training.

The results show an increase in life skills, a decrease in the amount and frequency of some of the participants in the initial evaluation indicate alcohol and marijuana, as well as higher skills in participants who did not consume any of the substances compared to those who do report consumption.

Finally, conclusions and lines of action proposed for the better development of future interventions are presented.

Key words: Adolescents, Addictions, Prevention, Skills for the life.

INTRODUCCIÓN

En México, el consumo de sustancias adictivas es un problema de salud pública (ENA, 2008). Resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA), evidencian que a nivel nacional de 2002 a 2011, hubo un aumento significativo en la prevalencia y la dependencia al consumo de sustancias. La adolescencia es una etapa en la que existe mayor vulnerabilidad para desarrollar hábitos que ponen en riesgo la salud, por lo que prevenir el consumo de sustancias adictivas como el alcohol y la marihuana en adolescentes representa una tarea fundamental en México (Caballero, Madrigal, Hidalgo & Villaseñor, 1999).

La mayoría de los consumidores experimentan por primera vez con algún tipo de sustancia alrededor de los 16 años; sin embargo esta edad ha disminuido paulatinamente, en la actualidad el inicio del consumo llega a presentarse en edades tempranas como los 12 o 13 años o en anteriores, por lo que el uso y abuso de tabaco, alcohol y otras drogas entre la población joven es uno de los principales problemas de salud pública (Lamarca y Barceló, 2006). Estos años constituyen el periodo crítico en el inicio y afianzamiento de las conductas de riesgo, ya que inician, en la mayoría de los casos, los “consumos experimentales” con las drogas en la mayor parte de los casos (ESTUDES, 2008).

La prevención debe centrarse en realizar acciones para detener el consumo de drogas, así como mejorar todas aquellas variables del individuo (estrategias de afrontamiento), del sistema social (oportunidades), y conductas (predisposición, conductas delictivas, baja autoestima, etc.) que se relacionan con el inicio, progresión y mantenimiento del consumo de las distintas drogas (Becoña, 1999).

Para Becoña y Cortés (2010), el objetivo de los programas de prevención del consumo es fortalecer los factores protectores y reducir los factores de riesgo para impedir o retrasar la aparición de conductas de consumo y abuso. En el 2004 el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, NIDA por sus siglas en inglés, señala

que las investigaciones han demostrado que para prevenir el abuso de drogas y otras conductas problemáticas la implementación de programas de prevención con bases científicas puede producir beneficios para las comunidades.

Es importante dotar al menor de recursos personales, afectivos y sociales, con la finalidad de promover cambios positivos que desarrollen actitudes favorables hacia la salud y favorezcan la elección de comportamientos saludables (ESTUDES, 2008).

Los programas de prevención deben dirigirse a todas las formas del abuso de drogas, por separado o en conjunto, incluyendo el consumo de drogas legales (alcohol) y el uso de drogas ilegales (marihuana). Una intervención temprana en los factores de riesgo (por ejemplo: consumo de alcohol y marihuana) a menudo tiene un impacto mayor que una intervención tardía al cambiar la trayectoria de la vida del niño alejándolo de los problemas y dirigiéndolo hacia conductas positivas (Ialongo, Poduska, Werthamer, y Kellam, 2001).

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, en el 2004 propone que los programas de prevención deben ser a largo plazo con intervenciones repetidas (es decir, programas de refuerzo) para fortalecer las metas originales de la prevención, investigaciones demuestran que los beneficios de los programas de prevención disminuyen si no hay programas de seguimiento, por lo que los programas de prevención deben aumentar la competencia en las siguientes habilidades: comunicación, relaciones con los compañeros, auto-eficacia y reafirmación personal, habilidades para resistir las drogas, refuerzo de las actitudes anti-drogas y fortalecimiento del compromiso personal contra el abuso de las drogas. La investigación ha demostrado que estas habilidades son mediadoras de la conducta en la adolescencia y resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de habilidades para la vida favorece en retrasar el inicio del uso de drogas, enseñar el control de la ira, mejorar las conductas

relacionadas con la autoestima, promover el ajuste social positivo, prevenir el rechazo de los pares, entre otras (Mangrulkar, Whitman & Posner, 2001).

Balda y Miranda (2012) indican que deben tomarse en cuenta el desarrollo de habilidades específicas frente a las drogas, tales como: la capacidad para resistir ante situaciones en las que se sienten presionados a consumir, el desarrollo de habilidades específicas para desenvolverse de forma positiva en su entorno más próximo, tales como: habilidades de autocontrol, habilidades de comunicación asertiva, capacidad de afrontar y de resolver problemas y conflictos y capacidad de tomar decisiones autónomamente.

Se diseñó la propuesta de un programa de intervención de prevención universal basado en el enfoque de habilidades para la vida para la prevención y disminución del consumo de alcohol y marihuana. Integrado por los siguientes componentes: autoestima, comunicación asertiva, solución de problemas y toma de decisiones, empatía, identificación y regulación de las emociones.

Los objetivos de este programa de intervención son: 1) Evaluar la propuesta de un programa de intervención de habilidades para la vida para el consumo de alcohol y marihuana. 2) Que los adolescentes identifiquen y desarrollen las habilidades de autoestima, comunicación efectiva, solución de problemas, empatía, trabajo en equipo, toma de decisiones, identificación, expresión y regulación emocional, negociación y asertividad. 3) Prevenir y reducir la conducta de consumo de alcohol y marihuana.

MARCO TEÓRICO

1. EPIDEMIOLOGÍA DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y MARIHUANA

El consumo de drogas acarrea un número considerable de problemas a las personas que las consumen, o a una parte de ellas, y ello repercute no sólo en la esfera personal, sino que se extiende a la esfera familiar, social, sanitaria, orden público, etc. (Becoña, 2002). El consumo de alcohol facilita, en muchos casos, pasar a consumir otras drogas legales o ilegales como la marihuana, la heroína, la cocaína, etc. (Kandel y Jessor, 2002; Citado en Becoña, 2007).

En la Encuesta Nacional de Adicciones 2011 se observó un aumento significativo en el consumo de alcohol, así como el porcentaje de dependencia a esta sustancia, el número de consumidores altos se mantiene similar al 2002 y en cuanto al sexo la dependencia aumentó en los hombres y se triplicó en las mujeres. En la población adolescente, se encontró que el consumo de alcohol aumentó significativamente en las tres prevalencias. De tal manera que el consumo alguna vez pasó de 35.6% a 42.9%, en el último año de 25.7% a 30.0% y en el último mes de 7.1% a 14.5%. Esta misma tendencia se observó en los hombres y en las mujeres, especialmente en el consumo del último mes ya que se incrementó en el caso de ellos de 11.5% a 17.4% y en ellas de 2.7% a 11.6%.

Con base en diferentes estudios se pueden señalar diferentes conclusiones, entre las que destacan: 1) existe una relación significativa entre el consumo de drogas legales (alcohol) y el posterior consumo de marihuana, y entre el consumo de marihuana y el posterior consumo de cocaína y/o heroína; 2) aunque existe relación no se puede confundir “relación” (estadística) con “causalidad” (Becoña, 1999). Adicionalmente constituye un problema de salud pública prioritario, además de las consecuencias del consumo a largo plazo, los efectos a corto plazo se han asociado a trastornos de salud mental y a una mayor probabilidad de consumo de otras drogas (Nuño-Gutiérrez, Álvarez-Nemegyei y Madrigal-de León, 2008).

El alcohol en nuestra sociedad actual cumple muchas funciones, Di Pardo (1993) enumera las siguientes: psicotrópica, terapéutica, alimentaria, como fuente de calorías para el esfuerzo laboral, como mecanismo de cohesión, integración y estructuración cultural, como mecanismo de control social, como instrumento de identificación y diferenciación cultural y/o social, como mecanismo de transgresiones estructurales, como mecanismo de adaptación en situaciones de cambio, como mecanismo de solución al tiempo social y/o individual, y como mecanismo casi irremplazable de sociabilidad. De ahí que el alcohol se consuma frecuentemente, a diario o esporádicamente, acarreando a un gran número de personas graves problemas, tanto a nivel físico, como familiar, psicológico, psiquiátrico y social.

Estudios realizados en México muestran que los estudiantes que han consumido drogas ilícitas mantienen una actitud más favorable hacia el consumo, así mismo perciben una mayor tolerancia social ante el mismo y están más dispuestos a ceder a la presión social para usar sustancias, identifican que entre las personas significativas de su entorno hay un mayor número de usuarios de drogas, se enfrentan con un mayor número de situaciones que favorecen el consumo y se perciben con una menor capacidad de autocontrol para enfrentarlas (Rodríguez-Kuri, Diaz-Negrete, Gracia-Gutiérrez de Velazco, Guerrero-Huesca y Gómez-Maqueo, 2007). Particularmente en las mujeres, el impacto epidemiológico del consumo de sustancias registra una tasa de mayor incremento que el encontrado en la población general (Nuño-Gutiérrez, Álvarez-Nemegyei y Madrigal-de León, 2008).

2. ADOLESCENCIA

Horrocks (1984) destaca en la evolución de la adolescencia tres subperíodos: temprana, media y tardía. La adolescencia temprana o preadolescencia se extiende de los 11 a los 13 años, la adolescencia media de los 14 a los 16 años, y la adolescencia tardía de los 16 a los 20 años aproximadamente. Durante estos

años comienzan los primeros acercamientos con las drogas en la mayor parte de los casos (ESTUDES, 2008). Funes, en 1998, señala que en este proceso se trascurren diversas etapas, acontecimientos y circunstancias, los cuales serán enriquecedoras, estabilizadoras y otras problemáticas.

Balda y Miranda en el 2012, señalan que la adolescencia es una fase del crecimiento que se caracteriza por un estado continuo de crisis, una etapa que se sitúa en el pleno desarrollo psicosocial y que está plagada de estados emocionales contradictorios (ansiedad, estrés, soledad, frustración, euforia, confusión, impotencia). La escuela y la familia se encuentran igualmente en algunas ocasiones inmersas en la crisis del adolescente, y no pueden desempeñar adecuadamente sus funciones para proveer al adolescente de una correcta socialización, para que éste aprenda a convivir, a aceptar y respetar límites, a gestionar correctamente la afectividad y a adoptar una escala de valores adecuada. Por otra parte, la influencia que puedan ejercer la familia y la escuela sobre el adolescente, ha sido sustituida por la televisión, nuevas tecnologías, la calle y una sociedad que en muchos aspectos promueve contravalores como el consumismo, la competencia y el individualismo.

La facilidad para aburrirse y la incapacidad para soportar el aburrimiento caracterizan a ciertas personalidades de adolescentes que buscan compulsivamente excitación y placer inmediato. Esta característica personal en algunos menores, está en la base de numerosos consumos, los adolescentes actuales están marcados por el vivir el aquí y el ahora; puesto que el futuro se les presenta incierto y poco motivados por los estudios ante un panorama laboral poco optimista (Arbex, 2002).

Todos los menores son vulnerables, ya que están en proceso de formación, de maduración, de educación. La influencia que reciban de la familia y poco después de la escuela y de sus iguales, va a ser determinante; también el entorno donde se mueven, donde viven, donde crecen cobra importancia. Esto hace que diferentes

situaciones como tener menos posibilidades para el futuro, tener una familia desestructurada, o no haber tenido las mismas posibilidades en la vida que otros, generen en los adolescentes un mayor grado de vulnerabilidad, propiciando que lleguen a ser: problemáticos, con escasa tolerancia a la frustración, sin motivaciones adecuadas, que no aceptan fácilmente las normas, que carecen de hábitos y habilidades adecuadas para integrarse de forma adecuada en el sistema (Balda y Miranda, 2012).

2.1 CONSUMO DE ALCOHOL Y MARIHUANA EN LA ADOLESCENCIA

El consumo de drogas es uno de los aspectos con el que se tiene que enfrentar el adolescente y decidir, en función de sus valores y creencias, pero también de su medio sociocultural, familiar, amigos, etc., si consumirá o no una vez que se las ofrezcan o sienta la necesidad de ellas (Becoña, 2002). Algunas de estas características, convierten a la etapa adolescente en un período de especial vulnerabilidad con relación al consumo de drogas, por supuesto dependiendo de la intensidad con que se manifiesten algunos de los rasgos adolescentes y con el manejo adecuado o inadecuado de los mismos (Arbex, 2002). Todo esto lo llevarán a moverse en entornos no muy adecuados, a buscar modelos que se alejan de lo pretendido por la sociedad, a caer en la delincuencia y a no sentirse integrados (Balda y Miranda, 2012). Temas relacionados con la identidad y la imagen pública, la curiosidad y las ganas de experimentar sensaciones nuevas, pueden aumentar de forma sustancial la susceptibilidad general frente a la publicidad y otras influencias sociales que promueven el uso de sustancias (Botvin, 1995).

Durante la adolescencia se dan los primeros consumos y es cuando se pueden producir los procesos de abuso y dependencia. Un porcentaje muy grande de los adolescentes y jóvenes no llegan a probar, además del alcohol, el resto de las sustancias psicoactivas. El consumo de drogas es un hecho esporádico y aquellos

que llegan a probar sustancias, especialmente las más peligrosas, representan un reducido porcentaje (Becoña, 2002).

La experimentación con las drogas se ha convertido en un hecho habitual en los adolescentes de las sociedades desarrolladas (Blackman, 1996). Los menores han interiorizado que el estado de ánimo o la activación vital pueden modularse mediante sustancias de todo tipo. Este modelo es trasladado a los espacios de ocio de los adolescentes y con esta transferencia se incorporan sustancias para sacar mayor rendimiento a la fiesta, al fin de semana y a la noche (Arbex, 2002). El consumo de drogas es una de las conductas que comienza en la adolescencia. El adolescente tiene que decidir si consume o no drogas una vez que comienza a salir y se las ofrecen. El que las consuma o no, las pruebe o deje de probar, va a depender de los valores que le hayan inculcado en el pasado, de lo que piense el grupo de iguales sobre ello, de lo que hagan y de su desarrollo evolutivo. También ciertos sesgos perceptivos le llevan a creer que el consumo de drogas es algo normativo en personas de su edad (Becoña, 2002).

Las drogas cobran cada vez más importancia, ya que son sustancias capaces de generar cambios en los sistemas de percepción del individuo, que modulan el comportamiento normal del cerebro y que, entre otras cosas, son capaces de proporcionar grandes intensidades en los estados de bienestar o bien, experiencias únicas, entendiendo esto como vivencias que, aunque sean artificiales, no se pueden experimentar de ninguna otra manera, por lo que en muchas ocasiones y, en los adolescentes que no han aprendido pautas básicas de afrontamiento, la respuesta lógica ante todo lo que le rodea puede ser la anestesia o el descontrol, que son básicamente dos de los efectos que brinda el consumo de sustancias (Balda y Miranda, 2012).

Los estudios indican que la mayoría de los jóvenes comienzan a consumir drogas sobre los 12 o 13 años. Muchos investigadores han observado que los jóvenes adolescentes pasan del consumo de drogas legales (alcohol) al de las drogas

ilegales (marihuana) (Kandel y Yamaguchi, 1985; Citado en Becoña, 2002). El uso, es el tipo de consumo más habitual cuando se usa una droga de forma esporádica. El abuso se da cuando hay un uso continuado a pesar de las consecuencias negativas derivadas del mismo. La dependencia surge con el uso excesivo de una sustancia, que genera consecuencias negativas significativas a lo largo de un amplio período de tiempo. También puede ocurrir que se produzca un uso continuado intermitente o un alto consumo sólo los fines de semana. El proceso es complejo, lento y predecible. Se identifica una fase previa o de predisposición, una fase de conocimiento, una fase de experimentación e inicio al consumo de sustancias, la fase de consolidación, pasando del uso al abuso y a la dependencia, la fase de abandono o mantenimiento y la fase de recaída (Becoña, 2002).

En la adolescencia el consumo predominante es el de las drogas legales, especialmente alcohol, seguido a cierta distancia de la marihuana (Becoña, 1999). Un gran número de adolescentes experimentan con el alcohol en la mayoría de las ocasiones, en un lugar intermedio se encuentra la marihuana, y en menor grado experimentan con otras sustancias, lo anterior indica que una experimentación temprana con sustancias como el alcohol, llega a facilitar la posterior experimentación con otras sustancias (Funes, 1996). Saber, conocer y reconocer que los adolescentes van a probar o consumir las drogas, es un hecho importante para poder actuar y ayudar a esta población (Becoña, 2001).

Albert, en el 2008, propone el perfil de los consumidores adolescentes, los cuales presentan las siguientes peculiaridades:

- ◆ Se inician en el consumo de drogas a edades tempranas.
- ◆ Más o menos estructurados que realizan alguna actividad normalizada (estudian o trabajan).
- ◆ Conviven y dependen de su familia.
- ◆ Realizan un uso social de las sustancias.

- ◆ Consumo íntimamente ligado a sus contextos de ocio, como forma de divertirse.
- ◆ Consumo centrado en el fin de semana que busca acompañar y ampliar sus actividades recreativas en este período de tiempo.
- ◆ Policonsumo (consumo simultáneo de varias drogas) sobre todo de alcohol, marihuana, y/o estimulantes (drogas de síntesis y cocaína) y también consumos minoritarios de ácidos.
- ◆ Poca percepción de riesgo de las sustancias que toman (sobre todo del alcohol y de la marihuana). Tampoco se percibe riesgo por un consumo ocasional de otros tipos de drogas: pastillas, ácidos, cocaína, inhalables. Aunque perciben ciertos riesgos en estas últimas, algunos están dispuestos a asumirlos, porque en su particular balanza “riesgos/beneficios”, los beneficios que esperan, superan los costes que su consumo pueda traer.
- ◆ Percepción de control al tratarse de un uso centrado en el fin de semana y no diario. Piensan que esta pauta de consumo no genera dependencia y la percepción de otro tipo de riesgos es muy baja.
- ◆ Percepción del uso de drogas como masivo y algo muy extendido en su generación (todos los adolescentes toman algo cuando salen), lo cual justifica su propio consumo.

La experimentación precoz con el alcohol y otras drogas tiene lugar dentro del grupo de iguales. Si el menor se relaciona y se inscribe en un grupo con actitudes positivas y proclives al consumo de drogas, donde éste ocupa una función importante (diversión, experimentación de sensaciones nuevas, transgresión, signo de identidad grupal, escapar de las tensiones o los problemas, etc.) le será muy difícil resistir la presión del grupo. La vulnerabilidad a la presión de grupo, vienen modulada en gran medida por los recursos personales del adolescente, tales como la autoestima, asertividad, capacidad de enfrentarse a los conflictos típicos, habilidades sociales, etc. Los adolescentes tienden a pensar que sus experiencias son tan únicas e irrepetibles que nadie las ha vivido anteriormente, ni sería capaz de entenderlas. Esta circunstancia puede alimentar en mayor medida la sensación de invulnerabilidad respecto a los efectos perjudiciales de las drogas,

ya que se produce una distorsión cognitiva que les hace creer que las consecuencias negativas más probables de sus conductas de riesgo no pueden sucederles a ellos, porque ellos son especiales, los adolescentes se hallan inmersos en la búsqueda de la satisfacción y el placer inmediato de la emoción, de aquello que estimule sus sentidos y se encuentran excesivamente sometido a las incitaciones del ambiente (Arbex, 2002).

El consumo de bebidas alcohólicas se inicia en la adolescencia y progresa lentamente, llegando a constituirse en un problema hacia la mitad o al final de la segunda década de la vida (Jellinek, 1960). El efecto del alcohol es alterar los estados de conciencia. Con un consumo moderado no hay ningún efecto o efectos moderados. Conforme se va incrementando la ingesta las funciones perceptivas, sensoriales y motoras se ven afectadas. El habla se va haciendo confusa y conforme se va incrementando la ingesta hay mayores dificultades para coordinar los movimientos. Las diferencias individuales son claras de unas a otras personas. En unas aparece ira y agresividad; en otras están más callados y somnolientos. Si el consumo continúa hacia una mayor intensidad, aparece la incapacidad del individuo; y, a dosis altas, puede producirse la muerte. Hay variaciones en los efectos dependiendo del sexo, la edad, el peso corporal, la rapidez de consumo y el metabolismo individual para el alcohol. También influyen la experiencia que se tiene con el alcohol y el tipo de bebida alcohólica que se consume (cerveza/vodka). Por ello, el consumo de alcohol cambia la forma de ver el mundo en la persona que la consume, especialmente cuando la dosis es alta. Ello le produce un cambio en su estado de conciencia (Becoña, 2002).

Empezar a fumar antes de los 13 años incrementa en 2 veces la probabilidad de fumar cuando las personas son adultas, en comparación a los que empezaban a fumar a los 17 o después (Unger y Chen, 1999). Conseguir que los adolescentes no fumen cigarrillos de marihuana, ni beban abusivamente alcohol, llega a evitar que se conviertan en adictos o abusadores de dichas sustancias en un futuro (Becoña, 2007). La mayoría de las personas experimentan con las sustancias en

el ambiente social, no a solas, es por ello que debe tenerse en cuenta el ambiente social, conocerlo y saber cómo facilitar el no consumo o un consumo no peligroso (Becoña, 1999). Las funciones que cumplen los iguales son múltiples. Wicks-Nelson e Israel (1997) indican que los iguales proporcionan oportunidades para el aprendizaje de habilidades sociales, contribuyen a establecer valores sociales, sirven de normas con los cuales los adolescentes se juzgarán a sí mismos y dan o niegan apoyo emocional. Los iguales refuerzan la conducta, sirven como modelo de comportamiento y se entablan amistades u otras relaciones sociales.

La percepción del riesgo es una variable de gran relevancia para explicar el consumo o no de una sustancia psicoactiva en adolescentes, las personas toman decisiones en función de las consecuencias positivas que van a obtener y evitan las consecuencias negativas, si los adolescentes llegan a percibir que algo les va a acarrear consecuencias negativas no lo harán, es por eso que la concepción que se tiene sobre las distintas drogas depende tanto del uso, como de las creencias y de la propia construcción social sobre la sustancia, lo cual influye en su consumo (Becoña, 2007). Observar a otras personas que consumen, que llevan a cabo conductas relacionadas con las drogas, facilitará el uso o no de dichas sustancias, o incluso facilitará la socialización en dicho consumo. A veces el consumo o no consumo es un elemento de identificación o un elemento de apoyo social en ese ambiente (Becoña, 1999).

Las consecuencias estarán en relación a sus iguales, a su familia y a sí mismo. Sus iguales pueden o no aceptar su conducta; pueden reforzarla o castigarla. Es de gran importancia si el consumo se ha producido con ellos. A nivel de su familia, ésta puede tolerar o aceptar el consumo o puede estar en desacuerdo, criticarlo, censurarlo o castigarlo. Finalmente, las consecuencias que el consumo produzca en la propia persona son también de suma importancia. El adolescente notará directamente el efecto, positivo o negativo, beneficios o problemas que ve en ello, etc. El que no consume evalúa las consecuencias en los iguales, la familia y en sí mismo. En función de todo esto y de la percepción del riesgo de la sustancia, una

vez que la conoce, le llevará a seguir o no consumiendo la misma o, en caso de no consumir, a seguir sin consumir, o hacer intentos o pruebas de consumo en el futuro (Becoña, 2002).

Con respecto a la marihuana, se ha visto mayor relación con el bajo control personal (Newcomb y Harllow, 1986), la angustia emocional y la insatisfacción (Newcomb, Maddchian, Skager y Bentler, 1987), la baja autoestima (Smith y Fogg, 1978) y la alienación personal (Jessor y Jessor, 1977).

3. PREVENCIÓN

La prevención es indispensable para evitar que el consumo de drogas se convierta en un problema social de gran magnitud, para Martín (1995; citado en Becoña, 1995) la prevención de drogodependencias es un proceso activo de implementación de iniciativas tendientes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva ante la oferta de drogas.

La prevención del consumo de drogas se ve como una de las mejores alternativas para que este problema, ya grave por sí, no se haga incontrolable y se le pueda hacer frente (Becoña, 2002). El objetivo realista de la prevención es que las personas retrasen el consumo, hagan solo consumos esporádicos o una parte importante de ellos no las lleguen a consumir. Realmente, lo que se pretende con los programas preventivos es alterar las características psicológicas de los individuos para incrementar los factores de protección y disminuir los factores de riesgo para que las personas no consuman drogas, cambiar el contexto ambiental que se relaciona con el consumo de drogas y modificar la interacción entre estas variables (Ammerman et al., 1999; Citado en Becoña, 2002). La prevención es una labor que tiene que mantenerse en el tiempo, trabajar largo tiempo y esperar a ver los resultados a largo plazo, no de modo inmediato o mañana mismo (Becoña, 2002).

3.1 TIPOS DE PREVENCIÓN

Gordon (1987, citado en Becoña, 1999) propone una distinción de los diferentes tipos de prevención, aceptada por el Instituto Nacional para el Abuso de las Drogas (NIDA):

- La prevención Universal es aquella que puede dirigirse a todos los adolescentes, beneficiando a todos por igual, son perspectivas amplias, menos intensas y menos costosas que otras que se orientan a conseguir cambios de comportamiento duraderos, en este tipo de prevención se incluyen los programas preventivos escolares que tratan de fomentar habilidades y clarificar valores.
- La prevención Selectiva es aquella que se dirige a un subgrupo de adolescentes que tienen un mayor riesgo de ser consumidores que el promedio de los adolescentes, se dirigen a grupos de riesgo.
- La prevención Indicada es más intensiva y más costosa, se dirige a un subgrupo concreto de la comunidad que suelen ser consumidores o que ya tienen problemas de comportamiento, dirigiéndose los mismos tanto a los que ya son consumidores como a los que son experimentadores, se dirigen a individuos de alto riesgo.

El tipo de Intervención dirigido a los adolescentes son los Programas de Prevención Universal, dirigidos a menores en el marco de la educación para la salud. El tipo de prevención que más se ha desarrollado ha sido la prevención escolar, debido a que es en la escuela donde está el grupo con mayor riesgo de consumir drogas. Por lo que la importancia de aplicar a todos ellos un programa preventivo (de tipo universal), se obtendría como resultado, a bajo coste, un impacto importante, ya que se llega a todos ellos y se puede hacer una intervención con todos sin excepción. Sin embargo, aunque la prevención escolar es muy importante, y necesaria, es insuficiente en muchos casos si ésta no va acompañada de una prevención más intensiva a nivel familiar, comunitario, etc.

(Becoña, 2002). Las intervenciones positivas fueron aquellas de tipo interactivo que enfatizaron las consecuencias negativas del consumo sobre la salud y el entrenamiento para resistir las presiones publicitarias (Nuño-Gutiérrez, Álvarez-Nemegyei y Madrigal-de León, 2008).

3.2 FACTORES DE RIESGO Y FACTORES DE PROTECCIÓN

Conocer los factores de riesgo y de protección se convierte así en un punto de gran relevancia para la prevención de las drogodependencias (Becoña, 1999). Los factores de protección moderan los factores de riesgo, especialmente cuando hay un alto número de factores de protección y pocos de riesgo, llevando a una clara reducción en el consumo. Al tiempo, cuando hay un gran número de factores de riesgo y pocos de protección el uso de drogas es elevado. Cuando hay altos niveles de factores de riesgo y altos niveles de factores de protección el consumo de drogas es moderado (Becoña, 2002).

Jessor (1992; Citado en Arbex, 2002) define el riesgo como: cualquier conducta que pone en peligro el desarrollo psico-social del adolescente, y propone un modelo global para conceptualizar el riesgo psico-social de los mismos a través de la influencia que diversas variables (protectoras y de riesgo) tienen en su conducta. Las situaciones de riesgo, de índole personal y social que predisponen a una persona a consumir drogas y a acabar teniendo problemas con las mismas. Son situaciones en las que confluyen un conjunto de factores/variables consideradas de riesgo, los factores de riesgo son aquellas circunstancias socioculturales y características individuales, que en conjunto, en un momento determinado, incrementan la vulnerabilidad de los adolescentes favoreciendo que se pueda dar un consumo abusivo y problemático. A las que reducen la probabilidad de consumir y de tener problemas con las mismas se les considera factores de protección. A similares factores ambientales, unos adolescentes no presentan problemas y otros en cambio si lo hacen, esto se debe a que los primeros suelen disponer de importantes factores protectores que amortiguan o

reducen la influencia de los factores de riesgo, mientras que los segundos carecen de ellos. La clave está en la presencia o ausencia de factores protectores en el individuo y sus entornos.

Un adolescente se encuentra en situación de riesgo cuando tiene múltiples e importantes características de riesgo y escasas condiciones de protección (Arbex, 2002). Para Pandina (2002), los factores de riesgo son aquellas características o variables que, si están presentes, elevan la probabilidad de que una persona desarrolle una patología, pudiendo encontrarse en diversos ámbitos de la persona, en relación a la adicción estos factores, bajo determinadas condiciones ambientales desfavorables, pueden facilitar para un determinado grupo de personas el inicio, la continuidad o el agravamiento de la drogodependencia, determinados factores se podrían asociar más al inicio en el consumo, mientras que otros provocan el aumento del consumo una vez iniciado este.

Ciertas características que Clayton (1992) indica para tomar en cuenta para los factores de riesgo, son:

- 1) Los factores de riesgo (características individuales o condiciones ambientales) pueden estar presentes o no en un caso concreto. Cuando un factor de riesgo está presente, es más probable que la persona use o abuse de las drogas que cuando no lo está.
- 2) La presencia de un solo factor de riesgo no es garantía para que vaya a producirse el abuso de drogas y, por el contrario, la ausencia del mismo no garantiza que el abuso no se produzca. Lo mismo sucede en el caso de los factores de protección. El abuso de drogas suele ser probabilístico y, en todo caso, es el resultado de la intervención conjunta de muchos factores influyendo en ello.
- 3) El número de factores de riesgo presentes está directamente relacionado con la probabilidad del abuso de drogas, aunque este efecto aditivo puede

atenuarse según la naturaleza, contenido y número de factores de riesgo implicados.

- 4) La mayoría de los factores de riesgo y de protección tienen múltiples dimensiones medibles y cada uno de ellos influye de forma independiente y global en el abuso de drogas.
- 5) Las intervenciones directas son posibles en el caso de alguno de los factores de riesgo detectados y pueden tener como resultado la eliminación o la reducción de los mismos, disminuyendo la probabilidad del abuso de sustancias. Por el contrario, en el caso de otros factores de riesgo, la intervención directa no es posible, siendo el objetivo principal atenuar su influencia y, así, reducir al máximo las posibilidades de que estos factores lleven al consumo de drogas

Como un factor de riesgo importante es el abandono de los padres, esto le impedirá al adolescente tener una relación cercana, no aprender las relaciones de afecto con los padres, así como resolver problemas, controlar sus impulsos, afrontar las frustraciones, limitaciones y fracasos, lo cual lleva a la inmediata gratificación y a la incapacidad de retrasar el refuerzo, produciendo un problema de autocontrol de la conducta (Becoña, 1999).

La acumulación de factores de protección presentes en la vida del adolescente, facilita el afrontamiento de más factores de riesgo. Llevará consigo una mayor probabilidad de mantenimiento de los mismos a lo largo del tiempo y de circunstancias. El número de factores también está en función de las características individuales de la persona, ya que determinados factores de protección pueden no tener un peso específico importante en determinados entornos sociales y familiares de riesgo, en comparación a otros en los que sí lo tendrían (Bassuk, Buckner, Weinreb, Brownw, Bassuk, Dawson & Perloff, 1997). Reforzar los factores de protección individuales de los/as menores, como la resiliencia, asertividad, empatía, y favorecer alternativas al consumo de drogas y el mantenimiento de estas alternativas; además, debemos hacerles partícipes del proceso de intervención desde una perspectiva de autoeficacia. Algunos factores

de protección que se resaltan son las habilidades sociales y el apego a los iguales, entre otros (Pollar, J., Catalano, R., Hawkins, J. & Arthur, M., 1997; citado en Becoña, 1999). Bry (1996, citado en Becoña, 1999) considera que dentro de los factores de protección para no consumir drogas destacan una buena relación familiar, cercana, duradera, y sin conflictos, que utilice métodos de disciplina adecuados a la edad, tener modos atractivos de pasar el tiempo. Aquellos que esperan lograr éxito en otras actividades, así como tener responsabilidades, es menos probable que abusen de las drogas.

La intervención efectiva debería orientarse desde una perspectiva que comprendiera diversas conductas de riesgo, en lugar de centrarse específica y exclusivamente en una de ellas. Los programas mejores son aquellos que orientan la intervención de forma que permitan optimizar el estilo de vida global del adolescente (Díaz Aguado, 1998). Una intervención temprana en los factores de riesgo tiene un impacto mayor que una intervención tardía al cambiar la trayectoria de la vida del adolescente alejándole de los problemas y dirigiéndolo hacia conductas positivas (Ialongo, Poduska, Werthamer, & Kellam, 2001). Por lo tanto, no poner en marcha programas preventivos eficaces, considerando muchos de ellos los factores de riesgo y de protección, harán que el consumo de drogas disminuya menos de lo deseado, se mantenga o incluso se vaya incrementando (Becoña, 1999).

IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Una manera de contener el problema del consumo de sustancias es a través de la prevención del consumo de las mismas. Todo esto ha hecho evidente la necesidad de implementar programas de intervención preventiva dirigidos a los jóvenes, en donde el ambiente escolar parece ser el contexto más apropiado para su realización (Nuño-Gutiérrez, Álvarez-Nemegyei y Madrigal-de León, 2008). La psicología siempre ha tenido un papel destacado en la prevención del consumo de drogas, tanto para comprender y explicar esta conducta desde los procesos que

estudia la psicología, a la realización de estudios para explicar por qué unas personas consumen drogas y otras no, como elaborar teorías y modelos para explicar e intervenir en los consumidores y, de modo destacado en el desarrollo de programas preventivos eficaces, como de tratamiento (Becoña, 2007). La prevención debe centrarse en realizar acciones para detener el consumo de drogas, así como mejorar todas aquellas variables del individuo (estrategias de afrontamiento), del sistema social (oportunidades), y conductas (predisposición, conductas delictivas, baja autoestima, etc.) que se relacionan con el inicio, progresión y mantenimiento del consumo de las distintas drogas (Becoña, 1999).

Un programa preventivo es un conjunto de actuaciones con el objetivo específico de impedir la aparición del problema al que se dirige dicho programa preventivo. En el caso de las drogodependencias los objetivos principales son impedir o retrasar, la aparición de conductas de consumo, uso y abuso de las distintas drogas. Un programa preventivo puede ser universal (para toda la comunidad) o selectivo (para un subgrupo de personas, barrio concreto, grupo de edades, etc.). La elaboración y ejecución de adecuados programas preventivos evitará que muchos de los adolescentes no se hagan dependientes y que no desarrollasen otros problemas físicos o psicopatológicos (Becoña y Míguez, 2004). Los programas incrementan el nivel de conocimientos, pero los de mayor impacto son aquellos que retoman la influencia social del consumo e incluyen la participación de alumnos (Nuño-Gutiérrez, Álvarez-Nemegyei y Madrigal-de León, 2008). Los resultados obtenidos con los programas de prevención del consumo de drogas son buenos aunque no siempre su implantación llega al nivel deseable (Becoña, 2007).

El objetivo de los esfuerzos preventivos dirigidos a los adolescentes ha de ser el de prevenir o reducir el consumo de sustancias psicoactivas, principalmente el alcohol, tabaco y marihuana (Botvin, 1995). Prevenir para impedir el consumo o retrasar el inicio de las drogas, llegando a evitar no sólo los graves problemas físicos, psicológicos y sociales que las drogas legales producen, sino que también

se pretende evitar que las personas pasen al consumo de las drogas ilegales, como es por excelencia la heroína (Becoña, 1999). Para reforzar los objetivos y el mantenimiento de los avances logrados las intervenciones han de ser prolongadas, no puntuales. Por la vida de los menores más vulnerables pasan muchas personas y suelen ser significativas aquellas que permanecen por un tiempo; cuanto más vulnerable es un colectivo de menores, más intensas deben ser las intervenciones. Sería conveniente, en este sentido, implementar programas de seguimiento y de refuerzo (Balda y Miranda, 2012).

4. HABILIDADES PARA LA VIDA

Habilidades para la Vida en las Escuelas es una iniciativa internacional promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a partir de 1993, con el objetivo de que niñas, niños y jóvenes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables (Montoya, & Muñoz, 2009).

Montoya y Muñoz (2009), enuncian las diversas teorías provenientes de distintas disciplinas y áreas del conocimiento, relacionadas con el desarrollo humano, el comportamiento y el aprendizaje, entre otras, que dan cuerpo a este enfoque:

- ❖ La teoría del aprendizaje social. También conocida como la teoría del Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social, está basada en el trabajo de Bandura (1982). Este autor concluyó que los niños aprenden a comportarse tanto por medio de la instrucción como de la observación. Las influencias que ejerció sobre las habilidades que estamos exponiendo son: 1. La necesidad de proveer a los niños con métodos para enfrentar aspectos internos de su vida social, incluyendo reducción de estrés, autocontrol y toma de decisiones. 2. Para que este enfoque de habilidades para la vida sea efectivo hay que duplicar el proceso por el que los niños aprenden conductas, incluyendo observación y representaciones, además de la simple instrucción.

- ❖ La teoría de la influencia social. Basada en el trabajo de Bandura y en la teoría de la inoculación psicosocial. Desde aquí se reconoce que los niños y adolescentes bajo presión, se involucrarán en conductas de riesgo. Este enfoque fue inicialmente usado por Evans (1976 y col.; 1978) conocido generalmente como “educación sobre la resistencia a los pares”.
- ❖ La solución cognitiva de problemas. Basado en la teoría de que la enseñanza de habilidades interpersonales de solución cognitiva del problema en niños a temprana edad puede reducir y prevenir conductas negativas.
- ❖ Teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, que postula que todos los seres humanos nacen con ocho inteligencias, pero que se desarrollan en grados distintos según las diferencias individuales y que al desarrollar habilidades o resolver problemas, los individuos usan sus inteligencias de formas diferentes.
- ❖ Teoría de la resiliencia y riesgo de Bernard. Trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras.
- ❖ Psicología constructivista. Las teorías de Piaget y Vygotsky sugieren que el desarrollo cognitivo está centrado en el individuo y sus interacciones sociales.
- ❖ Teoría del desarrollo infantil y adolescente (teorías sobre desarrollo humano). Los cambios biológicos, sociales y cognitivos que ocurren desde la infancia hasta la adolescencia constituyen la base de la mayoría de las teorías sobre desarrollo humano.

Así mismo, Mantilla (1993; Citado en Montoya y Muñoz, 2009). Señala las diez habilidades para la vida que son indispensables para que los adolescentes y jóvenes adquieran la capacidad de elegir estilos de vida saludables según la OMS:

1. **AUTOCONOCIMIENTO** Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites, y nuestros puntos fuertes/débiles.

2. **EMPATÍA** Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera. Esta habilidad ayuda al alumno a comprender mejor al otro y por tanto responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona.
3. **COMUNICACIÓN ASERTIVA** Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales.
4. **RELACIONES INTERPERSONALES** Es la habilidad de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal.
5. **TOMA DE DECISIONES** Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena.
6. **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS.** Habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
7. **PENSAMIENTO CREATIVO** Es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada.
8. **PENSAMIENTO CRÍTICO** Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.
9. **MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS** Es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc.
10. **MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS** Es la habilidad de conocer qué provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud.

Con resultados de análisis menos estrictos de diferentes estudios se encuentra que los programas más efectivos son los comprensivos, dentro de los que se encuentran los programas de entrenamiento en habilidades para la vida (Botvin, Baker, Filazzola y Botvin, 1989; Citado en Becoña, 1999). Lo anterior indica que estos tipos de programas son los más efectivos, aunque ello no implica que siempre lo sean de modo universal. Incluir un componente de influencias sociales es importante para el éxito de estos programas. Igualmente componentes de información y cambios en los riesgos percibidos, que están incluidos en casi todos los programas preventivos, no implica que la información por sí sola sea efectiva (Becoña, 1999).

A partir de diferentes análisis de los programas se identifican objetivos pedagógicos: 1) mejorar la información que los alumnos poseen sobre las drogas; 2) cambiar sus actitudes relacionadas con el consumo; y, 3) dotarles de recursos y habilidades conductuales suficientes para anticipar y resolver satisfactoriamente las diferentes situaciones usuales de incitación al consumo (Escámez, J., Falcó, P., García, R., Altabella, J. y Aznar, J. 1993). El uso del enfoque de habilidades para la vida dentro de la comunidad escolar permite abordar desde conflictos o violencia, con lo cual en el aula logramos un mejor clima de convivencia escolar, hasta la prevención de drogodependencias (Montoya y Muñoz, 2009).

Balda y Miranda (2012) indican que deben tomarse en cuenta el desarrollo de habilidades específicas frente a las drogas, tales como: la capacidad para resistir ante situaciones en las que se sienten presionados a consumir, el desarrollo del pensamiento crítico, sobre las influencias del contexto inmediato y de los medios de comunicación que incitan al consumo; el desarrollo de habilidades específicas para desenvolverse de forma positiva en su entorno más próximo, tales como: habilidades de autocontrol, habilidades de comunicación asertiva, capacidad de afrontar y de resolver problemas y conflictos y capacidad de tomar decisiones autónomamente; actitudes no favorables al consumo de drogas, modificando la percepción de consumo normativo en el grupo: “es normal, todos/as lo hacen”; el

desarrollo de estrategias de ocupación activa: necesidad de un proyecto de futuro, así como el desarrollo de competencias prelaborales y de ocupación creativa y saludable del ocio y del tiempo libre.

El objetivo fundamental en esta área es acompañar y reforzar el proceso de maduración, desarrollando sus propios recursos personales y relacionales, aportándoles los necesarios para la consecución de su proyecto de realización personal (Arbex, 2002). En concreto, será preciso incidir en:

- Apoyo en la búsqueda y consolidación de su propia identidad.
- Desarrollo de actitudes de autoconfianza y reconocimiento de la propia valía: concepto positivo de sí mismo y de su autoestima.
- Estímulo a la autonomía acorde con su edad, aprendiendo a tomar decisiones y solucionar sus propios conflictos.
- Fomento de la actitud crítica y el pensamiento independiente capaces de romper la inercia imitadora. Esta cuestión supone, la mayoría de las veces un replanteamiento de las relaciones con los amigos, desarrollando adecuadamente una identidad propia que lleve aparejado un respeto mutuo.
- Autocontrol de la impulsividad y de la conducta. La mayoría de los menores tienden a apresurarse en sus respuestas frente a los acontecimientos que les surgen, es por ello que se debe enseñar a demorar sus reacciones, detenerse a pensar y considerar las consecuencias de sus acciones y actitudes antes de actuar es una cuestión clave. Con relación al tema que nos ocupa, se trata de aprender a gestionar el nivel de riesgo que están dispuestos asumir, el nivel de riesgo que creen seguro para ellos y darse cuenta de hasta donde tienen control sobre los mismos.

Así mismo, Balda y Miranda en el 2012 indican diferentes áreas sobre las que hay que intervenir para lograr un desarrollo positivo del adolescente, las cuales son:

1. Área de desarrollo personal Autoestima, Autoconcepto, autoeficacia, autocontrol, autonomía personal, iniciativa personal.
2. Área cognitiva: Capacidad de análisis crítico, Capacidad de pensamiento analítico, creatividad, Capacidad de planificación y revisión Capacidad para tomar decisiones
3. Área valores/moral Compromiso social, responsabilidad, prosocialidad, justicia, igualdad, respeto a la diversidad.
4. Área emocional Empatía, reconocimiento y manejo de las emociones de los demás, conocimiento y manejo de las propias emociones, tolerancia a la frustración, optimismo y sentido del humor.
5. Área social/familiar: Asertividad, habilidades relacionales, habilidades para la resolución de conflictos interpersonales, habilidades comunicativas, intervención con la familia.

5. PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

La mayoría de los programas preventivos del abuso de drogas se orientan a la prevención de drogas legales como el alcohol, en algún caso a prevenir el consumo de marihuana, y prácticamente ninguno a drogas ilegales (Becoña, 1999), fundamentalmente a que en la adolescencia las drogas ilegales afectan a pocas personas (Becoña, 1995; citado en Belloch, Sandín, & Ramos, 1995). La prevención de las drogas se va a centrar básicamente en la prevención de las drogas legales, para que al prevenir el consumo abusivo de las mismas se pueda impedir que las personas lleguen al consumo de las ilegales (Becoña, 1999). Los programas basados en la evidencia científica se basan a su vez en teorías. Esto significa que se apoyan en un cuerpo conceptual que define qué y cómo se debe abordar la intervención. Asimismo, también implica que los programas estén razonablemente bien evaluados, aporten resultados fiables e incluyan actividades basadas en los postulados teóricos. Es importante que el enfoque de nuestros programas sea científico y la revisión de los modelos teóricos puede ayudarnos a alcanzar este objetivo. Además, el conocimiento de la literatura científica puede ayudarnos a refinar las hipótesis de trabajo previas al desarrollo del programa

(Acero, 2004). Un programa de prevención deberá contener componentes informativos dirigidos a modificar creencias conductuales favorables al consumo, así como a intensificar la percepción del rechazo social ante el mismo, así como factores que pueden tener un efecto de sensibilización importante e impactar la intención conductual de usar drogas, pero que a todas luces resultan insuficientes para promover el cambio conductual (Rodríguez-Kuri, Díaz-Negrete, Gutiérrez de Velasco, Guerrero-Huesca, & Gómez-Maqueo, 2011).

Los principios para los programas de prevención propuestos por el National Institute on Drug Abuse son (NIDA, 1997):

1. Los programas de prevención se deberían diseñar para realzar los factores de protección e invertir o reducir los factores de riesgo.
2. Los programas de prevención deberían tener como objetivo todas las formas de abuso de drogas, incluyendo el consumo de alcohol, marihuana y otras drogas.
3. Los programas de prevención deberían incluir estrategias para resistir el ofrecimiento de drogas, reforzar el compromiso personal contra el uso de drogas e incrementar la competencia social (ej., en comunicación, en la relación con los compañeros (iguales), la autoeficacia, y la asertividad), junto con el refuerzo de las actitudes contra el uso de drogas.
4. Los programas de prevención dirigidos a los adolescentes deberían incluir métodos interactivos, tales como grupos de discusión de compañeros más que la enseñanza didáctica de técnicas solas.
5. Los programas de prevención deberían incluir a los padres o cuidadores que refuercen lo que los chicos están aprendiendo -tales como hechos sobre las drogas y sus efectos peligrosos- y que genere oportunidades para discutir en la familia sobre el uso de sustancias legales e ilegales y la postura que adopta la familia sobre su uso.
6. Los programas de prevención deberían ser a largo plazo, durante la etapa escolar con repetidas intervenciones para reforzar las metas de prevención

originales. Por ejemplo, los esfuerzos basados en la escuela dirigidos a estudiantes de educación primaria y secundaria deberían incluir sesiones de apoyo para ayudar el período crítico de transición entre la educación secundaria y el bachillerato.

7. Los esfuerzos de prevención centrados en la familia tienen un mayor impacto que las estrategias que se centran únicamente en los padres o únicamente en los chicos.
8. Los programas comunitarios que incluyan campañas en los medios de comunicación de masas y cambios en la política, tales como nuevas regulaciones que restrinjan el acceso al alcohol u otras drogas, son más efectivos cuando se aplican junto con intervenciones en la escuela y en la familia.
9. Los programas de la comunidad necesitan reforzar las normas contra el uso de drogas en todos los marcos de prevención de abuso de drogas, incluyendo la familia, la escuela y la comunidad.
10. La escuela ofrece la oportunidad de alcanzar a todas las poblaciones y también sirve como importantes escenarios para subpoblaciones específicas en riesgo de abuso de drogas, tales como chicos que tenga problemas de conducta o dificultades de aprendizaje y los que son posibles marginados.
11. La programación de la prevención debería ser adaptada para tratar la naturaleza específica del problema de abuso de drogas en cada comunidad.
12. A mayor nivel de riesgo de la población objetivo, el esfuerzo preventivo debería ser más intensivo y debería comenzar antes.
13. Los programas de prevención deberían ser específicos para la edad de los individuos a los que va dirigido, apropiados al nivel de desarrollo y ser sensibles culturalmente.

Distintos estudios longitudinales científicamente controlados (Botvin, 1995; Citado en Becoña, 1999), señalan que las intervenciones preventivas efectivas pueden

reducir la tasa de futuros problemas comparado con la no intervención o comparado con el tratamiento habitual.

Hansen (1992) para clasificar los programas preventivos identifica los conceptos teóricos principales utilizados por los investigadores para describir sus programas. Así, obtiene una lista de doce elementos o componentes de los programas:

- 1) Información: conocimientos y creencias sobre las consecuencias de riesgo de usar la sustancia.
- 2) Toma de decisiones: proceso para tomar decisiones racionales sobre la sustancia.
- 3) Compromiso: adopción de un compromiso personal de no usar la sustancia.
- 4) Clarificación de valores: examinar la relación entre los propios valores y las consecuencias de la conducta y demostrar que los valores personales son incompatibles con el uso de la sustancia.
- 5) Establecimiento de metas: enseñar habilidades para la situación y atenerse a los objetivos y alentar la adopción de una orientación de éxito.
- 6) Manejo del estrés: enseñar habilidades de afrontamiento para manejar el estrés, especialmente en situaciones psicológicamente difíciles.
- 7) Autoestima: desarrollar sentimientos individuales de autoconfianza y valía.
- 8) Entrenamiento en habilidades de resistencia: identificar y resistir la presión asertivamente y las influencias para usar sustancias de los iguales, hermanos, padres, adultos y los medios de comunicación.
- 9) Entrenamiento en habilidades para la vida: se enseña un amplio conjunto de habilidades sociales incluyendo habilidades de comunicación, habilidades de relaciones humanas y habilidades para resolver conflictos interpersonales.
- 10) Establecimiento de normas: establecer normas conservadoras respecto al uso, corrigiendo las percepciones erróneas de la prevalencia y accesibilidad a las sustancias y estableciendo normas de grupo conservadoras.

- 11) Asistencia: proporcionando intervención y consejo para enfrentarse a los problemas de la vida.
- 12) Alternativas: proporcionar experiencias en actividades que son incompatibles con el uso de sustancias.

El modelo teórico general que subyacente a los programas preventivos de drogas se fundamenta en lo que conocemos sobre la etiología del consumo de drogas, resumiéndose en tres ejes básicos que son los siguientes: 1) hay factores que facilitan el inicio y mantenimiento en el consumo de las distintas sustancias en unas personas respecto a otras, 2) hay 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 consumen, y 3) toda una serie de variables socio-culturales, biológicas y psicológicas modulan los factores de inicio y mantenimiento y la progresión o no en el consumo de unas a otras sustancias. Los distintos modelos teóricos se han centrado básicamente en analizar distintas variables, bien parcialmente o de modo comprensivo, para comprender por qué unas personas consumen drogas y otras no. Se aplican estrategias preventivas adecuadas para que el consumo no se produzca o se detenga cuando se aplica la prevención universal (Becoña, 1999).

Perry y Kelder (1992) indican siete componentes que caracterizan a los programas llevados a cabo en la escuela para la prevención del consumo de alcohol y marihuana:

- Primero: identificar por parte del estudiante las consecuencias sociales del uso de sustancias a corto plazo (tener un accidente de tráfico para el alcohol).
- Segundo: analizar las razones por las que los adolescentes consumen sustancias, como divertirse, hacer amigos, madurez, afrontar los problemas personales, etc.
- Tercero: hacer ejercicios para que descubran, a diferencia de lo que piensan, que el consumo de drogas no es una conducta normativa en su

grupo equivalente de edad. Contraponer lo que piensan a los datos que obtienen sobre consumos y discutir la sobreestimación.

- Cuarto: aprender la importancia que tiene en nuestra cultura los modelos que se relacionan con el consumo a través de los medios de comunicación y de los modelos adultos como iguales. Presentar los distintos procedimientos, junto con varios anuncios, de cómo hacen los anunciantes de alcohol para que la gente siga consumiendo o cómo conseguir nuevos consumidores.
- Quinto: aprender y practicar distintas habilidades para poder resistir las influencias analizadas. Con ello se espera que sean competentes en afrontar esas situaciones en las diversas situaciones sociales.
- Sexto: aprender que el uso de drogas no sólo les afecta a ellos y a las personas más cercanas (amigos, padres, conocidos), sino que afecta a toda la comunidad. Analizar varios modos para conseguir que sean socialmente responsables en ese ambiente y no consuman drogas.
- Séptimo: compromiso público de no consumo. Asumir, a partir del aprendizaje, un compromiso público.

Prevenir el inicio del consumo de las drogas legales (alcohol y marihuana), se consigue retrasar o impedir el consumo de las drogas ilegales, en una cadena ascendente donde están la marihuana, la cocaína y heroína (Becoña, 1999).

El programa, denominado Entrenamiento en habilidades para la vida (“Life Skills Training”, LST) ha sido elaborado por Botvin (1995) y sus colaboradores en los últimos años. Consiste en un currículo de 12 unidades que se enseña a lo largo de 15 sesiones. Cada unidad tiene su objetivo principal, objetivos de los estudiantes, contenido y actividades de clase. El objetivo principal del LST es facilitar el desarrollo personal y de habilidades sociales, haciendo énfasis en el desarrollo de habilidades para manejar las influencias sociales para fumar, beber o usar drogas. Enseña a los escolares habilidades cognitivo-conductuales para aumentar la autoestima, resistir la presión de los anuncios publicitarios, manejar situaciones generadoras de ansiedad, para comunicarse de forma efectiva, para mantener

relaciones personales y tener una asertividad adecuada. Estas habilidades se enseñan utilizando técnicas como la demostración, el ensayo conductual, el feedback con refuerzo y tareas para practicar fuera del contexto de las clases. Se ofrece una información mínima sobre las consecuencias a largo plazo para la salud del uso de sustancias, se ofrece la información que se considera más importante para los adolescentes como son las consecuencias negativas inmediatas del uso, la disminución de la aceptabilidad social de aquellos que usan sustancias y la prevalencia actual de uso entre los adultos y los adolescentes. Dedicando cuatro clases a información, dos al entrenamiento en toma de decisiones, dos al manejo de la ansiedad, habilidades sociales y asertividad y una a tratar las influencias de los anuncios, a técnicas de autocontrol y habilidades de comunicación. Encontrando como resultados la disminución en el consumo del alcohol, tabaco y marihuana en un 50% o más (Becoña, 1999).

El programa de Johnson et al. (1990), conocido como el Proyecto de Prevención de Midwestern (“Midwestern Prevention Project”), tiene los siguientes componentes: a) un programa aplicado en las escuelas de 10 sesiones, que enfatiza el entrenamiento de habilidades de resistencia al uso de drogas con tareas en casa y que incluye entrevistas y ensayo de conducta con los padres y otros miembros de la familia; b) un programa dirigido a las organizaciones de padres que revisa las políticas de prevención de las escuelas y entrena a los padres en habilidades de comunicación positiva con sus hijos; c) entrenamiento a los líderes comunitarios en la organización de asociaciones de prevención del abuso de drogas; y, d) cobertura del programa en los medios de comunicación. Las diez sesiones del programa cubren contenidos teóricos sugeridos como efectivos en programas preventivos previos tales como corrección de las expectativas normativas de la prevalencia del uso de drogas (el número de jóvenes de su edad que consumen alcohol y marihuana), reconocimiento y resistencia a las influencias de los adultos, compañeros y publicidad para el consumo de esas sustancias, asertividad, solución de problemas en situaciones

difíciles y exposición pública de un compromiso para evitar el usar drogas (Becoña, 1999).

Dentro de los hallazgos relacionados con la iniciación del abuso de sustancias, presentados por el Center for Substance Abuse Prevention (CSAP, 1997; Citado en Becoña, 2002) sobre la prevención en drogodependencias, destacan:

- Las percepciones de los adolescentes de los riesgos y beneficios del alcohol y de otras drogas correlaciona con la probabilidad de su uso inicial.
- La baja autoestima, sin embargo, no parece ser predictiva del abuso de sustancias en el adolescente.
- La efectividad de enseñar habilidades para la vida (solución de problemas, toma de decisiones, habilidades de resistencia contra las influencias adversas de los iguales, y habilidades sociales) en reducir la incidencia del abuso de sustancias entre los jóvenes.
- Las intervenciones a largo plazo y recibir sesiones de recuerdo están asociadas con resultados más efectivos, medidos por la reducción del abuso de sustancias.
- Entre los programas para jóvenes, los resultados favorables pueden estar asociados con la participación de otras personas mayores, más experimentadas y mejor educadas que son parte del mismo marco cultural del joven.
- Los programas de prevención específicos de género puede ser más probable que produzcan resultados favorables entre los jóvenes de alto riesgo.

Así mismo, el CSAP (2001; Citado en Becoña, 2002) propone los principios efectivos de la prevención del abuso de sustancias, de los cuales destacan:

- Fortalecer las habilidades sociales y personales.
- Indicar las consecuencias inmediatas del consumo.

- Proporcionar alternativas positivas para ayudar a los jóvenes que están en ambientes de alto riesgo a desarrollar habilidades personales y sociales de un modo natural y efectivo.
- Reconocer las relaciones que existen entre el consumo de sustancias y la variedad de otros problemas de salud del adolescente.
- Promover nuevas habilidades en la comunicación en la familia a través de técnicas interactivas.
- Estructurar actividades alternativas y supervisar eventos alternativos que facilitan la interacción entre los iguales en lugares incompatibles con el consumo de drogas.
- Realizar actividades alternativas para incorporar oportunidades para construir habilidades sociales y personales en jóvenes de ambientes de alto riesgo que no tienen tales posibilidades.
- Comunicar las normas de los iguales contra el consumo de alcohol y de drogas ilícitas.
- Implicar a los jóvenes en el desarrollo de programas alternativos.
- Evitar confiar únicamente en las intervenciones basadas en el conocimiento diseñadas para proporcionar información sobre las consecuencias negativas del consumo.
- Corregir las concepciones erróneas sobre la prevalencia del consumo junto con otras aproximaciones educativas.
- Hay que proporcionar a los estudiantes oportunidades para practicar las nuevas habilidades adquiridas a través de aproximaciones interactivas.
- Ayudar a los jóvenes a retener las habilidades adquiridas a través de sesiones de recuerdo.

Velásquez, Maurer, Crouch y DiClemente (2001) analizan cómo determinadas técnicas pueden ayudar en los programas de prevención, relacionando las herramientas y estrategias terapéuticas. La probabilidad de que se presenten los resultados esperados incrementa si se utilizan técnicas que ayuden a los participantes a entender y participar dentro de la prevención. Las técnicas terapéuticas son las siguientes:

1. La psicoeducación: incrementa el proceso de toma de conciencia, control de estímulos y liberación social, porque proporciona información con respecto al uso de sustancias y sus potenciales efectos.
2. La clarificación de valores: el participante defina sus valores así como las cosas que más valora en la vida, para analizar la discrepancia con el consumo de drogas. Con ella, se consigue incrementar el proceso de cambio de autorreevaluación.
3. Solución de problemas: incrementa la autoeficacia.
4. Establecimiento de metas: diferenciar entre objetivos realistas y no realistas, incrementar el proceso de autoliberación.
5. Técnicas de relajación: sustituir la ansiedad por la calma, a través de esta técnica incrementa el proceso de cambio de contracondicionamiento.
6. Entrenamiento en asertividad: permite al participante aprender a responder con éxito a los ofrecimientos de consumo de drogas. Incrementa los procesos de contracondicionamiento proporcionando respuestas saludables en lugar de consumir drogas.
7. Juego de roles: práctica de nuevas conductas se mejora el proceso de cambio de contracondicionamiento sustituyendo las conductas de consumo por alternativas saludables.
8. Técnicas cognitivas: son útiles tanto para los procesos de cambio experienciales como conductuales. Incrementa los procesos de aumento de la concienciación, autorreevaluación, reevaluación ambiental, autoliberación, contracondicionamiento y manejo de contingencias.
9. Reforzamiento: esta técnica ejemplifica el manejo de contingencias.
10. Habilidades sociales y mejora de las habilidades de comunicación: incrementa el proceso de cambio de relaciones de ayuda, expandiendo de ese modo sus apoyos.
11. Clarificación de necesidades: reevaluar varias áreas de su vida y detectar cuál de ellas necesita mejorar. Incrementa los procesos de cambio de liberación social.

12. Evaluación y feedback. La evaluación en sí misma no es una técnica terapéutica pero sumada al hecho de proporcionar feedback ofrece a los participantes la oportunidad de observar de forma más realista la verdadera extensión de su consumo de drogas.

Balda y Miranda (2012) mencionan que para comenzar a plantear estrategias que incidan en la motivación de los/las menores hay que resaltar estos aspectos:

- ◆ Mostrar la importancia del cambio: relacionar el cambio con sus experiencias, conocimientos y valores previos; comparar su situación actual con una meta futura realista y prosocial, y con su utilidad; la mejora en la gestión emocional, en su autoestima, sus sensaciones; que vean su realidad sin mostrársela de manera en exceso cruda. Debemos ayudar a de construir para luego construir, y a que expresen su realidad y sus expectativas.
- ◆ Ejemplificar los mismos comportamientos y valores que se tratan de transmitir: ellos aprenden por modelaje así que los profesionales deberían aplicarse estas consignas. Por ejemplo: no podemos exigir puntualidad si llegamos tarde.
- ◆ Trabajar en grupo de iguales: gracias a esto empatizan con mayor facilidad, escuchan realidades cercanas y se identifican rápidamente. Dinámicas grupales, feedback grupal..., prestando especial atención a roles de liderazgo, a cómo asimilan la información, a erradicar mitos de calle y desmontar argumentos de los líderes negativos del grupo, así como reformularlos en forma prosocial.
- ◆ Activar la curiosidad y el interés por el cambio, que vean que es una necesidad: para ello podemos presentar la información (bien sea de sustancias, mitos o cualquier habilidad a trabajar) de forma nueva, creativa, cercana, sorprendente y relacionada con los conocimientos propios; plantear o suscitar problemas reales y cercanos, variar las tareas para mantener la atención, hacer hincapié en información que al ser expuesta ha hecho mella en ellas y ellos, buscar donde está el hilo del que tirar.

- ◆ Dar el mayor número de opciones de actuación para facilitar la percepción de autonomía: que moldeen las actividades, que sean ellas y ellos agentes dinámicos en su propio aprendizaje; que nos enseñen, que nos reciclen (por ejemplo: elaborar un diccionario de sinónimos de drogas, jerga de calle, hacer un crucigrama, auto evaluaciones, que planifiquen horarios, cambio de roles...).
- ◆ Facilitar y promover la adquisición de los futuros aprendizajes: que vean la posibilidad de cambio. Evaluar los pasos dados, mejoras y dificultades. Lograr que atribuyan los resultados a causas percibidas como internas, pero modificables y controlables; que vean la necesidad de seguir trabajando los factores de riesgo y protección, que es algo que todos hacemos a lo largo de toda nuestra vida; que perciban que la vida es una carrera de obstáculos y que hay que seguir saltando vallas, que no podemos quedarnos en la primera... Y que vamos a estar en el proceso de salida, acompañándoles y colaborando a que hagan una buena marca.
- ◆ Evaluación pre-post, nos ayuda a detectar posibles dificultades en el método empleado, detectar actuaciones que no cubran los objetivos preestablecidos y nos ayudará a detectar el origen de estos déficits.
- ◆ Realizar una evaluación en proceso, para evaluar los resultados inmediatos e intermedios, y poder así utilizar estos datos para ir adecuando la intervención a lo largo de su desarrollo. Realizar este tipo de evaluación nos permite, al finalizar cada sesión, detectar los aspectos más positivos de la intervención para así poder potenciarlos y registrar los de mayor problema para modificarlos

Por lo tanto, las características que destacan Balda y Miranda (2012) son:

1. Los programas preventivos deben considerar todas las sustancias, tanto las legales como las ilegales. Esta afirmación se basa en algo muy sencillo: el modelo integral para la iniciación en el consumo, la adquisición del hábito y la adicción es aplicable a todas las sustancias adictivas. Sin embargo, también existen argumentos basados en la falta de recursos suficientes

para aplicarse a la prevención en este campo. Pero esa no sería razón suficiente si la integración de metas fuera en detrimento de la eficacia. Por ello los esfuerzos de estos programas preventivos se basan en programas específicos sobre: a) el alcoholismo y el abuso en el consumo de bebidas alcohólicas y b) el consumo de drogas ilegales.

2. Deben promoverse fórmulas para reforzar las actitudes sociales de rechazo al consumo de drogas y fortalecer la voluntad de la comunidad para actuar en ese sentido. Este es uno de los principios más importantes para intervenir sobre el problema de las adicciones.
3. Si la sociedad entera se pronuncia en actitud y en acciones en contra del consumo, si se niega explícitamente a aceptar un papel permisivo y negligente ante las drogas ilegales, el programa preventivo tiene grandes posibilidades de éxito. Evidentemente este aspecto está muy lejos de conseguirse. Sí que existe una visión social negativa hacia el problema de las drogas, pero esto no conlleva una actuación consecuente con lo que pensamos. Esto parece que es un problema de educación en el que los medios de comunicación deben jugar un papel esencial. Los contenidos a divulgar y los procedimientos deben ser establecidos por los expertos, pero la actitud de la sociedad entera de rechazo a las drogas es un componente básico de la buena estrategia preventiva.
4. Los programas preventivos deben diseñarse para fortalecer los factores protectores y debilitar los factores de riesgo. Es muy importante tener un conocimiento suficiente de las circunstancias comunitarias, familiares e individuales que favorecen el inicio en el consumo de drogas entre los jóvenes. Lógicamente, puede esperarse que si se pueden modificar en un sentido positivo, cada vez serán menos los menores que decidan empezar a consumir una droga. La dificultad radica en que el consumo de algunas sustancias está socialmente admitido, y es incluso bien visto a nivel social.
5. La educación contra las drogas impartida a los jóvenes debe evitar caer en el didactismo, pero ha de fomentar el método interactivo y la concienciación de lo negativo de estas sustancias. Esto tiene más que ver con la

capacitación que los docentes tengan para el correcto manejo de las sesiones interactivas con sus alumnos, que con el propio contenido de las mismas. De lo que ya no hay duda es que la sola exposición oral, sin la participación de los menores, no es buen camino para informarlos sobre los efectos de las drogas y sobre los demás asuntos que atañen a su consumo. Además estamos acostumbrados a que expertos y profesionales en la materia sean los que acudan a los centros a darnos esta información preventiva. Estas intervenciones, generalmente se realizan ligadas a la acción tutorial. Evidentemente es necesario hacerlo, pero debemos plantearnos que se producen de manera muy puntual, cuando lo más adecuado sería que tuviesen un tratamiento más profundo y de forma transversal, es decir, que cada profesor pudiera trabajar estos aspectos en su día a día.

6. Es conveniente la participación de las familias en las actividades preventivas que se realicen con los menores en los centros educativos. El problema de las drogas no se puede abordar de manera aislada desde el sistema educativo. Es labor de todos, y además debemos tener en cuenta que los padres forman parte de la comunidad educativa, y ello supone que deben participar en las intervenciones que se hagan al respecto. El problema que podemos encontrar es en aquellos menores que proceden de entornos marginales y desestructurados, que no tienen esos referentes positivos, esos apoyos tan necesarios en un momento tan crucial y difícil de la vida como es la adolescencia.
7. Los programas deben considerar acciones a largo plazo, continuadas y sistemáticas. Es necesario dejar de hablar de las «campañas» contra esto o lo otro, que sólo hacen pensar que se trata de esfuerzos que empiezan y terminan en un determinado plazo. Nuevamente encontramos aquí el problema de la capacidad y formación del profesorado para realizar esta tarea.
8. El papel activo y comprometido de los profesionales de la educación. La actitud y formación del profesorado es fundamental para poder abordar

adecuadamente el problema de la prevención de drogas dentro del sistema educativo. El profesor, especialmente en educación secundaria, debe alejarse del estereotipo de formador en una materia concreta y debe asumir su carácter de educador. Para ello no sólo es necesario un cambio de actitud de los profesionales ante esta realidad, sino también recibir la preparación adecuada para abordar este problema, tal y como ya se ha reseñado en apartados anteriores. La intervención ante el problema de las drogas atañe a todo el profesorado y ello debe quedar patente, y ser recogido dentro de los documentos institucionales que cada centro debe elaborar sobre su funcionamiento y objetivos.

9. Las acciones que se realizan en la comunidad deben tener en cuenta al sistema educativo como un componente esencial. La educación es un factor protector indudable si se aprovecha a fondo el hecho de que este sistema está compuesto por el profesorado, el alumnado, las familias y otros agentes sociales. Además de las actividades directamente ligadas a la prevención (charlas, talleres, contenidos curriculares, servicios psicopedagógicos y de orientación, aplicación de las medidas recogidas en los reglamentos orgánicos de funcionamiento, vigilancia, etc.) se realizan otras de influencia indirecta, como las deportivas y las recreativas, es decir, ligadas al ocio y tiempo libre de nuestros jóvenes. Las evaluaciones periódicas de los programas preventivos y sus estrategias señalan con certeza que la escuela debe ser un punto de concentración de las acciones en las que se hace participar a la comunidad. Este principio es, pues, muy importante. Nuevamente debemos aludir a la recomendación de capacitar suficientemente a los docentes y de favorecer el acercamiento de la familia a los centros y a las actividades que se desarrollan en ellos. Es decir, es en el sistema educativo donde se puede actuar positivamente sobre los grupos en riesgo, debido tanto al tiempo que pasan en el centro como a tenerlos agrupados. Cuando salen del centro, la dispersión dificulta la intervención y el control de los mismos.

10. La intervención dentro de los centros educativos, ante la detección de situaciones de consumo de drogas, debe potenciarse. Este es otro problema que debe abordarse, y que debe complementar a todas las medidas preventivas. Por supuesto, todo centro que se precie tiene recogidos estos aspectos en su Reglamento de Organización y Funcionamiento, con las consiguientes medidas “sancionadoras”. Esto es considerado contrario a las normas de convivencia del centro y por tanto se debe intervenir. Pero encontramos una laguna en cuanto a la forma de abordarlo, ya que, no debemos quedarnos sólo con la medida sancionadora y ejemplarizante, sino que deberíamos abordar cómo trabajar y reeducar la actitud de esos menores. He aquí la dificultad y lo que, desde nuestro punto de vista supone el mayor problema para los profesionales de la educación. No existen protocolos estandarizados, ni pautas de actuación claras. Se recurre al sentido común, a la experiencia que uno pueda tener de casos similares... pero en ningún momento a una clara determinación de qué hacer y cómo hacerlo. Esta es sin duda una de las carencias básicas del sistema.
11. Siempre que sea posible, los programas preventivos incluirán acciones específicas para cada etapa, pero debe hacerse especial incidencia en la ESO. En las etapas anteriores a la Educación Secundaria ya deberían abordarse actuaciones tendientes a prevenir lo que puede pasar en etapas posteriores. Por supuesto, las acciones a realizar deben trabajarse de diferente manera. Este asunto de preparar acciones distintas para cada edad o para cada sector social, no solamente se refiere a los mensajes informativos. Tan importantes como éstos son las demás acciones preventivas.

MÉTODO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Debido a los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se presentan, la adolescencia es una de las etapas de mayor vulnerabilidad para desarrollar hábitos que ponen en riesgo la salud. Por ésta y otras razones, prevenir el consumo de alcohol en adolescentes representa una tarea fundamental en México (Caballero, Madrigal, Hidalgo & Villaseñor, 1999).

En México, el consumo de alcohol es un problema de salud pública que ha crecido exponencialmente a lo largo de los últimos 20 años (ENA, 2008). La prevalencia y la dependencia al consumo de alcohol de los mexicanos han aumentado significativamente, este patrón de crecimiento también se observó en la población adolescente de 12 a 17 años. En tan sólo nueve años se presentó un incremento significativo en la cifras de dependencia (2.1% a 4.1%) y en las de prevalencia del consumo de alcohol de los adolescentes: el consumo de “alguna vez” pasó de 35.6% a 42.9%, el consumo del “último año” de 25.7% a 30 % y el consumo del “último mes” de 7.1% a 14.5%. Además el porcentaje de personas que consumieron alcohol por primera vez antes de los 17 años incrementó de 49.1%, en 2008, a 55.2%, en 2011 (ENA, 2011).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Nutrición (ENSANUT, 2012), 25 de cada 100 adolescentes durante el 2011 reportaron consumo de alcohol, de los cuales, menos del 1.0% abusa del alcohol diariamente, 2.3% lo hace de manera semanal, 5.8% mensual y 7.2% ocasionalmente. En el 2008, los resultados de la ENA muestran que los adolescentes están copiando de los adultos el modelo de consumo de grandes cantidades de alcohol por ocasión; una proporción importante presenta problemas con su manera de beber y también sobresale el aumento del consumo de alcohol entre las mujeres adolescentes (ENA, 2008).

Según Becoña y Cortés (2010), el objetivo de los programas de prevención del consumo de alcohol es fortalecer los factores protectores y reducir los factores de riesgo para impedir o retrasar la aparición de conductas de consumo y abuso. El National Institute on Drug Abuse (NIDA, 2004), señala que las investigaciones han demostrado que prevenir el abuso de drogas y otras conductas problemáticas con la implementación de programas de prevención con bases científicas puede producir beneficios para las comunidades. Éstos son costo eficientes, por ejemplo: se encontró que por cada dólar invertido en la prevención se puede ahorrar hasta 10 dólares en tratamientos para el abuso del alcohol.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve los programas de enseñanza de habilidades para la vida con la finalidad de que niños, adolescentes y jóvenes adquieran la capacidad de elegir modos de vida saludables y un óptimo bienestar físico, psicológico y social (Organización Panamericana de la Salud, 2001). Las habilidades para la vida se agrupan en habilidades sociales e interpersonales, habilidades cognitivas y habilidades para manejar emociones; la investigación ha demostrado que estas habilidades son mediadoras de la conducta en la adolescencia y resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de habilidades para la vida puede retrasar el inicio del uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, etc. (Mangrulkar, Whitman & Posner, 2001). En ensayos clínicos aleatorizados, estudios pretest postest y revisiones sistemáticas realizados en Estados Unidos (Botvin, 1995), Alemania (Bühler, Schröder & Silbereisen, 2008), Tailandia (Seal, 2006) e Italia (Faggiano, Vigna, Versino, Zambon, Borraccino & Lemma, 2008) se ha encontrado que intervenciones de corte preventivo basadas en el enfoque de habilidades para la vida han reducido el consumo de drogas legales e ilegales tanto a corto como a largo plazo.

OBJETIVO GENERAL.

Evaluar la propuesta de un programa de intervención de habilidades para la vida para el consumo de alcohol y marihuana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

*Que los adolescentes identifiquen y desarrollen las habilidades de autoestima, comunicación efectiva, solución de problemas, empatía, trabajo en equipo, toma de decisiones, identificación, regulación y expresión de las emociones, negociación y asertividad.

*Prevenir y reducir la conducta de consumo de alcohol y marihuana.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Los estudiantes que asistieron al programa de habilidades para la vida tienen cambios en la adquisición de las habilidades para la vida?

¿Qué cambios reportan los adolescentes que indican un consumo de alcohol y marihuana en la pre-evaluación?

¿Qué diferencias en las habilidades existen entre el grupo de consumidores y los no consumidores antes y después de la intervención?

HIPÓTESIS

A partir de la aplicación del programa de habilidades para la vida los adolescentes incrementarán sus habilidades sociales, regulación emocional, empatía, autoestima, solución de problemas, toma de decisiones, negociación y asertividad. Después de la aplicación del programa de habilidades para la vida los adolescentes disminuirán el consumo de alcohol y marihuana.

TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

El tipo de diseño utilizado en este estudio es pre-experimental pretest-postest, ya que el grupo se compara consigo mismo, con la aplicación de 2 instrumentos: al inicio y al término de la aplicación del taller, con el fin de conocer el punto de referencia grupal (las características del grupo en la adquisición de habilidades antes y después de la aplicación del taller).

VARIABLES

*Definición conceptual

-Habilidades para la vida.

Desarrolla destrezas para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria (Mangrulkar, Whitman, & Posner, 2001). Mangrulkar, et al. (2001), definen las habilidades para la vida en tres categorías básicas:

Habilidades sociales o interpersonales: comunicación, habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía.

Habilidades cognitivas: solución de problemas, comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación.

Habilidades para el control de emociones: estrés, los sentimientos, el control y el monitoreo personal.

-Consumo de alcohol y marihuana.

Consumo experimental: El individuo realiza ensayos, fundamentados generalmente en la curiosidad, en una o varias ocasiones, sin intención explícita de repetir posteriormente el consumo; se trata de un primer contacto con la droga,

pudiendo no volver a retomar el consumo o evolucionar hacia otros patrones de consumo (Bobes, Casas, y Gutierrez, 2003).

*Definición operacional

-Habilidades para la vida:

Medidas a través del Cuestionario de Educación Emocional compuesto por 35 reactivos, con una escala de tipo Likert y las siguientes dimensiones: Identificación de pensamientos negativos (0.86), Autoestima (0.82), Solución de problemas (0.79), Habilidades sociales (0.75) y Conciencia emocional (0.71).

Definidas de la siguiente manera:

Identificación de pensamientos negativos. Compuesta por 10 reactivos, los cuales evalúan características de los cambios en el estado de ánimo, encubiertos por desesperanza y falta de capacidad para disfrutar lo que se hace. (Prado, Sandoval y Umbrilla 2004)

Autoestima: Compuesta por 8 reactivos, los cuales evalúan la capacidad de una persona para tener una imagen positiva de sí mismo; satisfacción de sí; mantener buenas relaciones consigo mismo. (Bisquerra, y Pérez, 2007).

Solución de problemas: Integrada por 7 reactivos, que evalúan el proceso de de identificar diferentes alternativas para enfrentar una situación y determinar cuál es la mejor para solucionarla. (Mangrulkar, Whitman & Posner 2001).

Habilidades sociales: Compuesta por 6 reactivos, que evalúan la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, para fortalecer la comunicación efectiva y la asertividad (Bisquerra y Pérez, 2007).

Conciencia emocional: Integrada por 4 reactivos, que evalúan la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás (Bisquerra, y Pérez, 2007).

-Consumo de alcohol y marihuana.

Se realiza, para fines de este estudio, el Cuestionario de Hábitos para poder indagar en la cantidad y frecuencia de consumo de alcohol y marihuana.

PARTICIPANTES

La muestra estuvo constituida por 360 alumnos de primer grado de nivel secundaria, distribuidos en 9 grupos de 35 a 45 alumnos cada uno, que cursaban sus estudios en una institución pública al Sur de la Ciudad de México: 192 (53.3%) hombres y 168 (46.7%), cuyas edades se encuentran entre 11 y 14 años, con una media de edad de 12,09 años y la desviación estándar de .456. El programa de intervención se aplicó a los turnos matutino y vespertino de la escuela secundaria.

INSTRUMENTOS Y/O TÉCNICAS

Se empleó un diseño pre experimental pretest posttest con la medición de un solo grupo. Para la evaluación de las variables se utilizaron dos instrumentos:

-Cuestionario de Educación Emocional de Álvarez y Bisquerra (2001) ($\alpha=0.88$)

El objetivo del Cuestionario de Educación Emocional es servir de instrumento en la evaluación de programas de educación emocional, tanto en el análisis de necesidades como en la evaluación de la eficacia de los programas de intervención. Las dimensiones que originalmente evalúa este cuestionario son: Emociones, Autoestima, Habilidades sociales, Resolución de problemas y Habilidades de vida.

Con fines de esta investigación y para asegurar que el instrumento es confiable, se llevó a cabo un análisis factorial de componentes principales con rotación varimax para obtener la validez de constructo.

El instrumento final quedó compuesto por 35 reactivos, con una escala de tipo Likert y las siguientes dimensiones y sus coeficientes Alpha (**Ver Anexo 1**):

Identificación de pensamientos negativos (0.86)

Autoestima (0.82)

Solución de problemas (0.79)

Habilidades sociales (0.75)

Conciencia emocional (0.71).

-Cuestionario de hábitos.

Elaborado para conocer el consumo de alcohol y marihuana para efectos de este estudio. Constituido por 13 ítems, de los cuales 8 evalúan patrón de consumo del alcohol y 5 ítems para el consumo de marihuana. Con respuestas de tipo Likert y dicotómicas. (**Ver Anexo 2**)

PROCEDIMIENTO

Consentimiento informado. (**Ver Anexo 3**)

-Se elaboró y obtuvo el consentimiento informado y presentó el taller ante las autoridades escolares correspondientes.

-Se realizó la presentación del taller a los padres de familia en juntas realizadas en las instalaciones de la escuela secundaria, con autorización de las autoridades escolares, obteniendo el consentimiento informado.

-Se realizó la presentación del taller a los alumnos de primer grado en la primera sesión del taller pidiendo firmaran el consentimiento informado de su participación dentro del taller.

-Se aplicó el Programa de intervención: "Habilidades para la vida para la prevención y disminución del consumo de alcohol y marihuana en estudiantes de primero de secundaria" cuya duración es de 17 sesiones semanales de 100 minutos cada una, en todos los grupos de primer grado en ambos turnos de la escuela secundaria.

-Durante la aplicación de la intervención participaron 13 facilitadores inscritos en los programas de Servicio Social y Prácticas Profesionales de la Facultad de Psicología, UNAM. Repartidos de 4-5 facilitadores por grupo.

-Como apoyo para los facilitadores se realizó una capacitación semanal de 3 horas, en la que, a través de técnicas como modelamiento, moldeamiento, juego de roles, asesoría y retroalimentación, se les dotó de habilidades y conocimientos para poder realizar un adecuado desempeño frente al grupo de secundaria. Además se realizaron tareas, búsquedas bibliográficas y bitácoras de cada sesión para dar seguimiento al taller y una adecuada intervención.

-Las 17 sesiones que integran el taller de habilidades para la vida se repartieron de la siguiente manera (**Ver Anexos 4 y 5**):

Sesión	Tema	Objetivos	Materiales	Duración
1	Presentación del taller.	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conocerán los objetivos y la finalidad del taller "Habilidades para la vida". -Contestarán el instrumento de preevaluación. -Realizarán los acuerdos de convivencia para promover conductas adecuadas dentro del taller. -Conocerán los materiales necesarios para trabajar durante las sesiones del taller. -Realizarán una dinámica de integración para romper el hielo y promover la participación activa dentro del taller. 	<p>Plumones para pizarrón. Cuestionario de preevaluación. Hoja personalizada. Buzón.</p>	100 min.
2	Autoestima	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificarán los elementos que integran la autoestima con la finalidad de valorar el impacto que tiene en el desarrollo personal y social. -Conocerán los elementos que enriquecen la autoestima por medio del reconocimiento de cualidades propias. -Identificarán las características positivas y negativas de su comportamiento. 	<p>Papel bond "Acuerdos de convivencia" Formato "Rueda de la verdad" Sobre de Profesiones: Maestro, Albañil, Doctor, Jardinero, Periodista Formato "Conociéndome"</p>	100 min.
3	Autoestima (Autoimagen/ Autovaloración)	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificarán las características principales del tema Autoimagen. -Identificarán las ventajas de aceptar su físico. 	<p>Papel bond "Acuerdos de convivencia" Formato "Mi cuerpo es muy valioso" Hojas de colores.</p>	100 min.

Sesión	Tema	Objetivos	Materiales	Duración
			Hilo-Listón- Cordón. Cinta adhesiva. Sello	
4	Trabajo en equipo.	§ Los alumnos: -Identificarán las ventajas del trabajo en equipo. -Identificarán las ventajas de la comunicación y convivencia.	Papel bond "Acuerdos" Plumones para pizarrón. Hojas de color: Verde-Rojo-Azul- Amarillo-Blanco- Rosa Papeles con escrito: Lámpara, Espejo, Ventana, Lentes, Televisión, Computadora. Cronometro.	100 min.
5	Comunicación	§ Los alumnos: -Identificarán los elementos básicos de la comunicación. -Identificarán las barreras principales de la comunicación. -Identificarán las ventajas de una buena comunicación.	Papel bond "Acuerdos" Hojas blancas Lista de frases Hojas de situaciones	100 min.
6	Comunicación (escucha activa)	§ Los alumnos: -Identificarán y desarrollarán las habilidades que les permitan aprender una escucha activa. -Identificarán las ventajas de escuchar a los demás para una buena comunicación.	Papel bond "Acuerdos" Hojas blancas Sobres con mensajes. La historia.	100 min.
7	Comunicación (Retroalimentación)	§ Los alumnos: -Identificarán las ventajas de la retroalimentación. -Aprenderán a dar retroalimentación. -Aprenderán a recibir una retroalimentación negativa.	Papel bond "Acuerdos" Formato "¡Que figuras!". Formato "Mensajes Claros"	100 min.
8	Estilos de respuestas sociales	§ Los alumnos: -Identificarán los diferentes estilos de respuestas sociales. -Identificarán el estilo de respuesta social que utilizan. -Identificarán las ventajas de utilizar la respuesta asertiva. -Practicarán las respuestas sociales asertivas.	Papel bond "Acuerdos" Formato "Identificate" Hojas "Obras de teatro"	100 min.
9	Asertividad	§ Los alumnos practicarán el	Papel bond	100 min.

Sesión	Tema	Objetivos	Materiales	Duración
		estilo de respuesta asertivo en diferentes situaciones.	"Acuerdos" Formato "Las frases incorrectas"	
10	Regulación emocional	§ Los alumnos: -Identificarán la importancia de las emociones en la vida diaria. -Identificarán las características positivas y negativas de las diferentes emociones. -Comprenderán la importancia de mantener el control de las emociones. -Identificarán los detonantes de las diferentes emociones.	Papel bond "Acuerdos" Tarjeta "Derecho a sentir"	100 min.
11	Control del enojo	§ Los alumnos: -Identificarán las características positivas y negativas de la emoción del enojo. -Identificarán la importancia de mantener el control de la emoción del enojo. -Identificarán los detonantes de la emoción del enojo. -Conocerán las técnicas para controlar el enojo.	Papel bond "Acuerdos" Tarjeta "El que se enoja pierde" Formato "¿Qué pienso?" Formato "Autoinstrucciones"	100 min.
12	Negociación	§ Los alumnos: -Identificarán las diferentes maneras de negociación. -Practicarán la manera de negociación ganar-ganar.	Papel bond "Acuerdos" Tarjetas de "Casos" Formato "Aprendiendo a negociar"	100 min.
13	Solución de problemas (Toma de decisiones)	§ Los alumnos: -Identificarán las diferentes etapas para la solución de problemas. -Identificarán las ventajas del proceso de solución de problemas. -Practicarán la técnica de solución de problemas para cualquier situación.	Papel bond "Acuerdos" Tarjetas "A tomar una buena decisión"	100 min.
14	Sustancias adictivas (Pláticas informativas)	§ Los alumnos: -Identificarán las diferentes consecuencias del temprano consumo de alguna sustancia adictiva. -Desmitificarán los mitos con respecto al consumo de las sustancias adictivas.	Papel bond "Acuerdos"	100 min.
15	Rechazo al consumo	§ Los alumnos: -Identificarán los diferentes pasos del proceso del rechazo al consumo. -Practicarán el proceso de rechazo al	Papel bond "Acuerdos"	100 min.

Sesión	Tema	Objetivos	Materiales	Duración
		consumo.		
16	Proyecto de vida.	§ Los alumnos: -Identificarán las ventajas de realizar un proyecto de vida. -Realizarán un proyecto de vida.	Papel bond "Acuerdos"	100 min.
17	Clausura	§ Los alumnos: -Comentarán su sentir sobre el taller. -Identificarán el aprendizaje obtenido durante el taller.	Papel bond "Acuerdos"	100 min.

RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de los distintos análisis realizados.

*Habilidades para la vida.

Tabla 1.
Cambios en la adquisición de las habilidades para la vida.

Prueba T para muestras relacionadas PRE-POST				
Habilidad	Aplicación	Media	t	Sig. bilateral
Identificación de pensamientos negativos.	PRE	1,1955	-,424	,672
	POST	1,2081		
Autoestima	PRE	2,2116	-15,202	,000
	POST	2,6683		
Solución de problemas	PRE	1,8303	-19,552	,000
	POST	2,4849		
Habilidades sociales	PRE	2,0030	-19,001	,000
	POST	2,5846		
Conciencia emocional	PRE	1,4321	-16,718	,000
	POST	2,1187		

En la Tabla 1 se muestran las diferencias entre las evaluaciones previa y posterior al taller del Cuestionario de Educación Emocional, mediante una Prueba T para muestras relacionadas obteniendo los siguientes resultados:

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la dimensión de Identificación de pensamientos negativos (.672), aunque la media del grupo fue mayor en la aplicación Post ($\bar{X}=1,2081$) con respecto a los resultados obtenidos en la aplicación Pre ($\bar{X}=1,1955$), lo cual quiere decir que los adolescentes necesitan desarrollar elementos que les ayuden a trabajar las emociones negativas en intervenciones de reforzamiento para poder evaluar con mayor claridad esta escala, ya que las puntuaciones muestran un ligero aumento en la evaluación posterior al programa de intervención.

Los resultados muestran que los adolescentes adquirieron la capacidad de identificar los elementos de la autoestima a través del taller donde la media del grupo fue mayor en la aplicación Post ($\bar{X}=2,6683$) con respecto a los resultados

obtenidos en la aplicación Pre ($\bar{X}=2,2116$), por lo cual hay una puntuación más alta en la evaluación final en comparación con lo reportado en la evaluación inicial cuyas diferencias son estadísticamente significativas (.000).

En relación a la dimensión de Solución de problemas donde la media del grupo fue mayor en la aplicación Post ($\bar{X}=2,4849$) con respecto a los resultados obtenidos en la aplicación Pre ($\bar{X}=1,8303$), se observa que los adolescentes, después de la intervención, adquirieron la capacidad de reconocer los elementos necesarios del proceso de solución de problemas para enfrentar las situaciones que se pueden presentar en su vida de manera favorable y satisfactoria, mostrando puntuaciones más altas en la evaluación final en comparación a la evaluación inicial cuya diferencia es estadísticamente significativa (.000).

En relación a la dimensión de Habilidades sociales, los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas (.000), donde la media del grupo fue mayor en la aplicación Post ($\bar{X}=2,5846$) con respecto a los resultados obtenidos en la aplicación Pre ($\bar{X}=2,0030$), lo cual quiere decir que a través del taller los adolescentes desarrollaron más este tipo de habilidades que les sirven para poder tener un mejor desenvolvimiento en sus situaciones sociales.

En relación a la dimensión de Conciencia emocional donde la media del grupo fue mayor en la aplicación Pre ($\bar{X}=2,1187$) con respecto a los resultados obtenidos en la aplicación Post ($\bar{X}=1,4321$), los adolescentes responden con mayor conocimiento en la evaluación final y responden con mayor claridad, aunque existe una significancia estadísticamente significativa, se puede inferir que existe una significancia clínica debido a que al finalizar el taller se muestra un aumento en las personas que contestan lo esperado sobre este constructo.

* Cambios en los adolescentes que indican un consumo de alcohol y marihuana.

Tabla 2.

Consumo de alcohol en la pre-evaluación.

	Consumo alguna vez en la vida	
	Frecuencia	Porcentaje
NO HE TOMADO	187	51,9
SI HE TOMADO	173	48,1
Hombre	97	56
Mujer	76	44
Total	360	100,0

Tabla 3.

Edad de inicio del consumo de alcohol.

Edad	Edad de inicio	
	Frecuencia	Porcentaje
3	2	1,2
4	3	3,4
5	1	,6
6	10	5,8
7	10	5,8
8	10	5,8
9	8	4,6
10	50	28,9
11	45	26,0
12	28	16,2
13	2	1,2
14	1	,6
Total	173	100,0

En relación al consumo de alcohol en la evaluación inicial, la media de edad de inicio es de 9,69 años y la desviación estándar es 2,415. Como se muestra en la tabla 2, del total de los participantes, 173 (48.1%) reportan haber consumido alguna vez en la vida, de los cuales 97 (56%) son hombres y 76 (44%) son mujeres.

En la Tabla 3 se muestra la edad de inicio del consumo de alcohol reportada en la pre-evaluación. Se observa un mayor porcentaje (28.9%) a los 10 años de inicio de consumo, seguido por los 11 años (26%) y 12 años (16.2%).

Tabla 4. Patrón de consumo de alcohol.		
	Consumo de alcohol	
	PRE	POST
Consumo durante el último año.	45.7%	46.2%
Consumo durante el último mes.	20.2%	22%
Consumo durante la última semana.	16.8%	12.7%
Frecuencia.		
Algunas copas al año.	52.6%	50.9%
Algunas copas al mes.	11%	15%
Algunas copas a la semana	4%	1.7%
Diario	1.2%	0.6%
Cantidad por ocasión.		
1 copa	52%	37%
2 copas	22.5%	14.5%
3-6 copas	12.7%	16.2%
Más de 6 copas	1.2%	6.9%
Hasta ponerse borracho	2.3%	2.9%
Bebida de preferencia.		
Cerveza	53.8%	38.7%
Bebidas mezcladas	10.4%	8.7%
Vino	12.1%	19.7%
Licores fuertes	8.1%	6.9%

En la Tabla 4 se muestran los resultados obtenidos en las evaluaciones pre y post del cuestionario de hábitos.

En cuanto a la frecuencia del consumo, en la post-evaluación, se reduce el porcentaje de participantes que indican frecuencias de “Algunas copas al año”, “Algunas copas a la semana” y “Diario”. Así mismo reportan una reducción en la cantidad por ocasión de “1 copa” y “2 copas”, observando también una disminución en las bebidas de preferencia.

En la post-evaluación hay más participantes que reportan una cantidad por ocasión de “3-6 copas”, “más de 6 copas” y “hasta ponerse borracho”. Por lo que es importante el reforzamiento de las habilidades vistas durante el programa de intervención, así como mayor sensibilidad para que los alumnos contesten con mayor confianza al inicio de la intervención, ya que se infiere que los alumnos responden con sinceridad en la evaluación final sobre su consumo, así como la

deseabilidad social y el acceso a dicha sustancia que pueden tener los adolescentes.

Tabla 5.

Patrón de consumo de marihuana.

	Consumo de Marihuana	
	PRE	POST
Consumo durante el último mes.	2	1
Consumo durante la última semana.	3	0
Consumo durante el último día.	1	0
Frecuencia.		
Consumo pocas veces al año.	6	5
Consumo pocas veces al mes	0	1
Consumo pocas veces a la semana	1	0

Del total de los participantes, 11 (3.05%) indicaron haber consumido marihuana alguna vez en la vida, siendo todos hombres. En la Tabla 5 se observan los resultados de consumo de marihuana en las evaluaciones inicial y final, donde se muestra una reducción en la frecuencia donde uno de los participantes que en la evaluación inicial reportó “Consumo pocas veces a la semana” en la post-evaluación reporta un “Consumo pocas veces al mes”.

*Diferencias en habilidades para la vida

Para identificar si existían diferencias en los estudiantes no consumidores en comparación con los consumidores de alcohol y marihuana con respecto a los factores de Identificación de pensamientos negativos, autoestima, solución de problemas, habilidades sociales y conciencia emocional; se realizó una Prueba T para muestras independientes.

Tabla 6.

Resultados de la comparación entre grupos de consumidores y no consumidores de las 5 subescalas del Cuestionario de Educación Emocional.

Prueba T para muestras independientes PRE			
Habilidad	Aplicación	Media	Sig. bilateral
Identificación de pensamientos negativos.	CONSUMO	1,2769	,019
	NO CONSUMO	1,1433	
Autoestima	CONSUMO	2,0665	,000
	NO CONSUMO	2,3549	
Solución de problemas	CONSUMO	1,6854	,000
	NO CONSUMO	1,9694	
Habilidades sociales	CONSUMO	1,9037	,002
	NO CONSUMO	2,0936	
Conciencia emocional	CONSUMO	1,3902	,234
	NO CONSUMO	1,4853	
Prueba T para muestras independientes POST			
Habilidad	Aplicación	Media	Sig. bilateral
Identificación de pensamientos negativos.	CONSUMO	1,2169	,528
	NO CONSUMO	1,1994	
Autoestima	CONSUMO	2,5663	,000
	NO CONSUMO	2,7685	
Solución de problemas	CONSUMO	2,4096	,010
	NO CONSUMO	2,5587	
Habilidades sociales	CONSUMO	2,4980	,000
	NO CONSUMO	2,6696	
Conciencia emocional	CONSUMO	2,0964	,549
	NO CONSUMO	2,1405	

En la Tabla 6 se muestran las diferencias significativas entre la evaluación pre y la evaluación post entre los grupos de consumidores y no consumidores de la aplicación del Cuestionario de Educación Emocional, obtenidas a través de una Prueba T para muestras independientes obteniendo los siguientes resultados:

En relación a la dimensión de Identificación de emociones negativas, en la pre-evaluación, la media del grupo de Consumo ($\bar{X}=1,2769$) tiene puntajes significativamente más altos en comparación con el grupo de No consumo ($\bar{X}=1,1433$), lo cual quiere decir que los participantes que consumen reportan nivel

de depresión más alto. En la post-evaluación, aunque la media del grupo de Consumo ($\bar{X}=1,2169$) puntúa más alto en comparación con el grupo de No consumo ($\bar{X}=1,1994$), no son puntajes significativos.

En relación a la dimensión de Autoestima, en la pre-evaluación, la media del grupo de No consumo ($\bar{X}=2,3549$) tiene puntajes significativamente más altos en comparación con el grupo de Consumo ($\bar{X}=2,0665$), lo cual quiere decir que los participantes que no consumen reportan nivel de autoestima más alto antes de la intervención. En la post-evaluación, la media del grupo de No consumo ($\bar{X}=2,7685$) tiene puntajes significativamente más altos en comparación con el grupo de Consumo ($\bar{X}=2,5663$), lo cual quiere decir que los participantes que no consumen siguen reportando un nivel de autoestima más alto, así mismo se observa que en ambos grupos aumentaron los puntajes al terminar la intervención.

En relación a la dimensión de Solución de problemas, en la pre-evaluación, la media del grupo de No consumo ($\bar{X}=1,9694$) tiene puntajes significativamente más altos en comparación con el grupo de Consumo ($\bar{X}=1,6854$), lo cual quiere decir que los participantes que no consumen reportan la capacidad para solucionar sus problemas de manera adecuada. En la post-evaluación, la media del grupo de No consumo ($\bar{X}=2,5587$) tiene puntajes significativamente más altos en comparación con el grupo de Consumo ($\bar{X}=2,4096$), lo cual quiere decir que los participantes que no consumen siguen reportando una adecuada capacidad para solucionar sus problemas, así mismo se observa que ambos grupos aumentaron los puntajes en esta dimensión al terminar la intervención.

En relación a la dimensión de Habilidades sociales, en la pre-evaluación, la media del grupo de No consumo ($\bar{X}=2,0936$) tiene puntajes significativamente más altos en comparación con el grupo de Consumo ($\bar{X}=1,9037$), lo cual quiere decir que los participantes que no consumen tienen habilidades sociales más adecuadas. En la post-evaluación, la media del grupo de No consumo ($\bar{X}=2,6696$) tiene puntajes significativamente más altos en comparación con el grupo de Consumo

($\bar{X}=2,4980$), lo cual quiere decir que los participantes que no consumen siguen reportando puntajes más elevados, así mismo se observa que en ambos grupos aumentaron los puntajes al final de la intervención.

En relación a la dimensión de Conciencia emocional, en la pre-evaluación, aunque la media del grupo de No consumo ($\bar{X}=1,4853$) puntúa más alto en comparación con el grupo de Consumo ($\bar{X}=1,3902$), no son puntajes significativos. En la post-evaluación la media del grupo de No consumo ($\bar{X}=2,1405$) puntúa más alto en comparación con el grupo de Consumo ($\bar{X}=2,0964$), manteniéndose en puntajes no significativos.

Con el fin de indagar sobre las características del Cuestionario de Educación Emocional, se procedió a realizar un análisis para identificar el comportamiento de cada ítem, considerando las respuestas de los participantes al inicio y al final de la intervención cuyos resultados se encuentran en la tabla 7.

Tabla 7.

Resultado de los ítems del Cuestionario de Educación Emocional

		Prueba T para muestras relacionadas PRE			
		Media pre	Media post	t	Sig. (bilateral)
Par 1	Me vienen ideas a la cabeza que no me dejan dormir en la noche.	1,10	,61	7,697	,000
Par 2	Soy cariñoso con los demás.	1,84	2,52	-14,168	,000
Par 3	Me siento bien conmigo mismo	2,48	2,75	-5,561	,000
Par 4	Cuando tengo un problema valoro todas las posibles soluciones para poder escoger la mejor.	1,82	2,55	-13,310	,000
Par 5	Pienso que mi salud es buena.	2,27	2,74	-8,690	,000
Par 6	Cuando cometo un error me siento tan mal que deseo que me trague la tierra.	1,55	,74	12,156	,000
Par 7	Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar delante de toda la clase.	1,70	2,41	-10,987	,000
Par 8	Cuando tengo algún problema, les pido ayuda a mis padres.	1,60	2,33	-11,329	,000
Par 9	Cuando tengo un problema, procuro tener claro ¿Qué es lo que pasa?	1,84	2,57	-12,507	,000
Par 10	Cuando veo que he molestado a alguien procuro pedirle disculpas.	2,15	2,50	-6,138	,000
Par 11	Me gusta tal y como soy físicamente.	2,41	2,75	-6,855	,000
Par 12	Antes de tomar una decisión pienso en sus ventajas e inconvenientes.	1,73	2,51	-13,730	,000
Par 13	Me siento triste sin ningún motivo.	,82	1,72	-14,159	,000
Par 14	Estoy satisfecho de las relaciones que tengo con mis familiares.	2,27	2,68	-8,273	,000
Par 15	A mi familia le gusta como soy.	2,27	2,68	-8,190	,000
Par 16	Pienso seriamente que no vale la pena vivir.	,67	1,28	-10,507	,000
Par 17	Soy una persona amable.	2,06	2,67	-13,010	,000
Par 18	Cuando tengo un problema pienso en diversas soluciones para resolverlo.	1,83	2,54	-12,895	,000
Par 19	Tengo miedo a equivocarme cuando hago cualquier cosa.	1,50	2,28	-13,755	,000
Par 20	Estoy satisfecho con lo que hago.	2,36	2,76	-7,990	,000
Par 21	Me siento unas veces alegre y otras tristes sin saber por qué.	1,29	1,42	-2,148	,032
Par 22	Me desanimo mucho cuando algo me sale mal.	1,58	1,31	4,745	,000
Par 23	Me siento harto de todo.	,88	1,04	-2,150	,032
Par 24	En el caso de que no haya podido resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo.	1,78	2,41	-10,890	,000
Par 25	Tengo en cuenta los sentimientos de los demás.	1,90	2,61	-12,661	,000
Par 26	Me siento satisfecho de las cosas que hago.	2,03	2,66	-11,196	,000
Par 27	Pienso que la vida es triste.	,87	1,35	-7,494	,000
Par 28	Doy las gracias a aquellos que han sido amables conmigo.	2,43	2,73	-5,020	,000
Par 29	Hablar con los demás me resulta bastante complicado, hablo poco y encima me da pena.	1,14	1,81	-8,951	,000
Par 30	Si alguien que no conozco se intenta colar, le digo educadamente que espere su turno.	1,65	2,32	-5,967	,000

Par 31	Me pongo nervioso fácilmente.	1,39	1,98	-8,318	,000
Par 32	Procuro felicitar a los demás cuando hacen algo bien.	1,64	2,48	-13,768	,000
Par 33	Me siento cansado y desanimado sin ningún motivo.	,90	,77	1,934	,054
Par 34	Procuro realizar las actividades de clase lo mejor que puedo.	2,16	2,49	-5,133	,000
Par 35	Me siento una persona feliz.	2,30	1,85	7,069	,000

Como puede observarse, del total de los ítems, 32 muestran puntajes estadísticamente significativos, lo cual quiere decir que los participantes responden de manera más adecuada al finalizar el taller.

DISCUSIÓN

A continuación se discuten los resultados obtenidos del Programa de intervención: “Habilidades para la vida para la prevención y disminución del consumo de alcohol y marihuana en estudiantes de primero de secundaria”.

El Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2004), propone que los programas de prevención deben ser a largo plazo, es por ello que la duración de este programa de intervención es de 17 semanas para lograr un impacto favorable en los adolescentes y así poder atender a las necesidades que reportan más allá de los temas establecidos.

Glazman, en el 2005, indica que las habilidades son infinitas en cuanto a su variedad e interpretación en situaciones de aplicación, es por ello que algunas habilidades requieren de mayor grado de desarrollo y elaboración cognitiva según sea el caso. Es por ello que los adolescentes desarrollaron de manera satisfactoria y esperada la mayoría de las habilidades a lo largo del programa teniendo sesiones en las que se debía profundizar en algunas habilidades más que en otras lo cual implicó que al ver una habilidad debía ser reforzada en las sesiones posteriores para observar la adquisición de dichas habilidades, las cuales les ayudarán para conducirse de cierta manera, teniendo en cuenta la motivación individual que va a desarrollar en sus ambientes sociales y culturales.

Arancibia y Péres (2007), mencionan que durante el período de la adolescencia, la persona debe encausarse en múltiples tareas que implican relaciones interpersonales diferentes a las de la infancia y debe desarrollar habilidades para resolver problemas de manera independiente. Es por ello que una intervención que desarrolle y fortalezca habilidades como Autoestima, Comunicación asertiva, Solución de problemas, Empatía, Negociación, Trabajo en equipo, Conciencia y Regulación emocional, entre otras; ayuda a los adolescentes en esta transición

para evitar o reducir el número de comportamientos problemáticos como el uso de sustancias, ausentismo escolar, actitudes violentas, entre otras.

Las personas, en especial los adolescentes como mencionan González y Yedra (2006), otorgan gran importancia a una autoestima favorable que les permita valerse por sí mismos para lograr relaciones interpersonales significativas, generando encuentros personales basados en la comprensión empática y aprecio incondicional del otro y por sí mismos, es por ello que durante el taller el adolescente trabaja para conocer cada una de sus aspectos personales, físicos y emocionales, para que a partir de ello se valore y acepte cada una de sus características siendo capaces de formar un concepto adecuado propio y aprenda a respetarse teniendo mayor confianza en sus acciones y decisiones.

Pascual (2002) indica que los factores de riesgo pueden ser familiares, sociales y personales, pero dentro de ellos podríamos incluir la dificultad para resolver los problemas, la pérdida de confianza en sí mismo y el no poder superar las dificultades. Es por ello que entrenar a los adolescentes en el proceso de solución de problemas durante la intervención, ayudándoles con los problemas a los que se enfrentan diariamente desde pedir una disculpa por desobedecer a los padres hasta enfrentarse a situaciones donde la misma familia los invita a consumir alcohol o marihuana, pueden lograr una toma de decisiones más adecuada debido a la amplia gama de alternativas que evalúan antes de elegir, por lo que la actitud impulsiva del adolescente se ve disminuida, así como aprender a aceptar las consecuencias de sus decisiones.

Moral y Ovejero, en el 2005 identificaron que el entrenamiento en habilidades sociales es importante para poder responder adecuadamente a las presiones del medio. Arancibia y Péres (2007), describen que los adolescentes que presentan deficiencias en el campo de las Habilidades Sociales, carecen de las habilidades y conductas necesarias para llevar una vida efectiva y satisfactoria. Es por ello que durante la intervención se realizaron actividades de integración grupal, trabajo en

equipo, fomento de la participación y el fortalecimiento de la empatía para que puedan desenvolverse dentro de una situación determinada respetando la opinión y actitud de sus compañeros, encontrando que al final de la intervención se pudo observar que en algunos grupos ya sabían desenvolverse y comunicarse de manera respetuosa y más adecuada.

Para Bisquerra (2003), la conciencia emocional implica la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Es por ello que dentro de la intervención se realizaron actividades para que los adolescentes identificaran las situaciones que se presentan analizando los pensamientos, las emociones y las conductas que realizan. Dado que realizan conductas agresivas o impulsivas se trabajó un modelamiento y moldeamiento sobre diferentes técnicas de regulación emocional, las cuales los adolescentes reportaron que al utilizarlas lograron controlar su conducta agresiva y llegar a tomar decisiones más adecuadas ante situaciones de tristeza y ansiedad.

Bisquerra en el 2007 plantea que la competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas lo cual implica dominar las habilidades sociales, una comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales y asertividad. Es por ello que dentro de la intervención se realizó una sesión específica para el trabajo en equipo, en la que los adolescentes desarrollaran estas habilidades para poderlos guiar en las deficiencias que se observaron durante sesiones anteriores, además de promover una actitud empática ante sus compañeros e integrándolos como grupos de trabajo ya que al inicio se percibían, algunos grupos, desintegrados y con algunos conflictos internos. Es por ello que se trabajaron situaciones enfocándose en las ventajas y beneficios que hay cuando se trabaja en equipo, con respeto a las opiniones del otro y llegando a un acuerdo al tomar alguna decisión aprendiendo a comunicarse asertivamente diciendo lo que piensa y respetando las opiniones de sus compañeros. En sesiones posteriores se retomó la habilidad para ver como la habían llevado a la práctica fuera de las sesiones y se obtuvieron comentarios favorables de algunos

de los adolescentes indicando las ventajas en la comunicación familiar que habían tenido, para aquellos que reportaron no tener una práctica de las habilidades se les invitó a practicarlos dentro de las sesiones así como en casa y a reportarlo en autorreportes.

Ovejero (1990), menciona que la mayoría de los problemas de la conducta son la consecuencia de poseer de una forma insuficiente o inadecuada determinadas destrezas sociales e interpersonales, es por ello que dentro de las sesiones se trabajaron acuerdos de convivencia, establecidos por los adolescentes y facilitadores, para regular el comportamiento con acuerdos de respeto, responsabilidad, participación, entre otros. Se infiere que hacer partícipes a los adolescentes sobre la forma de trabajo y no llegar a imponer reglas los sensibiliza ante la apropiación del taller haciéndolo suyo desde la primera sesión y dirigiendo la forma de trabajo, a través del taller se observaron autorregulaciones y donde el propio grupo regulaba la conducta de aquellos que rompían la dinámica de trabajo.

Nuño-Gutiérrez, et al. (2008) mencionan que intervenciones similares para la prevención del consumo han sido efectivas en estudiantes que no tienen establecido el hábito. Durante las sesiones de rechazo al consumo se practicaron las habilidades de comunicación asertiva, solución de problemas y toma de decisiones, se observó que aquellos que reportaron en algún momento durante las sesiones anteriores un consumo durante las actividades se mostraban resistentes a la información y a participar en ellas, por lo cual con ellos se practicaban habilidades de rechazo al consumo para tener conductas más adecuadas, en cambio en los chicos que no reportaron consumo se observó que tenían más claras las consecuencias que tiene el consumo a corto, mediano y largo plazo mostrando que contaban con más herramientas para poder enfrentar situaciones en las que se les incite a consumir alguna droga.

Pérez, en el 2012, indica que las habilidades para la vida funcionan como agentes facilitadores de conductas saludables en adolescentes, conductas que mantengan

a los niños y jóvenes alejados de las drogas, lo cual se demuestra en los resultados iniciales y finales en los que los adolescentes que no consumen reportan mayores puntuaciones en las diferentes escalas del Cuestionario de Educación emocional, así como las observaciones durante la intervención en las que los alumnos que no reportan consumo demuestran mayor capacidad para buscar diferentes alternativas que les ayuden a enfrentar las situaciones familiares (poca comunicación familiar, divorcio de los padres), escolares (conflictos con sus compañeros, poca motivación para asistir a la escuela) y personales (poca regulación emocional, baja autoestima) que se les presentan en su vida cotidiana en comparación con aquellos que consumen que reportan ser más impulsivos en sus conductas y tomar decisiones poco razonadas.

La adolescencia es un periodo crítico en el inicio y afianzamiento del consumo de sustancias ya que comienzan los “consumos experimentales” en la mayor parte de los adolescentes (ESTUDES, 2008). Es por ello que antes de la intervención hay un número considerable de participantes que reportan haber iniciado un consumo y a una edad temprana, incluso menor a los 12 años y al finalizar la intervención siguen reportando un consumo, la mayoría a nivel experimental por lo que durante las sesiones de rechazo al consumo se enfocó el taller en las situaciones que pueden llevar a la experimentación.

Becoña (2002), menciona que la fase previa o de predisposición para el consumo de sustancias psicoactivas se refiere a toda una serie de factores que incrementan o disminuyen la probabilidad de consumo de drogas (biológico, psicológico y sociocultural). Es por ello que proporcionar información sobre las consecuencias que tiene el consumo de alcohol y marihuana en esta intervención dota a la persona con conocimientos reales y actuales, durante las sesiones de rechazo al consumo los adolescentes identifican las habilidades que les pueden ayudar para poder afrontar de manera asertiva situaciones en las que amigos o los propios familiares les inciten a consumir este tipo de sustancias.

Edwards (1957) menciona que la deseabilidad social es la tendencia a dar respuestas socialmente deseables y aceptadas de autodescripción, lo cual podría llegar a interferir en los resultados de consumo, infiriendo que los adolescentes respondieron de manera que indican mayor consumo para mostrarse mayores o bien por el acceso que tienen sobre el alcohol y marihuana, además de las otras drogas que influye en este aumento.

La prevención orientada a la reducción de la demanda se centra en el individuo enfocado en cambiar actitudes, percepciones, conductas, así como reducir los factores de riesgo, entrenarlo en habilidades para enfrentar las situaciones de riesgo, en ocasiones puede haber sesgos sobre los efectos de las sustancias, debido a la información que se tiene sobre la misma, por ello es de gran relevancia proporcionar información correcta y saber que el objetivo de una persona es tener las suficientes habilidades para enfrentarse adecuadamente al mundo circundante y tener una buena adaptación en el mismo. (Becoña, 2002). Durante las sesiones sobre rechazo al consumo se inicio con la detección de las ideologías sobre el tema que tenían los adolescentes, como era de esperarse, se tuvieron que desmitificar los mitos que tenían, algunos de ellos son los siguientes: “Si consumes una vez no pasa nada”, “El alcohol ayuda a olvidarte de los problemas”, “La marihuana es natural y no te hace daño”, “Tomas alcohol cuando estas triste o enojado”, “El alcohol te hace más valiente”, “Puedes controlar cuando consumes alcohol” . En las ideas que tenían los adolescentes se aprecia que las creencias son más distorsionadas en función de la edad y el nivel de consumo, siendo las referidas al alcohol las más comunes. A partir de ello se observó que los adolescentes toman decisiones en función de las consecuencias que identifican como positivas que van a obtener a través del consumo (divertirse, olvidarse de los problemas, tener más amigos, etc.) y no tienen presente las consecuencias negativas (enfermedades, pleitos, problemas familiares, etc.). Se identifica la necesidad de dar información adecuada sobre el consumo de sustancias teniendo personas que ya iniciaron con los consumos experimentales, se infiere que si los adolescentes perciben que algo les va a acarrear consecuencias negativas no lo

harán. Se trabajó con la concepción que se tiene sobre las distintas drogas, así como las creencias y la propia construcción social sobre la sustancia, ya que el contexto en el que se desenvuelve el adolescente influye en su consumo.

CONCLUSIONES

A partir de la aplicación del programa de intervención: Habilidades para la vida para la prevención y disminución del consumo de alcohol y marihuana en estudiantes de primero de secundaria, los adolescentes reportaron un avance en el desarrollo de las habilidades que integran la intervención.

Se obtuvieron los resultados esperados en el Cuestionario de Educación Emocional, mostrando puntajes más altos en la evaluación final comparado con las puntuaciones iniciales, lo cual indica que los adolescentes adquirieron y fortalecieron las habilidades integradas en las sesiones de la intervención en las cuales los adolescentes practicaron las habilidades.

Siendo una intervención de tipo universal todos los adolescentes muestran mayores factores protectores, ya que tanto los que no consumen y aquellos que consumen reportan la adquisición de habilidades al final de la intervención, siendo los primeros los que reportan mayores habilidades tanto al inicio como al final de la intervención.

A través de autorreportes realizados durante las sesiones los adolescentes indican la practica en casa de estas habilidades, aunque hay unos que reportaron que no habían tenido la oportunidad de practicarlos debido a la dinámica familiar adversa que tenían por lo que se infiere la necesidad de ampliar la intervención a los diferentes ambientes en los que se desenvuelve el adolescente: familiar, escolar y comunitario para tener mejores resultados y el adolescente pueda reforzar lo aprendido durante las sesiones del taller.

Es importante mencionar que a partir de las observaciones realizadas en las bitácoras y los autorreportes realizados por los adolescentes se revela un contexto escolar, familiar y comunitario adverso para algunos de los adolescentes. En el contexto escolar se observa la información proporcionada sobre las drogas pero

los alumnos indican la necesidad de comprender y manejar dicha información. En el contexto familiar indican los adolescentes la necesidad de mayor comunicación con los padres y apoyo en las decisiones que toman. En el contexto comunitario el mayor acceso a las sustancias y la necesidad de espacios en los que los adolescentes pueden realizar actividades deportivas y culturales.

Los adolescentes que en un inicio reportan consumo de alcohol muestran diferentes resultados, mientras que unos reportan una reducción en la cantidad y frecuencia de su consumo después de la intervención, otros reportan un aumento en las mismas áreas, es por ello que se infiere la necesidad de sesiones de reforzamiento y seguimiento para aquellos que redujeron su consumo con la finalidad de mantenerse en estos niveles o llegarlos a reducir aún más, y para aquellos que indicaron un aumento se infiere la necesidad de sesiones más específicas y centradas en el consumo de sustancias.

Los adolescentes que indican un consumo de alcohol y marihuana en la evaluación inicial reportan un aumento en las habilidades de autoestima, solución de problemas y habilidades sociales, aunque estos puntajes no llegan a ser iguales a los de aquellos que no consumen es importante resaltar este aumento ya que a partir de las habilidades adquiridas se infiere que los adolescentes tienen la capacidad para llegar a reducir su consumo y tener menos problemas personales, familiares y sociales, además de la necesidad de una intervención a nivel selectivo.

El grupo de No consumidores en la evaluación final muestra puntajes más altos en las dimensiones de Autoestima, Solución de Problemas, Habilidades sociales y Conciencia emocional, en comparación con los puntajes iniciales, lo cual quiere decir que después del taller este grupo fortaleció dichas dimensiones a partir de la psicoeducación y actividades lúdicas, además de fomentar una participación dentro del grupo favoreciendo la comunicación entre los integrantes del mismo; desarrollando una actitud más positiva de sí mismos, conociendo sus habilidades

y una conciencia acerca de las diferentes alternativas que pueden tener para enfrentar las situaciones adversas que se les presenten con la finalidad de solicitar ayuda a las redes de apoyo que tienen y así lograr comunicarse adecuadamente con las personas que le rodean. En cuanto a los puntajes obtenidos en la dimensión de Identificación de pensamientos negativos se observa que no son significativos, lo que indica que es necesario profundizar sobre estas dimensiones durante la intervención, así como valorar que la misma integre adecuadamente los elementos que se evalúan.

Los participantes que consumen, puntúan más alto en las dimensiones de Autoestima, Solución de problemas, Habilidades sociales y Conciencia emocional en la evaluación final comparado con la evaluación inicial. Observándose un avance después del taller en este grupo, pero aun así tienen puntuaciones más bajas que las reportadas por el grupo de No consumo lo cual indica que las personas que consumen necesitan un reforzamiento de estas habilidades y más práctica en las mismas para poder alcanzar un desarrollo óptimo en su entorno.

Es importante mencionar la necesidad de intervenciones de habilidades para la vida a edades más tempranas en las que los adolescentes no han consumido, como se observó en esta intervención, los adolescentes que no han consumido reportan, al término de la intervención, más habilidades que funcionan como factores protectores en comparación con aquellos que ya iniciaron el consumo en los que se pudo observar hasta un aumento en la frecuencia y cantidad de consumo.

Debido a los resultados obtenidos en el Cuestionario de hábitos en el consumo de alcohol y marihuana, se infiere la necesidad de contar con un cuestionario sensible a las creencias sobre el consumo de estas sustancias, como el POSIT, para poder realizar una prevención adecuada trabajando con las opiniones sobre el inicio de consumo y la necesidad de adecuar las sesiones con actividades más enfocadas en el consumo para aquellos que reportan dicho comportamiento, así mismo se observa la necesidad de intervenciones de reforzamiento y seguimiento.

Siendo una intervención con la finalidad de prevenir el consumo es importante indagar desde un principio las ideologías sobre el consumo para trabajarlas más profundamente durante la intervención y así tener la posibilidad de realizar una adecuada práctica de las habilidades en esta temática.

REFERENCIAS

- Acero, A. (2004). *Guía Práctica para una Prevención Eficaz. ADES (Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales)*. Madrid.
- Álvarez, G. M. & Bisquerra, A. R. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISSPraxis.
- Arancibia, G. & Péres, X. (2007). Programa de autoeficacia en habilidades sociales para adolescentes. *AJAYU*, 5 (2), 133-155.
- Arbex, C. (2002). *Guía de intervención: Menores y consumos de drogas*. ADES: Madrid.
- Balda, M. & Miranda, M. (2012). *Menores vulnerables y consumo de sustancias: detección e intervención*. España.
- Bandura, A., (1982): *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid, España: Espasa-Calpe.
- Bassuk E.L., Buckner, J.C., Weinreb, L.F., Brownw, A., Bassuk, S.S., Dawson, R. y Perloff, J.N. (1997). Homelessness in female-headed families: Childhood and adult risk and protective factors. *American Journal of Public Health*, 87, 241-248.
- Becoña, E. (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.
- Becoña, E. (2002). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.
- Becoña, E. (2007). Bases psicológicas de la prevención del consumo de drogas. *Papeles del Psicólogo*, 28(1), 11-20.
- Becoña, I. E. & Cortés, T. M. (2010). *Manual de de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. España: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Becoña E. & Míguez. M. (2004). Ansiedad y consumo de tabaco en niños y adolescentes. *Adicciones*, 16 (2). 1-6.

- Becoña, E., Rodríguez, A. & Salazar, I. (1995). *Drogodependencias: Prevención*. Santiago de Compostela: Servicio de Publicaciones e Intercambio Científico de la Universidad de Santiago de Compostela.
- Belloch, A., Sandín, B. & Ramos, F. (1995), *Manual de psicopatología*. Madrid: McGraw-Hill.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Facultad de Educación. UNED*. 21 (10), 61-82
- Blackman, S.J. (1996). Has drug culture become an inevitable part of youth culture? A critical assessment of drug education. *Educational Review*, 48, 131-142.
- Bobes, J., Casas, M. & Gutierrez, M. (2003). *Manual de evaluación y tratamiento de drogodependencias*. Ars Médica: Barcelona.
- Botvin, G. J. (1995). Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes: consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. *Psicología Conductual*, 3 (3), 333-356.
- Botvin, G. (1995). Principles of prevention. En R.H. Coombs y D.M. Ziedonis (Eds.), *Handbook of drug abuse prevention. A comprehensive strategy to prevent the abuse of alcohol another drugs* (pp. 19-44). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Bühler, A., Schröder, E. & Silbereisen, R. K. (2008). The role of life skills promotion in substance abuse prevention: a mediation analysis. *Health Education Research*, 23 (4), 621-632.
- Caballero, R., Madrigal, L. E., Hidalgo, S. M. A., & Villaseñor, A. (1999). El consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales en los adolescentes de diferentes estratos socioeconómicos de Guadalajara. *Salud Mental*, 22 (4), 1-8.
- Clayton, R.R. (1992). Transitions in drug use: Risk and protective factors. En M. Glantz y R. Pickens (Eds.), *Vulnerability to drug abuse* (pp. 15-51). Washington, DC: American Psychological Association.
- Comas, D. (1994) *Los jóvenes y el Uso de Drogas en la España de los Años 90*. Ministerio de Asuntos Sociales. España: Instituto de la Juventud.

- Craig, G. (1997). *Desarrollo psicológico*, 7ª Ed. México: Prentice-Hall Hispanoamericana.
- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas (2008). *Encuesta Estatal sobre uso de drogas en estudiantes de enseñanza secundaria 2006-2008* (ESTUDES). Madrid: Observatorio Español sobre Drogas. Ministerio de Sanidad. Encuesta escolar Observatorio sobre drogas La Rioja. Servicio Drogodependencias de la Comunidad Autónoma. Consejería Sanidad.
- Díaz, M. (1996). *Programas de educación para la tolerancia y prevención de la violencia en los jóvenes*. Volumen I Fundamentación psicopedagógica. Instituto de la Juventud. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Dipardo, R. (1993): Los patrones socioculturales de alcoholización en México, *JANO*, 44, 1521-1533.
- Encuesta Nacional de Adicciones (2011). *Alcohol*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. Secretaría de Salud.
- Encuesta Nacional de Adicciones (2008). México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2012). México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Escámez, J., Falcó, P., García, R., Altabella, J. y Aznar, J. (1993). *Educación para la salud. Un programa de prevención escolar de la drogadicción*. Valencia: Generalitat Valenciana- FAD-Nau Libres.
- Faggiano, F., Vigna-Taglianti, F. D., Versino, E., Zambon, A., Borraccino, A. & Lemma, P. (2008). School based prevention for illicit drugs use: a systematic review. *Preventive Medicine*, 45 (5), 385-396.
- Funes, J. (1989). *Cómo y por qué acercarse a los adolescentes que consumen drogas*. en Congreso Internacional Infancia y Sociedad. Ministerio de Asuntos Sociales Noviembre de 1989. Madrid.
- Funes, J. (1996). *Drogas y adolescentes*. Madrid: Aguilar.
- González, M. P. & Yedra, L. R. (2006). La escuela y los amigos: Factores que pueden proteger a los adolescentes del uso de sustancias adictivas. *Enseñanza e investigación en psicología*. 11 (1), 23-37.

- Glazman R. (2005) *Las caras de la evaluación educativa*. México: Universidad Autónoma de México.
- Hansen, W.B. (1992). School-based substance abuse prevention: A review of the state of the art in curriculum, 1980-1990. *Health Education Research*, 7, 403-430.
- Horrocks, J. (1984). *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.
- Ialongo, N., Poduska, J., Werthamer, L. & Kellam, S. (2001). The distal impact of two first-grade preventive interventions on conduct problems and disorder in early adolescence. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 9, 146–160.
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2004). *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad*. Estados Unidos: Institutos Nacionales de la Salud.
- Jellinek, E. (1960): *The disease concept of alcoholism*. New Brunswick, NJ: Hillhouse Press.
- Jessor R. y Jessor, S. (1977). *Problem behavior and psychosocial developmental: A longitudinal Study of youth*. San Diego: C.A. Academic Press.
- Kramer, J. y Cameron, D. (1975). *Manual sobre dependencia de las drogas*. Ginebra: OMS.
- Lamarca, I. & Barceló, F. (2006): Personas menores en situaciones de especial vulnerabilidad: retos para una intervención eficaz. *Revista de Psicodidáctica*, 11, 1136-1034.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V. & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Montoya, I. & Muñoz, I. (2009). Habilidades para la vida. *Revista de formació del professorat*. (4), 1-5.
- Newcomb, M. y Harlow, L. (1986). Life events and substance use among adolescents: Mediating effects of perceives loss of control and

- meaninglessness un life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 564-577.
- Newcomb, M., Maddah, E. Skager R., y Benteer, P. (1987). Substance abuse and psychosocial risk factors among teenagers: Associations with sex, age, ethnicity, and type of school. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 13, 413-433.
- NIDA (1997). *Preventing drug use among children and adolescents. A research-based guide*. National Institute on Drug Abuse, and National Institutes of Health.
- Nuño-Gutiérrez, B.; Álvarez-Nemegyei, J.; Madrigal-de León, E. (2008). Efecto de una intervención antitabaco en estudiantes de enseñanza media superior en Guadalajara, México. *Salud Mental*, 31 (3), 181-188.
- Organización Panamericana de la Salud (2001). *Por una juventud sin tabaco. Adquisición de habilidades para una vida saludable*. Washington.
- Ovejero, A. (1990). Las habilidades sociales y su entrenamiento: un enfoque necesariamente psicosocial. *Psicothema*, 2 (2), 93-112.
- Pascual, F. (2002). Imagen social de las bebidas alcohólicas. *Adicciones*, 14 (1), 115-122.
- Plan Nacional sobre Drogas (2001). *Observatorio español sobre drogas*. Informe nº 4. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Parrott, A. C. (1999). Does cigarette smoking cause stress? *American Psychologist*, 54, 817-820.
- Pandina, R.J. (2002). *Risk and protective factors models in adolescent drug use: Putting them to work for prevention*. (National conference on drug abuse prevention research: Presentations, papers, and recommendations).
- Pérez, C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos, *Adicciones*, 24 (2), 153-160.
- Perry, C.L. y Kelder, S.H. (1992). Models for effective prevention. *Journal of Adolescent Health*, 13, 355-363.
- Prado, G., Sandoval, A. & Umbrilla, D. (2004). Adolescencia y depresión. *Revista colombiana de psicología*. 13 (1), 17-32.

- Rodríguez Kuri, S. E.; Díaz Negrete, D. B.; Gutiérrez de Velasco, S. E. G.; Guerrero Huesca, J. A. & Gómez-Maqueo, E. L. (2011). Evaluación de un programa de prevención del consumo de drogas para adolescentes. *Salud Mental*, 30 (1), 27-35.
- Schuckit, M.A. (1995). *Drug and alcohol abuse. A clinical guide to diagnosis and treatment* (4th ed.). Nueva York: Plenum Medical Book Company.
- Seal, N. (2006). Preventing tobacco and drug use among Thai high school students through life skills training. *Nursing & Health Sciences*, 8, 164–168.
- Smith, G. y Fogg C. (1978). *Psychological predictors of larly use, late use, and non-use of marijuan among teenage studens*. In D.B. Kandel (Ed). *Longitudinal Research on drug use: Empirical findigs and methodologicl issues* (pp. 101-113). Washinton, D.C: Hemisphere-Wiley.
- Steinberg, L. (2011). *Hermosos cerebros*, National Geographic. España.
- U. S. D. H. H. S. (1988). *Nicotine addiction. A report of the Surgeon General*. Rockville, MD: U. S. Department of Health and Human Services.
- Unger, J.B. y Chen, X. (1999). The role of social networks and media receptivity in predicting age of smoking initiation: a proportional hazards model of risk and protective factors. *Addictive Behaviors*, 24, 371-381.
- Wicks-Nelson, R. & Israel, A. (1997). *Psicopatología del niño y del adolescente*, 3ª edición. Madrid: Prentice-Hall.

ANEXOS

1. Cuestionario de Educación Emocional
2. Cuestionario de hábitos.
3. Consentimiento informado tutor/alumno.
4. Programa analógico.
5. Manual del taller.
6. Materiales

1. Cuestionario de Educación Emocional

NOMBRE: _____ EDAD: _____
 SEXO: (H) (M) GRADO Y GRUPO: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Responde con sinceridad a las siguientes preguntas, **para ello piensa en ti antes de responder**. Contesta colocando una **X** en la casilla que consideres más adecuada. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, solo nos interesa tu opinión. **Todas tus respuestas son confidenciales**. Si tienes alguna duda levanta la mano y un facilitador se acercará.

REACTIVO	NUNCA	ALGUNAS VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
1. Me vienen ideas a la cabeza que no me dejan dormir en la noche.				
2. Soy cariñoso con los demás.				
3. Me siento bien conmigo mismo.				
4. Cuando tengo un problema valoro todas las posibles soluciones para poder escoger la mejor.				
5. Pienso que mi salud es buena.				
6. Cuando cometo un error me siento tan mal que deseo que me trague la tierra.				
7. Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar delante de toda la clase.				
8. Cuando tengo algún problema, le pido ayuda a mis padres.				
9. Cuando tengo un problema, procuro tener claro ¿Qué es lo que pasa?				
10. Cuando veo que he molestado a alguien procuro pedirle disculpas.				
11. Me gusta tal y como soy físicamente.				
12. Antes de tomar una decisión pienso en sus ventajas e inconvenientes.				
13. Me siento triste sin ningún motivo.				
14. Estoy satisfecho de las relaciones que tengo con mis familiares.				
15. A mi familia le gusta como soy.				
16. Pienso seriamente que no vale la pena vivir.				
17. Soy una persona amable.				
18. Cuando tengo un problema pienso en diversas soluciones para resolverlo.				
19. Tengo miedo a equivocarme cuando hago cualquier cosa.				
20. Estoy satisfecho con lo que hago.				
21. Me siento unas veces alegre y otras tristes sin saber por qué				
22. Me desanimo mucho cuando algo me sale mal.				
23. Me siento harto de todo.				
24. En el caso de que no haya podido resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo.				
25. Tengo en cuenta los sentimientos de los demás.				
26. Me siento satisfecho de las cosas que hago.				
27. Pienso que la vida es triste.				
28. Doy las gracias a aquellos que han sido amables conmigo.				
29. Hablar con los demás me resulta bastante complicado, hablo poco y encima me da pena.				
30. Si alguien que no conozco se intenta colar, le digo educadamente que espere su turno.				
31. Me pongo nervioso fácilmente.				
32. Procuro felicitar a los demás cuando hacen algo bien.				
33. Me siento cansado y desanimado sin ningún motivo.				
34. Procuro realizar las actividades de clase lo mejor que puedo.				
35. Me siento una persona feliz.				
Muchas gracias por tu participación				

2. Cuestionario de hábitos.

NOMBRE: _____ EDAD: _____
 SEXO: (H) (M) GRADO Y GRUPO: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Responde con sinceridad a las siguientes preguntas, para ello **piensa en ti antes de responder**. Contesta colocando una **X** en la casilla que consideres más adecuada. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, sólo nos interesa tu opinión. **Todas tus respuestas son confidenciales**. Si tienes alguna duda levanta la mano y un facilitador se acercará.

CONSUMO DE ALCOHOL		
REACTIVO	SI	NO
1. ¿Alguna vez has tomado bebidas alcohólicas?		
2. ¿Durante el último año has tomado bebidas alcohólicas?		
3. ¿Durante el último mes has tomado bebidas alcohólicas?		
4. ¿Durante la última semana has tomado bebidas alcohólicas?		
5. ¿A qué edad bebiste por primera vez alcohol? _____		
Contesta las siguientes preguntas si has consumido alcohol.		
6. ¿Qué tan seguido tomas alcohol? 1) Algunas copas al año. 2) Algunas copas al mes. 3) Algunas copas a la semana. 4) Todos los días.		
7. Cuando bebes alcohol, ¿Cuántas copas son? 1) 1-3 copas. 2) 4-6 copas. 3) Más de 6 copas. 4) Hasta que me pongo borracho.		
8. Si bebes alcohol, ¿Qué es lo que usualmente tomas? 1) Cerveza 2) Vino tinto 3) Destilados 4) Bebidas mezcladas		
CONSUMO DE MARIHUANA		
REACTIVO	SI	NO
9. ¿Alguna vez has probado la marihuana?		
10. ¿Durante el último mes has consumido marihuana?		
11. ¿Durante la última semana has consumido marihuana?		
12. ¿Ayer consumiste marihuana?		
13. ¿Qué tan seguido fumas marihuana? 1) Pocas veces al año. 2) Pocas veces al mes. 3) Pocas veces a la semana. 4) Todos los días.		
Muchas gracias por tu participación		

3. Consentimiento informado tutor/alumno.

Grupo: _____
Yo _____ tutor del alumno/a: _____ _____ de la escuela Secundaria Técnica No. 93 Rosario Castellanos, acepto su participación dentro del programa "Taller de habilidades para la vida en escuelas secundarias".
Descripción del proyecto: -Dotar de estrategias y herramientas para la prevención de conductas de riesgo. -Recabar datos durante la duración del proyecto, tales como: fotos, videos, audios, cuestionarios y autorreportes, con la finalidad de contar con información necesaria para guiar la aplicación del proyecto. -Los datos obtenidos se utilizan para generar las mejoras necesarias en futuras aplicaciones. -Todos los datos obtenidos son resguardados con toda la discreción posible sin revelar la identidad de quien se obtienen.
Firma del tutor: _____
Grupo: _____
Yo _____ alumno de la escuela Secundaria Técnica No. 93 Rosario Castellanos, acepto mi participación dentro del programa "Taller de habilidades para la vida en escuelas secundarias".
Descripción del proyecto: -Dotar de estrategias y herramientas para la prevención de conductas de riesgo. -Recabar datos durante la duración del proyecto, tales como: fotos, videos, audios, cuestionarios y autorreportes, con la finalidad de contar con información necesaria para guiar la aplicación del proyecto. -Los datos obtenidos se utilizan para generar las mejoras necesarias en futuras aplicaciones. -Todos los datos obtenidos son resguardados con toda la discreción posible sin revelar la identidad de quien se obtienen.
Firma del alumno: _____

4. Programa analógico.

TALLER:

HABILIDADES PARA LA VIDA EN ESCUELAS SECUNDARIAS

Módulo de Habilidades para la Vida

- **Dirigido a:** Estudiantes de 1° grado de educación secundaria.
- **Institución:** Escuela Secundaria.
- **Objetivo General:** Desarrollar y fortalecer las habilidades sociales, cognitivas y emocionales de los adolescentes para decrementar y prevenir la conducta de riesgo de consumo de sustancias entre los adolescentes, a partir de la aplicación del programa de habilidades para la vida en escuelas secundarias.
- **Duración total:** 28 hrs.
- **Duración por sesión:** 100 min.
- **Total de sesiones:** 17.

Unidades temáticas:

Unidad 1. Bienvenida.

- 1.1 Presentación del taller.
- 1.2 Pre-evaluación.
- 1.3 Acuerdos de convivencia.
- 1.4 Materiales del taller.
- 1.5 Integración grupal
- 1.6 Integración temática.

Unidad 2. Autoestima.

- 2.1 Recapitulación.
- 2.2 Autoestima.
- 2.3 Autoconocimiento.
- 2.4 Integración grupal.
- 2.5 Autoaceptación.
- 2.6 Autovaloración.
- 2.7 Integración grupal.
- 2.8 Autoconcepto.
- 2.9 Autorespeto
- 2.10 Integración grupal.
- 2.11 Integración temática.

Unidad 3. Autoestima (autoimagen-autovaloración)

- 3.1 Recapitulación.
- 3.2 Integración grupal.
- 3.3 Autoimagen.
- 3.4 Integración grupal.
- 3.5 Integración grupal.

3.6 Integración temática.

Unidad 4. Trabajo en equipo.

4.1 Recapitulación.

4.2 Trabajo en equipo.

4.3 Integración grupal.

4.4 Integración grupal.

4.5 Integración grupal.

4.6 Integración temática.

Unidad 5. Comunicación

5.1 Recapitulación.

5.2 Elementos de la comunicación.

5.3 Integración grupal.

5.4 Tipos de comunicación.

5.5 Tono de voz.

5.6 Integración grupal.

5.7 Integración temática.

Unidad 6. Comunicación (Escucha activa).

6.1 Recapitulación.

6.2 Escucha activa.

6.3 Integración grupal.

6.4 Integración grupal.

6.5 Integración temática.

Unidad 7. Comunicación (Retroalimentación).

7.1 Recapitulación.

7.2 Integración grupal.

7.3 Retroalimentación.

7.4 Integración grupal.

7.5 Integración temática.

Unidad 8. Estilos de respuesta social.

8.1 Recapitulación.

8.2 Respuestas sociales.

8.3 Dinámica de reflexión.

8.4 Integración grupal.

8.5 Integración temática.

Unidad 9. Asertividad.

9.1 Recapitulación.

- 9.2 Integración grupal.
- 9.3 Asertividad
- 9.4 Integración temática.

Unidad 10. Regulación emocional.

- 10.1 Recapitulación.
- 10.2 Las emociones.
- 10.3 Dinámica de reflexión.
- 10.4 Integración temática.

Unidad 11. Control del enojo.

- 11.1 Recapitulación.
- 11.2 El enojo y la ira.
- 11.3 Integración grupal
- 11.4 Tiempo fuera
- 11.5 Autoinstrucciones positivas.
- 11.6 Integración temática.

Unidad 12. Negociación.

- 12.1 Recapitulación.
- 12.2 Integración grupal.
- 12.3 Negociación.
- 12.4 Integración grupal.
- 12.5 Integración grupal.
- 12.6 Integración temática.

Unidad 13. Solución de problemas.

- 13.1 Recapitulación.
- 13.2 Solución de problemas.
- 13.3 Toma de decisiones.
- 13.4 Integración temática.

Unidad 14. Sustancias adictivas (Plática informativa).

- 14.1 Recapitulación.
- 14.2 Sensibilización.
- 14.3 Desmitificación de información.
- 14.3 Integración temática.

Unidad 15. Rechazo al consumo.

- 15.1 Recapitulación.
- 15.2 Técnicas de rechazo al consumo.
- 15.3 Integración grupal.

15.4 Integración temática.

Unidad 16. Proyecto de vida.

16.1 Recapitulación.

16.2 Proyecto de vida.

16.3 El futuro.

16.4 Integración temática.

Unidad 17. Clausura.

16.1 Recapitulación.

16.2 Sorteo

16.3 Convivio.

16.4 Clausura.

5. Manual del taller

SESION 1	PRESENTACIÓN DEL TALLER	
OBJETIVO	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conocerán los objetivos y la finalidad del taller Habilidades para la vida”. -Contestarán el instrumento de preevaluación. -Realizarán los acuerdos de convivencia para promover conductas adecuadas dentro del taller. -Conocerán los materiales necesarios para trabajar durante las sesiones del taller. -Realizarán una dinámica de integración para romper el hielo y promover la participación activa dentro del taller. 	
DURACIÓN TOTAL	100 min.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Plumones para pizarrón. ❖ Cuestionario de preevaluación. ❖ Hoja personalizada. ❖ Buzón. 	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>EL SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador: <ul style="list-style-type: none"> -Saludará cordialmente al grupo, de manera cordial y amable, manifestando el agrado y la satisfacción de trabajar con ellos. -Realizará una presentación breve del taller, mencionando los objetivos y la importancia del mismo. <p><i>Ejemplo: “Buenos días chicos, ¿Cómo están? (...) Mi nombre es (...) y estaremos trabajando todos juntos aproximadamente por 4 meses. El día de hoy comenzamos el taller de ‘Habilidades para la vida’ y antes de iniciar me gustaría saber qué idea tienen sobre lo que vamos a trabajar aquí (...)veo que la mayoría tiene alguna idea. El taller que hoy comenzamos tiene como finalidad que desarrollen e incrementen las diferentes habilidades que tienen y éstas les permitan beneficiarse de manera favorable para un mejor estilo de vida. Los invitamos a practicar cada día las habilidades que veamos cada semana”</i></p>	10 min.
<u>A CONTESTAR</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador dará a conocer a los alumnos el cuestionario inicial del taller. <p><i>Ejemplo: “Les repartiré un cuestionario el cual les voy a pedir que contesten con toda sinceridad, los datos son totalmente confidenciales, es individual por lo que les pido que lo contesten en absoluto silencio. Comenzaremos por leer todas las instrucciones (...) tienen alguna duda sobre cómo se contestara (...) vamos a contestar juntos la primera pregunta (...) ¿hay alguna duda? (...) Iniciemos por favor, recuerden que si tienen alguna duda, levanten la mano y nosotros les apoyaremos.”</i></p>	25 min.

<p><u>ACUERDOS DE CONVIVENCIA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador establecerá junto con el grupo las normas de convivencia que se seguirán a lo largo del taller. <ul style="list-style-type: none"> -Los acuerdos se escribirán en el pizarrón y conforme se establezcan se explicará cada uno con la finalidad de que cada acuerdo quede claro para todo el grupo. -Uno de los facilitadores escribirá los Acuerdos acordados para que la próxima sesión estén escritos en un papel bond y pegados en la pared durante todas y cada una de las sesiones posteriores. -Si los alumnos no participan mucho, el facilitador deberá proponer algunos. <p><i>Ejemplo: “Como todos saben para poder tener un ambiente armonioso es necesario establecer algunos acuerdos de convivencia, es decir, establecer qué está permitido hacer dentro de este taller para que todos estemos a gusto. Comenzare con el lineamiento de la Responsabilidad, Tolerancia, Respeto, tienen algún otro (...) tienen alguna duda sobre alguno de los Acuerdos (...) La siguiente sesión traeré por escrito en un papel bond estos Acuerdos y los tendremos pegados todas y cada una de las sesiones”</i></p>	<p>10 min.</p>
<p><u>MATERIALES DEL TALLER</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador dará a conocer al grupo los materiales que se utilizarán durante el taller: <ul style="list-style-type: none"> -BUZÓN: <i>“Les presento el buzón, en este buzón ustedes pueden poner lo que quieran, sugerencias, comentarios sobre las dinámicas que realicemos, así como algún chiste, adivinanza, o comentario con respecto al grupo. Para utilizarlo deberán poner en un papel lo que quieran comentar, doblarlo, y, ponerle una palomita si quieren que se lea frente al grupo o un tache si quieren que lo leamos solamente los facilitadores, también es importante mencionarles que no es necesario que pongan su nombre a menos que ustedes lo consideren necesario. Recuerden que se deben cumplir los acuerdos de respeto, tolerancia y otros para hacer uso del buzón”</i> -HOJA PERSONALIZADA: <i>“La actividad que vamos a realizar a continuación es la siguiente, se les repartirá una hoja, por favor en cuanto la tengan llenen los datos, esta hoja servirá como un registro para su participación y evaluación, tiene 30 divisiones, con 20 decoraciones por el momento todos tienen el 100 % de desempeño pero si en algún momento cometen una falta a los acuerdos establecidos se eliminarán las figuras lo que significa que disminuirá su desempeño en el taller, también cada día se pondrá una firma y la fecha de la sesión, por lo que la hoja servirá para evaluar su DESEMPEÑO y ASISTENCIA así que no deben olvidar traerla todos los días. Al finalizar el taller se contarán las figuras y los sellos, se sumaran y se realizara un rango para que sepan por cual regalo participarán, y esta demás decirles que el rango más alto participará por un regalo mejor que los otros. Si en algún momento pierden alguna decoración la pueden recuperar a cambio de realizar una tarea extra por escrito sobre lo visto en la sesión, solamente se pueden recuperar 2 figuras. A lo largo del taller realizaremos diferentes actividades que les otorgaran más puntos que se sumaran al final los cuales serán su evaluación de PARTICIPACIÓN y RESPONSABILIDAD. Estos puntos se registrarán en los 10 últimos cuadros de la hoja que están en blanco donde colocaran los puntos obtenidos durante la actividad y el nombre de la actividad.”</i> 	<p>20 min.</p>

	-GAFETE: “Para la siguiente sesión todos traeremos un gafete, le deben poner su nombre o elegir un sobrenombre que les agrade, para poder tener la asistencia deberán traerlo todas las semanas, recuerden que las asistencias no se pueden reponer, deben traerlo enmascarado y con un cordón, sean muy creativos ya que esto los identificará”	
<u>LOS SALUDOS CON PARTES DEL CUERPO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará con el grupo una dinámica con el fin de integrarlo y se conozca. -Invitará a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pedir se miren frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo. -Pedirá que se saluden con la mano y contesten: Nombre, Qué hacen en su tiempo libre, que les gusta y que no les gusta. -Dará la señal para que se ruede el círculo interno a la derecha, de tal forma que le toque otra persona enfrente. Pedirá se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes. -Girará el círculo de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc. <p><u>Ejemplo:</u> “Comenzaremos con una actividad para que nos vayamos conociendo quiero que se formen por parejas y después armaremos un círculo los miembros de las parejas estarán de frente, cuando yo de la señal se saludaran con la parte del cuerpo que yo indique y después platicaran sobre que les gusta hacer, que no les gusta, que hacen en su tiempo libre. Cuando indique el término de la actividad elegiré a 5 de ustedes para que me presenten a 2 compañeros cada uno. Iniciemos.”</p>	25 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el primer recuadro y se formen para la firma. 	10 min.
SESION 2	AUTOESTIMA	
OBJETIVOS	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificarán los elementos que integran la autoestima con la finalidad de valorar el impacto que tiene en el desarrollo personal y social. -Conocerán los elementos que enriquecen la autoestima por medio del reconocimiento de cualidades propias. -Identificarán las características positivas y negativas de su comportamiento. 	
DURACIÓN TOTAL	100 min.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Papel bond “Acuerdos de convivencia” ❖ Formato “Rueda de la verdad” 	

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sobre de Profesiones: Maestro, Albañil, Doctor, Jardinero, Periodista ❖ Formato “Conociéndome” 	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador: <ul style="list-style-type: none"> -Saludará cordialmente al grupo. -Elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. Recordará la importancia de traer cada sesión el gafete. -Pegara los “Acuerdos de convivencia” 	5 min.
<u>AUTOESTIMA</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador explicará qué es la autoestima. <p><i>Ejemplo: “El día de hoy comenzaremos a desarrollar el primer tema del taller: AUTOESTIMA, antes de iniciar con la explicación quisiera saber qué idea tienen sobre el tema (...)veo que tienen una idea sobre lo que implica el tema de AUTOESTIMA.</i></p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>Autoestima es una habilidad que se caracteriza por la confianza y respeto por uno mismo, se integra de nuestra manera de ser, nuestros rasgos corporales, nuestros pensamientos, nuestras conductas y nuestros gustos ya que todo esto conforma nuestra personalidad. Es lo que cada uno siente por sí mismo, no lo que otros piensen <i>v sienten</i></p> </div>	5 min.
<u>AUTOCONOCIMIENTO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador desarrollará el tema de AUTOCONOCIMIENTO, fomentando la autoreflexión en los alumnos. <p><i>Ejemplo: “Para poder integrar nuestra autoestima debemos ver cada elemento que nos ayudará a definirla y a elevarla. El primer elemento es el AUTOCONOCIMIENTO antes de iniciar con la explicación quisiera saber qué idea tienen sobre el tema (...) veo que tienen una idea.”</i></p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>Autoconocimiento es saber nuestras cualidades, las herramientas que poseemos, nuestros gustos, los que nos desagrada, nuestros miedos, y todos aquello nos integran como personas, todo lo que nos hace únicos, lo que nos identifica de los demás, la ventaja que tiene conocernos es identificar qué es lo que queremos mejorar o cambiar.</p> </div>	5 min.
<u>RUEDA DE LA VERDAD</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador entregará el cuestionario “Rueda de la verdad” indicando a los alumnos que contesten libre y honestamente. <p><i>Ejemplo: “A continuación realizaremos una actividad sobre AUTOCONOCIMIENTO, en la hoja que les entregare hay una serie de preguntas que deberán contestar libre y honestamente tienen 10 minutos para contestarla (...) Ya que todos acabaron deben</i></p>	15 min.

	<p><i>elegir 2 preguntas, las que quieran y las comentaran en parejas (5 min). Bueno elegiré a 5 personas y me tienen que comentar como se sintieron con la actividad, si ya habían reflexionado las preguntas antes y como se sintieron al compartirlo con su compañero, si hubo algo en lo que estaban de acuerdo y como se sintieron con ello.”</i></p>	
<p><u>AUTOACEPTACION</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador desarrollará el tema de AUTOACEPTACION, fomentando la autoreflexión en los alumnos. <p><i>Ejemplo: “Continuando con el desarrollo del tema de autoestima hablaremos ahora sobre el segundo elemento que la conforma AUTOACEPTACIÓN, antes de iniciar con la explicación quisiera saber qué idea tienen sobre el tema (...) veo que tienen una idea.”</i></p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 20px auto; width: fit-content;"> <p>Autoaceptación es la habilidad que tenemos para reconocer y aceptar todas aquellas cualidades que nos conforman, sean agradables o no. Cuando aceptamos nuestras características físicas, personales, nuestras cualidades, éxitos, sentimientos, podremos cambiar lo que no nos gusta y seguir con aquello que si nos gusta.</p> </div>	<p>5 min.</p>
<p><u>AUTOVALORACION</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador desarrollará el tema de AUTOVALORACIÓN, fomentando la autoreflexión en los alumnos. <p><i>Ejemplo: “Ahora platicaremos sobre el tercer elemento que conforma la autoestima, AUTOVALORACIÓN, antes de iniciar con la explicación e igual que en las otras características quisiera saber qué idea tienen sobre el tema (...) veo que tienen una idea.”</i></p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 20px auto; width: fit-content;"> <p>Autovaloración es la habilidad de evaluar lo positivo o negativo de cada uno de nuestros rasgos, aceptándonos a nosotros mismos significa estar de nuestro lado, estar para nosotros mismos y que no nos afecten los comentarios que realicen los demás de nosotros de manera negativa.</p> </div> <p>Antes de explicar los últimos elementos que conforman nuestra Autoestima realizaremos una dinámica para integrar los que ya</p>	<p>5 min.</p>

	hemos platicado.	
<u>¿QUIÉN ERES?</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará con el grupo la actividad ¿Quién eres?: <ul style="list-style-type: none"> -Pedirá que el grupo se divida en 5 equipos, 1 alumno de cada equipo elegirá un sobre y saldrá del salón, deben esperar a que los llamen. -Al grupo se les informará que hay una profesión para cada uno de sus compañeros y el equipo debe actuar para que su compañero adivine. -Las reglas son: no deben hablar, solamente con ruidos y mímica deberán actuar. -Entrará un alumno, el cual tiene 30 seg., para adivinar la profesión que actúen sus compañeros. -A los equipos que adivinen deben colocar 10 puntos en el cuadro en blanco "AUTOESTIMA" de la hoja personalizada y los que no lleguen a adivinar pondrán 5 por su participación. El facilitador deberá supervisar escriban los puntos obtenidos. -Las profesiones son: Maestro, Albañil, Doctor, Jardinero, Periodista. -Al finalizar la actividad el facilitador realizará la reflexión preguntando a los alumnos que adivinaron como se sintieron al momento de no saber quiénes eran y solamente guiarse por lo que sus compañeros les decían. 	25 min.
<u>AUTOCONCEPTO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador desarrollará el tema de AUTOCONCEPTO, fomentando la autoreflexión en los alumnos. <div style="border: 3px double black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Autoconcepto se basa en las creencias que tenemos de nosotros mismos, se compone de lo que pensamos y creemos que somos, está muy ligado a la autoimagen que es la imagen que tenemos de nuestras características físicas.</p> </div>	5 min
<u>AUTORESPETO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador desarrollará el tema de AUTORESPETO, fomentando la autoreflexión en los alumnos. 	5 min.

	<p style="border: 3px double black; padding: 5px;">Autorespeto es la seguridad de expresar y manejar en forma conveniente nuestros sentimientos y emociones, sin hacernos daño ni culparnos. Buscando lo que nos haga sentirnos orgullosos de nosotros mismos. Procurando nuestro bienestar físico y emocional.</p> <p>Todos los elementos que vimos el día de hoy conforman nuestra autoestima, si falla alguno de éstos, nuestra autoestima se reduce o está incompleta. Por lo que todos los días tenemos el compromiso de cuidarla, protegerla y mantenerla.</p>	
<u>CONOCIENDOME</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizara la actividad Conociéndome: <ul style="list-style-type: none"> -Entregará a cada alumno el formato “Conociéndome”. -Indicará que es una actividad personal, por lo que solicitara se conteste en silencio absoluto (5 min.). -Elegirá a 5 personas que quieran compartir su experiencia y leer sus respuestas. 	10 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> <u>REFLEXION</u> “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es que nos pongamos a pensar que sucede y como nos sentimos cuando no tenemos una idea clara acerca de lo que nos distingue de los demás y nos guiamos de los comentarios y opiniones de los otros y como nos altera intentar descifrar lo que quieren decir. Es necesario no dejarnos guiar por lo que los demás digan de nosotros, sino saber qué es lo que nosotros queremos y reflexionar si nuestras acciones no rompen los límites propios y de los demás. Las diferencias deben complementarnos como grupo, como una sociedad y no ser la causa del alejamiento entre nosotros” <u>BUZÓN</u>: El facilitador realizará la lectura del buzón. <u>CIERRE</u>: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el segundo recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	15 min
SESION 3	AUTOESTIMA (AUTOIMAGEN-AUTOVALORACION)	
OBJETIVOS	§ Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> -Identificaran las características principales del tema Autoimagen. -Identificarán las ventajas de aceptar su físico. 	
DURACIÓN TOTAL	100 min.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Papel bond “Acuerdos de convivencia” ❖ Formato “Mi cuerpo es muy valioso” ❖ Hojas de colores. ❖ Hilo-Listón-Cordón. 	

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cinta adhesiva. ❖ Sello 	
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. Pegara los “Acuerdos” • <i>Ejemplo: “Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa”</i> 	5 min.
<u>LO QUE TENEMOS EN COMUN</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará con el grupo la actividad “Lo que tenemos en común”: <ul style="list-style-type: none"> -El grupo se pondrá en círculo y de pie. -El facilitador dirá el nombre de un alumno y éste deberá decir “Lo que tenemos en común es... (Algo que le guste hacer)” y todos a los que les guste eso quedan de pie y los demás de pondrán en cuclillas. -Elegirá tantos alumnos como crea conveniente. Se sugieren 15 min. 	15 min.
<u>AUTOIMAGEN</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador desarrollará el tema de AUTOIMAGEN, fomentando la autoreflexión en los alumnos. <p><i>Ejemplo: “Ahora platicaremos sobre una característica que ayuda a que nuestra autoestima se mantenga y nos protege de los comentarios que hagan los demás sobre nosotros.”</i></p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>AUTOIMAGEN Es el concepto que tenemos sobre cómo sentimos y vemos nuestro cuerpo aceptándolo, cuidándolo y protegiéndolo.</p> </div>	5 min.
<u>MI CUERPO ES VALIOSO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará con el grupo la actividad “Mi cuerpo es valioso” <ul style="list-style-type: none"> -Repartirá al grupo la hoja “Mi cuerpo es valioso” -Indicara que deben contestar honestamente y leerá en voz alta el título y los ejemplos, resolverá dudas. -Solicitará contesten de manera individual y en absoluto silencio. (10 min.) -Al terminar pedirá la participación de los alumnos que deseen hacerlo. (5 min.) -Junto con el grupo leerá en voz alta las frases al final de la hoja. (5 min.) 	20 min.

<u>LA SUPER ESTRELLA</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará con el grupo la actividad “La súper estrella” <ul style="list-style-type: none"> -Se entregara a cada alumno una hoja de color. -La hoja deberán recortarla como una estrella. (La estrella tendrá tantos picos como gusten) -En cada pico de la estrella dibujaran alguna habilidad, lo que les guste hacer, características y cualidades especiales que tengan. -La decorarán a su gusto, poniendo su nombre detrás de la estrella. (25 min.) -Pondrán un listón en una punta y lo colgaran en el lugar que deseen del salón. -El grupo se distribuirá en el salón para observar los trabajos de todos. (5 min.) -Pedirá a 5 alumnos que describan su estrella al grupo y cómo se sintieron con la actividad. (10 min.) 	40 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> REFLEXION “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es integrar nuestra autoestima en todos los aspectos, en estas dos sesiones nos dimos cuenta que existen características que podemos cambiar, que debemos adquirir y que lograremos mejorar. Así mismo sabemos que tenemos características que no podemos cambiar pero no por eso se deben volver negativas como los rasgos físicos, al contrario las diferencias son lo que nos distinguen de los demás y es el principio de la formación de nuestra personalidad” BUZÓN: El facilitador realizará la lectura del buzón. CIERRE: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el tercer recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	15 min.
SESION 4	TRABAJO EN EQUIPO	
OBJETIVOS	§ Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> -Identificarán las ventajas del trabajo en equipo. -Identificarán las ventajas de la comunicación y convivencia. 	
DURACIÓN TOTAL	100 min.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Papel bond “Acuerdos” ❖ Plumones para pizarrón. ❖ Hojas de color: Verde-Rojo-Azul-Amarillo-Blanco-Rosa ❖ Papeles con escrito: Lámpara, Espejo, Ventana, Lentes, Televisión, Computadora. ❖ Cronometro. 	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. 	5 min.

	<p>-Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada.</p> <p>-Pegara los “Acuerdos”</p> <p><u>Ejemplo:</u> “Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa”</p>	
<u>TRABAJO EN EQUIPO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador explicará el tema “Trabajo en equipo” fomentando la reflexión en el grupo. <u>Ejemplo:</u> “El día de hoy veremos un tema más del taller, el tema es Trabajo en equipo, antes de iniciar con la explicación e igual que en otros temas quisiera saber qué idea tienen sobre el tema (...) bueno veo que tienen una idea. <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>TRABAJO EN EQUIPO, un equipo es un grupo de personas dispuestas a trabajar juntos, cada miembro del grupo conoce los objetivos, comentan, evalúan, toman decisiones y alcanzan sus metas conjuntamente, aunque en ocasiones es necesario repartir tareas específicas a cada miembro, todos trabajan con la finalidad de alcanzar sus metas proporcionando al equipos sus habilidades propias.</p> </div> <p>El día de hoy realizaremos diferentes actividades con la finalidad de crear en este grupo la capacidad de poder trabajar en equipo.”</p> <p>-Se dividirá al grupo en 6 equipos, a cada equipo se le asignara un color (Verde-Rojo-Azul-Amarillo-Blanco-Rosa)</p> <p>-En una hoja del color de su equipo colocaran el nombre de los integrantes.</p> <p>-El facilitador dividirá el pizarrón en una tabla con los colores y las actividades, donde se irán colocando los puntos obtenidos en cada actividad, para que cada equipo observe su avance.</p>	5 min.
<u>PIEDRA, PAPEL O TIJERA HUMANOS</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará la actividad “Piedra, Papel o Tijera humanos” <p>-El facilitador explicará las reglas: PIEDRA: se colocan de pie con los brazos cruzados, PAPEL: los pies juntos y los brazos a los costados, TIJERA: los pies separados y los brazos abiertos hacia arriba.</p> <p>-Se tomara en cuenta la figura que realice la mayoría del equipo y se ganaran 20 puntos por cada miembro. (Ejemplo, si son equipos de 5 y 4 realizan tijera y ganan la partida el equipo ganara 80 puntos).</p> <p>-Antes de cada partida tienen 5 segundos para ponerse de acuerdo la figura con la que competirán.</p> <p>-Si ambos equipos ejecutan la misma figura se declara empate y ninguno se queda con los puntos.</p> <p>-Los equipos competirán de la siguiente manera: Verde vs Azul, Rojo vs Amarillo, Rosa vs Blanco.</p>	20 min.

	<p>-El equipo Verde y el Azul se colocan al centro del salón, se forman de espaldas uno al otro para no verse, el facilitador dice: “Piedra, papel o tijera”, ambos equipos deben ejecutar su figura sin hablar y sin voltear, el miembro del equipo que voltee o hable será descalificado y restara a su equipo 5 puntos. Se realizarán 5 partidas. (5 min.)</p> <p>-Se colocan los puntos obtenidos en total de cada equipo en el pizarrón.</p> <p>-Se realiza lo mismo con las 2 parejas de equipos.</p>	
<u>EL MIMO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad “El mimo” -El facilitador explicará que dentro del buzón se encuentran varios papeles con diferentes cosas escritas y la persona que tome el papel deberá actuar para que su equipo acierte, no debe hacer ruidos ni hablar, si lo hace será descalificado. Los papeles son: Lámpara, Espejo, Ventana, Lentes, Televisión, Computadora. -Cada equipo deberá elegir a un representante. -El representante deberá elegir 1 papeles del buzón y actuarlos para que su equipo adivine. (1 min.) -El equipo deberá permanecer callado, al término de la actuación deberán ponerse de acuerdo para dar solamente una respuesta. Si la respuesta es correcta ganarán 20 puntos. Si dan una respuesta incorrecta el equipo con menos puntos en el tablero puede robar la respuesta, si aciertan ganan 10 puntos, si es incorrecta pierden 5 puntos. 	30 min.
<u>APARTAMENTOS E INQUILINOS</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad “Apartamentos e inquilinos” -Se eligen 4 participantes de cada equipo. 2 parejas deben tomarse de las manos y formar una casa. -Se dan las instrucciones: Los chicos que forman las casas no deben moverse, se pondrá una música y todos los demás deben moverse por el salón, cuando se detenga la música deben estar dentro de una casa sin importar de que equipo sean. Los chicos que no alcancen lugar dentro de una casa serán eliminados. En cada ronda se irán eliminando también parejas que formen casas. -Serán ganadores los últimos 3 chicos que queden dentro de la casa. Cada uno gana 20 puntos para su equipo. 	30 min.

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • REFLEXION <i>“La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es integrarse como un grupo, sabemos que no siempre podemos hacer todo solos pero para eso deben estar los demás para apoyarnos y nosotros a ellos, buscando complementar nuestro trabajo con las habilidades de los demás”</i> • TABLERO FINAL: El facilitador anotará las puntuaciones finales para cada equipo en las hojas de color, las cuales registrará en la lista de asistencia, se explica que los puntos obtenidos en las actividades deben colocarse en el recuadro “TRABAJO EN EQUIPO” de la hoja personalizada, deberá supervisar coloquen la cantidad correcta. • BUZÓN: El facilitador realizará la lectura del buzón. • CIERRE: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el cuarto recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	10 min.
SESION 5	COMUNICACIÓN	
OBJETIVOS	§ Los alumnos: -Identificarán los elementos básicos de la comunicación. -Identificarán las barreras principales de la comunicación. -Identificarán las ventajas de una buena comunicación.	
DURACIÓN TOTAL	100 min.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Papel bond “Acuerdos” ❖ Hojas blancas ❖ Lista de frases ❖ Hojas de situaciones 	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
SALUDO	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los “Acuerdos” <i>Ejemplo: “Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa”</i> 	5 min.

<p><u>ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador explicará el cartel “Elementos de la comunicación” -Revisar los elementos principales de la comunicación. <u>Ejemplo:</u> “El día de hoy vamos a iniciar con un tema nuevo, es el tema de la comunicación, vamos a revisar los elementos principales” <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>COMUNICACIÓN es el recurso que empleamos los seres humanos para expresar nuestros sentimientos, ideas, pensamientos, conocimiento y necesidades. Los elementos que conforman la Comunicación son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) El emisor.- es el personaje que envía un mensaje. 2) El mensaje.- es aquello que se quiere decir, compuesto de ideas, valores y sentimientos. 3) El canal.- es el medio por el que se envía el mensaje. 4) El receptor.- es quien recibe la información, es decir, codifica e interpreta el mensaje al recibir la información. 5) La respuesta.- es lo que el receptor manifiesta al recibir el mensaje. 6) El contexto o ruido.- es todo aquello que afecta la recepción del mensaje. </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Las FORMAS DE COMUNICACIÓN que existen que permiten expresarnos son la música, el juego, el lenguaje, la pintura, los movimientos corporales, también por medio de los sonidos y el dibujo.</p> </div>	<p>5 min.</p>
<p><u>EL MENSAJE OCULTO</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizara la actividad “El mensaje oculto” -Pedirá se reúnan en equipos de 4 personas. -Los equipos deberán numerarse. -Se darán las instrucciones: “Por equipo deberán pasar por un papelito el cual contiene una frase, deben inventar una escritura nueva, es decir utilizaran diferentes símbolos, figuras, formas para sustituir las letras del alfabeto. Al terminar sus nuevos códigos realizaran la frase que se les entregó. En una hoja en blanco que les entregare me deben poner su frase en código, doblarla en 4 y ponerle el número de equipo que es. (15 min.) Ejemplo: E-S-T-U-D-I-A-N-T-E = &-@-•-`-☉-◆-■-○-•-&” 	<p>40 min.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Las hojas se revolverán y repartirán al azar procurando no regresarles su misma frase. -Deben anotar los nombres completos de los integrantes del equipo. -Los equipos tienen 10 min. Para adivinar la frase que les toco. -Comienzan a leer cual creen que es la frase y se compara con la original, cada palabra correcta les otorga 1 punto la frase completa correcta tendrán 20 puntos. -Los puntos obtenidos se anotaran en el recuadro "MENSAJE OCULTO" de la hoja personalizada. El facilitador supervisará anoten las cantidades correctas, deberá recoger las frases y tomar nota en la lista de asistencia del grupo. 	
<p><u>TIPOS DE COMUNICACIÓN</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador explicará los tipos de comunicación que existen: Verbal y no verbal. <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> * COMUNICACIÓN VERBAL: es aquella que permite expresarnos por medio del habla. * COMUNICACIÓN NO VERBAL: es todo aquellos que decimos a través de los símbolos, como la escritura, la postura del cuerpo, los movimientos, gestos y el tono de voz. </div>	<p>5 min.</p>
<p><u>TONO DE VOZ</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador explicará la importancia que tiene regular nuestro tono de voz para dar un mensaje claro. <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>TONO DE VOZ nos da una idea más clara sobre el sentimiento de la persona en el momento en que nos está diciendo algo, si el tono de voz no concuerda con lo que estamos diciendo se llega a distorsionar la información que estamos dando.</p> </div>	<p>5 min.</p>
<p><u>SENTIMIENTOS ANIMALES</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad "Sentimientos animales" -Se forman equipos de 5 personas. -Se dan las instrucciones: "Pasaran por una hoja donde se describe una situación, todos los integrantes del equipo deben participar, se deben utilizar como personajes a animales, y deben dar el tono que se explica en la hoja". -Cada equipo representa su situación y se comentan con el grupo los tonos y a que sentimientos parecería. 	<p>25 min.</p>

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • REFLEXION <i>“La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es que identifiquen las características generales del proceso de comunicación, así como los factores que influyen para que se distorsionen los mensajes. Como vimos en la primera actividad cuando no sabemos cuál es el mensaje que nos quieren dar los demás llegamos a inferir diferentes cosas y algunas veces el mensaje se ve distorsionado. En la otra actividad pudimos observar que así mismo como tratamos de entender un mensaje escrito también muchas veces nos equivocamos sobre el sentimiento que quieren expresar las demás y entendemos algunas veces un mensaje erróneo”</i> • BUZÓN: El facilitador realizará la lectura del buzón. • CIERRE: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el quinto recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	15 min.
SESION 6	COMUNICACIÓN (ESCUCHA ACTIVA)	
OBJETIVOS	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificarán y desarrollarán las habilidades que les permitan aprender una escucha activa. -Identificarán las ventajas de escuchar a los demás para una buena comunicación. 	
DURACIÓN TOTAL	100 min.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Papel bond “Acuerdos” ❖ Hojas blancas ❖ Sobres con mensajes. ❖ La historia. 	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
SALUDO	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resume las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los “Acuerdos” <p>Ejemplo: <i>“Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa”</i></p>	5 min.

<p><u>ESCUCHA ACTIVA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador explicará el tema “Escucha Activa” y su importancia con la comunicación. <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>ESCUCHA ACTIVA: es una habilidad básica de la comunicación, para utilizarla adecuadamente debemos asegurarnos que en el momento en el que el emisor envía un mensaje; el receptor escucha con atención, concentrándose en el emisor, comprendiendo el mensaje, resumiendo los puntos importantes y confirmando si el mensaje fue comprendido.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador explicará las características del emisor y del receptor para una adecuada escucha activa. <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Para el receptor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ≈ Estar atento a la información que transmite el emisor. ≈ Mirarse a los ojos con el emisor para mostrar atención e interés. ≈ Escuchar lo que dice el emisor. ≈ Tomarse el tiempo necesario para escuchar. ≈ Crear y establecer un clima agradable. ≈ Concentrarse y evitar la distracción. ≈ Cuando sea posible prepararse acerca del tema a escuchar. ≈ Preguntar todas las veces que sea necesario para entender el mensaje y no quedarse con ideas vagas e inciertas. <p>Para el emisor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ≈ Asegurarse que el mensaje se haya entendido. ≈ Preguntar al receptor(es) si entendió o entendieron lo que se dijo. ≈ Mantener una distancia adecuada, es decir no muy lejos, ni muy cerca de la persona con quien nos comunicamos. </div>	<p>10 min.</p>
<p><u>EL MENSAJE</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad “El mensaje” con la finalidad de ejemplificar la importancia de la escucha activa. <ul style="list-style-type: none"> -Se dividirá al grupo en 5 equipos. -Cada equipo debe elegir un sobre que contiene un mensaje. 	<p>50 min.</p>

	<p>-Cada equipo saldrá.</p> <p>-El facilitador leerá el mensaje al primer integrante del equipo y uno por uno deberán transmitir el mensaje a su compañero delante del grupo sin repetirlo.</p> <p>-El último integrante del equipo deberá anotar en una hoja blanca el mensaje final y entregarlo a los facilitadores.</p> <p>-Al término de la participación de todos los equipos el facilitador deberá leer el mensaje original y el mensaje final de cada equipo.</p> <p>-El facilitador junto con el grupo dará 50 puntos al mensaje más cercano al original, 40 puntos al segundo lugar, 30 puntos al tercer lugar, 20 al cuarto y 10 al quinto. Deberán anotar los puntos obtenidos en el recuadro "EL MENSAJE" de la hoja personalizada. El facilitador deberá tomar nota de los puntos de cada equipo y registrarlos en la lista de asistencia del grupo.</p>	
<u>LA HISTORIA</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad "La historia" donde se pondrán en práctica la habilidad de escucha activa. -El facilitador dará las instrucciones "A continuación leeré una historia en voz alta, deben poner atención, no voy a repetir, deben guardar absoluto silencio" -Al terminar la lectura realizará 10 preguntas sobre la misma. Tienen 5 min. Para contestarlas. -Deben entregar una hoja de cuaderno con su nombre completo, las preguntas y sus respuestas. -El facilitador leerá las respuestas correctas. -Calificará las hojas y anotará en la lista de asistencia los puntos obtenidos de cada alumno. -Regresará las hojas y pedirá coloquen los puntos obtenidos en el recuadro "LA HISTORIA" de la hoja personalizada. Nota: De no tener tiempo las hojas se regresarán la siguiente sesión. 	20 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>REFLEXION</u> "La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es que identifiquen el papel fundamental de la escucha activa dentro del proceso de comunicación. En la primera actividad nos dimos cuenta que llegamos a distorsionar los mensajes debido a la falta de atención que ponemos cuando nos están hablando y el no tener la posibilidad de preguntar si estamos en lo correcto también favorece que la información sea incompleta. En la segunda actividad también pudimos observar que al distraernos cuando recibimos la información provoquemos que perdamos de partes importantes de la misma". • <u>BUZÓN</u>: El facilitador realizará la lectura del buzón. • <u>CIERRE</u>: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el sexto recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	15 min.
SESION 7	COMUNICACIÓN (RETROALIMENTACION-ASERCION NEGATIVA)	

OBJETIVOS	§ Los alumnos: -Identificarán las ventajas de la retroalimentación. -Aprenderán a dar retroalimentación. -Aprenderán a recibir una retroalimentación negativa.	
DURACIÓN TOTAL	100 min.	
MATERIALES	Papel bond "Acuerdos" Formato "¡Que figuras!". Formato "Mensajes Claros"	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los "Acuerdos" <p><i>Ejemplo: "Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa"</i></p>	5 min.
<u>¡QUE FIGURA!</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará la actividad ¡Qué figuraj: -Pedirá la participación de 4 alumnos. -A cada alumno elegido se le entregará un formato de figura. -Al grupo se le pedirá una hoja en blanco que deben dividir en 4. -Cada alumno deberá describir al grupo la figura que está en el formato. (10 min.) -El grupo deberá seguir las indicaciones de su compañero sin realizar pregunta o comentario alguno. -Al finalizar las descripciones de los 4 formatos los alumnos muestran al grupo las figuras reales y se observa cuantos alumnos tienen la figura exacta. 	40 min.
<u>RETROALIMENTACION</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador explicará el tema de retroalimentación. <div style="border: 3px double black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>RETROALIMENTACION: es la habilidad que nos permite complementar la comunicación, esta habilidad se desarrolla a partir de la Escucha Activa y se pone en práctica cuando es necesario complementar la información que estamos recibiendo. La retroalimentación es necesaria cuando damos o recibimos información importante como instrucciones, explicaciones, definiciones, etc. Es importante siempre dar mensajes claros y no quedarnos con dudas.</p> </div>	5 min.

<u>MENSAJES CLAROS</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará la actividad “Mensajes claros” -El facilitador entregara por parejas el formato “Mensajes claros” -Pedirá contesten en parejas poniéndose de acuerdo para conseguir la respuesta que consideren más conveniente. (15 min.) -Al terminar se pedirá a 10 parejas que lean sus respuestas y se comentará en grupo las respuestas de cada pareja. (25 min.) 	40 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> <u>REFLEXION</u> “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es que mejoren sus habilidades de comunicación ya que en conjunto con los temas previos consideren ponerlas en práctica en su vida cotidiana. Mejoren la comunicación con su familia y con sus compañeros”. <u>BUZÓN</u>: El facilitador realizará la lectura del buzón. <u>CIERRE</u>: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el séptimo recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	15 min.
SESION 8	ESTILOS DE RESPUESTAS SOCIALES	
OBJETIVOS	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificarán los diferentes estilos de respuestas sociales. -Identificarán el estilo de respuesta social que utilizan. -Identificarán las ventajas de utilizar la respuesta asertiva. -Practicarán las respuestas sociales asertivas. 	
DURACIÓN TOTAL	100 min.	
MATERIALES	Papel bond “Acuerdos” Formato “Identifícate” Hojas “Obras de teatro”	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los “Acuerdos” <p><u>Ejemplo:</u> “Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa”</p>	5 min.
<u>RESPUESTAS SOCIALES</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador explicará el tema “Estilos de respuestas sociales” <p>Ejemplo: “Hoy revisaremos los diferentes estilos de respuestas sociales que utilizamos en las diferentes situaciones de nuestra vida</p>	15 min.

	<p><i>cotidiana”</i></p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>RESPUESTA SOCIAL PASIVO: significa que rompes los límites de tus propios derechos a expresar tus ideas, necesidades, deseos, sentimientos y opiniones, que prefieres no decir nada para evitar los conflictos, por ejemplo si tu compañero toma tu cuaderno para copiar la tarea sin pedírtelo, a ti te da coraje pero te quedas callado y no le dices nada.</p> </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>RESPUESTA SOCIAL AGRESIVO: significa expresar lo que sientes sin considerar los derechos de los demás a ser tratados con respeto, por ejemplo si tu hermano(a) se puso tu chamarra nueva, le insultas o le pegas por esa acción, sin considerar preguntarle por qué la tomó.</p> </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>RESPUESTA SOCIAL ASERTIVO: significa que tú expones honestamente tus sentimientos sin dejar de tener en cuenta tus derechos y sin pisotear los derechos de los demás, por ejemplo si tu amigo tomó tu cuaderno sin tu permiso le dices “me molesta que agarres mis cosas sin mi permiso, espero que no lo vuelvas hacer”.</p> </div>	
<p><u>IDENTIFICARE</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad “Identifícate” -El facilitador repartirá a cada alumno el formato “Identifícate” -Los alumnos responderán el formato en silencio. (15 min.) -Se elegirán a 10 alumnos para que comenten sus respuestas. (30 min.) -El facilitador analizará las respuestas de los alumnos realizando una retroalimentación a cada situación. -Al finalizar el facilitador resolverá las dudas que surjan por parte de los alumnos. 	<p>45 min.</p>
<p><u>REPARTIR OBRAS</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad “Repartir obras” -El facilitador dividirá al grupo en equipos de 6 personas. -Dará las instrucciones: “Les repartiré una hoja donde se describe una situación, deberán ponerse de acuerdo para presentarla la siguiente clase como una obra de teatro.” -Repartirá las obras a cada equipo. 	<p>20 min.</p>

	-Dejará a los equipos ponerse acuerdo para presentar la obra.	
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> • REFLEXION “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es que identifiquen las diferentes maneras de responder ante las situaciones diarias y cotidianas. Deben aprender a responder asertivamente a todas las situaciones a las que se enfrenten en la escuela, en su casa, con sus amigos. De tarea deberán analizar la respuesta que utilizan con mayor frecuencia y deberán iniciar a practicar una respuesta asertiva.” • BUZÓN: El facilitador realizará la lectura del buzón. • CIERRE: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el octavo recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	15 min.
SESION 9	ASERTIVIDAD	
OBJETIVOS	§ Los alumnos practicarán el estilo de respuesta asertivo en diferentes situaciones.	
DURACIÓN TOTAL	100 min.	
MATERIALES	Papel bond “Acuerdos” Formato “Las frases incorrectas”	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los “Acuerdos” <p><i>Ejemplo: “Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa”</i></p>	5 min.
<u>A ACTUAR</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad “A actuar”: -Por equipos, realizarán la presentación de sus obras de teatro. -El facilitador realizará una explicación de cada situación y reforzara los elementos principales del comportamiento asertivo. -Todo el grupo obtendrá 30 puntos por su participación, los cuales deberán anotar en el recuadro “A actuar” de la hoja personalizada. 	40 min.
<u>LAS FRASES INCORRECTAS</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizara la actividad “Las frases incorrectas” -Leerá ante la clase el Formato “Las frases incorrectas”. -En conjunto con el grupo desarrollaran las frases Pasivas, Agresivas y Asertivas para cada una de las situaciones. 	40 min.

<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> • REFLEXION “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es que identifiquen a partir de sus diferentes participaciones las diferentes maneras de responder ante las situaciones diarias y cotidianas. Deben aprender a responder asertivamente a todas las situaciones a las que se enfrenten en la escuela, en su casa, con sus amigos. De tarea deberán analizar la respuesta que utilizan con mayor frecuencia y deberán iniciar a practicar una respuesta asertiva.” • BUZÓN: El facilitador realizará la lectura del buzón. • CIERRE: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el noveno recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	15 min.
SESION 10	REGULACION EMOCIONAL	
OBJETIVOS	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificarán la importancia de las emociones en la vida diaria. -Identificarán las características positivas y negativas de las diferentes emociones. -Comprenderán la importancia de mantener el control de las emociones. -Identificarán los detonantes de las diferentes emociones. 	
TOTAL	100 min.	
MATERIALES	Papel bond “Acuerdos” Tarjeta “Derecho a sentir”	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resume las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los “Acuerdos” <p><i>Ejemplo: “Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa”</i></p>	5 min.
<u>LAS EMOCIONES</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador explicará el tema “Las emociones” <div style="border: 3px double black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>EMOCIONES: son reacciones fisiológicas y psicológicas que surgen a partir de los diferentes factores que nos rodean, las respuestas surgen de manera natural debido a la función de adaptabilidad que es necesaria para poder enfrentar y superar las diferentes situaciones a las que estamos expuestos.</p> </div>	10 min.

	<p>Existen diferentes emociones, las cuales cumplen con diferentes funciones dependiendo de la situación, en este taller aprenderemos a identificar y manejar 4 emociones fundamentales:</p> <p>Felicidad: Es una emoción positiva que nos produce sensaciones agradables.</p> <p>Tristeza: Es una emoción que se presenta como reacción a la pérdida de algo, alguna persona o de un objeto especial para nosotros. Es una emoción positiva ya que nos permite darnos cuenta de los acontecimientos dolorosos, se vuelve negativa en el momento en el que no seguimos con nuestras actividades.</p> <p>Miedo: Es una emoción que surge como respuesta a la evitación de algún suceso que sentimos peligroso, por lo que es una emoción positiva, se convierte en una emoción negativa en el momento en el que afecta nuestras actividades sociales.</p> <p>ENOJO: Es una emoción que se manifiesta como respuesta a la frustración debido a situaciones difíciles y que sentimos que no podemos resolver. Es una emoción que por ser muy inestable tiende a ser la más negativa.</p> <p>A continuación revisaremos las primeras 3 emociones.</p>	
<u>DERECHO A SENTIR</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad “Derecho a sentir” <ul style="list-style-type: none"> -El facilitador dictara al grupo una lista de palabras. -Cada alumno deberá elegir de la lista 5 palabras que considera para ser feliz. -Después deberán realizar una frase donde exprese porque lo hace sentirse feliz. (10 min) -Elegirá a 3 alumnos para que compartan sus respuestas. (5 min.) -El facilitador junto con el grupo elegirá 5 palabras por votación y realizará una frase en conjunto con el grupo. (15 min) -El facilitador pedirá repitan la actividad dirigida a la emoción de tristeza, deberán elegir palabras diferentes a las elegidas anteriormente. (20 min) -El facilitador pedirá repitan la actividad dirigida a la emoción de miedo, deberán elegir palabras diferentes a las elegidas anteriormente. (20 min) 	70 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>REFLEXION</u> “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es que identifiquen a partir de sus diferentes experiencias las 3 emociones revisadas en la clase. La siguiente sesión revisaremos la emoción del IRA.” • <u>BUZÓN:</u> El facilitador realizará la lectura del buzón. 	15 min.

	<ul style="list-style-type: none"> • CIERRE: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el décimo recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	
SESION 11	CONTROL DEL ENOJO	
OBJETIVOS	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificarán las características positivas y negativas de la emoción del enojo. -Identificarán la importancia de mantener el control de la emoción del enojo. -Identificarán los detonantes de la emoción del enojo. -Conocerán las técnicas para controlar el enojo. 	
TOTAL	100 min.	
MATERIALES	Papel bond "Acuerdos" Tarjeta "El que se enoja pierde" Formato "¿Qué pienso?" Formato "Autoinstrucciones"	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los "Acuerdos" <p><i>Ejemplo: "Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa"</i></p>	5 min.
<u>LA EMOCION DE LA IRA</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la explicación de la emoción de la ira. <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>La IRA es una de las emociones que experimentamos con mayor frecuencia, y consiste en un disgusto caracterizado por alto grado de violencia, donde se pierde el dominio de sí y agrede física y/o verbalmente a los demás. Algunas características de este sentimiento es sudoración en las manos, respiración rápida, presión en la quijada, entre otras.</p> </div>	5 min.
<u>EL QUE SE ENOJA PIERDE</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad "El que se enoja pierde": -Escribirá en el pizarrón la tarjeta "El que se enoja pierde". -Ejemplo: <i>"Ahora escribiré en el pizarrón una situación que sucede muchas veces en la escuela, esta situación nos provoca un pensamiento, el cual a su vez llega a producir un sentimiento, en este caso de enojo, y este sentimiento lo expresaremos a partir</i> 	30 min.

de una acción. Les pediré que reflexionen qué sentirían ante dicha situación y cómo responderían "

-El facilitador escribirá 2 pensamientos, 2 acciones y 2 consecuencias que los alumnos sugieran. (5 min)

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO	ACCIÓN	CONSECUENCIA
Uno de tus compañeros te insulta. Por ejemplo: "Eres un tonto"	"Yo no soy un tonto" _____ _____	Enojo	Le gritas a tu compañero: "Yo no soy un tonto tú lo eres" _____ _____	Los dos comienzan a gritarse. _____ _____
Una de tus compañeras pasa y te rompe una hoja de tu libro.	"Por qué no rompe su libro" _____ _____	Enojo	Le pegas a tu compañera _____ _____	La maestra los regaña. _____ _____

-El facilitador resolverá las dudas que surjan.

-Dividirá al grupo en equipos de 3 personas.

-Repartirá a cada equipo el formato "¿Qué pienso?"

-Pedirá que por equipos reflexionen las diferentes situaciones y contesten de la manera más sincera las preguntas que se plantean. (10 min.)

-Elegirá a 5 quipos para exponer sus respuestas. (10 min.)

TIEMPO FUERA

- El facilitador explicará el tema "Tiempo fuera"

35 min.

TIEMPO FUERA: Es la técnica básica para el control del enojo, consiste en distinguir las características del enojo cuando comienzan a presentarse con la finalidad de no llegar a expresarlo de manera negativa o hiriente con los demás. Una vez identificada la presencia de estas características se actúa de 2 maneras diferentes: **RESPIRANDO PROFUNDAMENTE Y ALEJANDOSE DE LA SITUACION CONFLICTIVA.** A continuación explicaremos cada una de ellas.

RESPIRACION PROFUNDA: Consiste en inhalar profundamente el aire por la nariz y exhalar lentamente por la boca. Se realizará un ejercicio de respiración profunda y las indicaciones son las siguientes:

- Pónganse cómodos en su asiento, cierren los ojos, noten si sienten alguna parte de su cuerpo tensa, con dolor o algún malestar. Pongan atención a sus pies, y continúen hacia arriba hasta llegar a su cabeza.
- Concéntrense en su manera de respirar. Ahora respiren profundamente, inhalando profundamente por la nariz y exhalando por la boca. Continúen respirando y noten como los pulmones se llenan de aire, retengan unos segundos el aire y exhalen.
- Con cada respiración noten como su cuerpo se va relajando, como en las zonas que sentían tensas el malestar va reduciendo. Continúen respirando profundamente, noten como su cuerpo ya no se siente tenso, ahora el malestar se ha reducido para ir desapareciendo poco a poco.
- Respiramos profundamente por última ocasión y sentimos nuestro cuerpo libre de tensiones, sentimos la tranquilidad de estar alejados de esas emociones negativas, esas emociones que producen reacciones poco favorables para nuestra salud y nuestra convivencia con los demás.
- Pueden abrir sus ojos lentamente.

Se eligen 3 alumnos que compartan su sentir ante la actividad.

	<p>ALEJARSE DE LAS SITUACIONES PROBLEMATICAS: esta medida se toma ante situaciones en las que el enojo llega a niveles en los que la agresión está muy cerca, con la finalidad de prevenir los ataques físicos o verbales a las otras personas. Retirarse de la situación podrá darse el espacio para reflexionar su conducta y su comportamiento para regresar con la persona y platicar sanamente.</p> <p>-Ahora por los mismos equipos reflexionarán qué alternativa elegirían para cada una de las situaciones y por qué. (5 min.) -Se eligen 5 equipos que expondrán sus respuestas y se discutirán en grupo. (15 min.)</p>	
<u>AUTOINSTRUCCIONES</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará la actividad “Autoinstrucciones” -Repartirá a cada alumno el formato “Autoinstrucciones” -Leerá junto con el grupo cada una de las Autoinstrucciones. -Les pedirá reflexionen cada frase y comenten las dudas que tengan y las barreras que puedan encontrar para ponerlas en práctica. 	10 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> <u>REFLEXION</u> “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es que identifiquen los pensamientos y las situaciones que desencadenan las reacciones agresivas. También que practiquen diariamente las técnicas del control del enojo. Esta semana tendrán de tarea trabajar las Autoinstrucciones” <u>BUZÓN:</u> El facilitador realizará la lectura del buzón. <u>CIERRE:</u> El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el onceavo recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	15 min.
SESION 12	NEGOCIACION	
OBJETIVOS	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificarán las diferentes maneras de negociación. -Practicarán la manera de negociación ganar-ganar. 	
TOTAL	100 min.	
MATERIALES	<p>Papel bond “Acuerdos”</p> <p>Tarjetas de “Casos”</p> <p>Formato “Aprendiendo a negociar”</p>	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. 	5 min.

	<p>-Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada.</p> <p>-Pegará los “Acuerdos”</p> <p><u>Ejemplo:</u> “Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa”</p>	
<u>REPASO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará un repaso de los temas vistos anteriormente con la finalidad de resolver las dudas que surjan. -Dividirá al grupo en 6 equipos. -Se entregará por equipo el formato “Repaso” -Lo deberán contestar lo antes posible y entregarlo con los nombres de los integrantes del equipo. -El facilitador dará a conocer las respuestas correctas y la puntuación de cada equipo, la cual anotarán en el recuadro “Repaso” de la hoja personalizada. 	25 min.
<u>NEGOCIACIÓN</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador explicará el tema negociación: <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><u>NEGOCIAR:</u> es la habilidad para llegar a un compromiso, se utiliza cuando las partes que tienen puntos de vista opuestos han llegado a una decisión aceptable para ambos. Existen 3 maneras de actuar en una negociación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PERDER: Es cuando no ponemos atención a nuestros sentimientos e intereses y aceptamos la imposición de los demás. • GANAR: Es cuando no ponemos atención a los intereses y opiniones de los demás e imponemos la nuestra. • GANAR-GANAR: Es cuando dialogamos y exponemos nuestras ideas y escuchamos las del otro, llegando a una decisión favorable para ambas partes. </div>	10 min.
<u>EL ABOGADO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará la actividad “El abogado” -Dividirá al grupo en 6 equipos. -Dará las indicaciones: “Por equipos tomarán una tarjeta donde se describe un suceso, a dos equipos les tocará el mismo y uno de ellos defenderá al acusado y el otro lo acusará. Deberán defender muy bien sus casos y posturas porque el resto del grupo decidirá quién gana la mayor cantidad de puntos.” 	25 min.

	<p>-A cada equipo se le entregara una tarjeta de casos.</p> <p>-2 equipos tendrán el mismo caso pero uno de ellos defenderá al acusado y el otro lo culpara. Deberán ponerse de acuerdo para actuar. (5 min.)</p> <p>-Cada par de equipos expondrá su postura y la defenderá ante el resto del grupo. El grupo deberá estar en absoluto silencio. (5 min. c/caso)</p> <p>-Al terminar el facilitador preguntara al grupo qué equipo defendió mejor su postura. El equipo ganador deberá poner 50 puntos en el recuadro “EL ABOGADO” y el equipo perdedor colocará 30 puntos.</p> <p>-El facilitador preguntará como se sienten por ganar o perder el juego.</p>	
<u>APRENDIENDO A NEGOCIAR</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará la actividad “Aprendiendo a negociar” -Se dividirá al equipo en equipos de 4 personas. -Se entregará a cada equipo el formato “Aprendiendo a negociar” -Cada equipo deberá reflexionar las situaciones y escribir como negociaría en cada una. (5 min) -Se elegirá a 5 equipos para que expliquen y se discutan en grupo sus respuestas. 	20 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> <u>REFLEXION</u> “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es que aprendan mediante los diferentes ejercicios a realizar una buena negociación, como se dieron cuenta la finalidad de la negociación no debe ser que el otro pierda, ya que muchas veces también podemos ser nosotros los que pierdan. Es por ello que siempre debemos tratar de visualizar los puntos de vista del otro respetándolos y siempre platicando asertivamente con el otro.” <u>BUZÓN</u>: El facilitador realizará la lectura del buzón. <u>CIERRE</u>: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el doceavo recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	15 min.
SESION 13	SOLUCION DE PROBLEMAS (TOMA DE DECISIONES)	
OBJETIVOS	<p>§ Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificarán las diferentes etapas para la solución de problemas. -Identificarán las ventajas del proceso de solución de problemas. -Practicarán la técnica de solución de problemas para cualquier situación. 	
TOTAL	100 min.	
MATERIALES	Papel bond “Acuerdos”	

Tarjetas "A tomar una buena decisión"		
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los "Acuerdos" <p><u>Ejemplo:</u> "Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa"</p>	5 min.
<u>SOLUCION DE PROBLEMAS</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará la explicación del tema "Solución de problemas" -El facilitador escribirá en el pizarrón los 6 puntos para la toma de decisiones. -Solicitará la participación de todo el grupo. -Explicará cada uno de ellos mediante el ejemplo: <p><i>"Iñaki y Graciela participaron en un concurso de radio para asistir junto con sus padres al concierto de su artista favorito, Iñaki lleva buenas calificaciones y ha sido responsable al entregar sus tareas y sus trabajos escolares, en cambio Graciela ha recibido algunos reportes por platicar en clase y faltar a la escuela. El día del concierto coincide con el último examen de matemáticas del curso. En base a los pasos del proceso de solución de problemas ¿Qué decisión será la mejor que deban tomar?"</i></p>	25 min.

	<p>Los pasos para tomar una decisión son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definir cuál es la situación a resolver: implica percibir y delinear cuál es el motivo de preocupación, es decir la situación, el problema, para lo cual se buscará información, se evaluará y se definirá. 2. Proponer las alternativas: generar y considerar las diferentes alternativas, se realizará una lluvia de ideas, para que sea un proceso práctico es recomendable considerar mínimo cinco. 3. Considerar las ventajas y desventajas de cada una de las alternativas: seleccionar las alternativas deseables y no deseables, en base a sus consecuencias. Puntuar cada una de las alternativas facilitará la toma de decisión. 4. Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s): esto se hará en función a la(s) alternativas que presente mayores consecuencias positivas. 5. Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s): implementarlas y ponerlas en práctica. 6. Evaluar el resultado: la evaluación será positiva: si el problema ha disminuido o se ha solucionado ante lo cual. La evaluación será negativa: si el resultado ha sido desfavorable, entonces se deberá considerar y analizar la(s) otras alternativas, o aplicar nuevamente los pasos de la toma de decisiones. 	
<u>A TOMAR UNA BUENA DECISION</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad “A tomar una buena decisión” <ul style="list-style-type: none"> -Dividirá al grupo en equipos de 5 personas. -A cada equipo se le proporcionará una tarjeta que plantea una situación problemática. -Dará las indicaciones: “Por equipos deberán realizar y escribir en una hoja de cuaderno el número de la situación que les tocó y la solución por medio de los pasos como el ejemplo del pizarrón.” (20 min.) -Al terminar cada equipo deberá leer al grupo las diferentes alternativas y la solución que eligieron y por qué, así mismo se fomentará la reflexión del grupo. (30 min.) 	50 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>REFLEXION</u> “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es que con base a los diferentes temas que hemos trabajado durante este periodo, los cuales debemos tomar en cuenta al momento de tomar una decisión. Tomar una decisión sea cual sea siempre trae consecuencias y tomarnos el tiempo para reflexionar las posibles consecuencias que nos lleguen a traer las decisiones que tomamos”. • <u>BUZÓN:</u> El facilitador realizará la lectura del buzón. • <u>CIERRE:</u> El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de 	20 min.

	registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el treceavo recuadro, se formen para el sello y puedan salir.	
SESION 14		
SESION 14	SUSTANCIAS ADICTIVAS (PLATICA INFORMATIVA)	
OBJETIVOS	§ Los alumnos: -Identificarán las diferentes consecuencias del temprano consumo de alguna sustancia adictiva. -Desmitificarán los mitos con respecto al consumo de las sustancias adictivas.	
TOTAL	100 min.	
MATERIALES	Papel bond "Acuerdos"	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los "Acuerdos" <p><u>Ejemplo:</u> "Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa"</p>	5 min.
<u>RALLY</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará la actividad "Rally" -Se dividirá al grupo en equipos de 5 personas. -El primer alumno de cada equipo realizará 10 vueltas con los ojos vendados e intentar caminar por obstáculos, se solicitará que los alumnos comenten su sentir, explicará que las respuestas que sienten representan el consumo de alcohol y los efectos de mareo y disminución del campo visual. -El segundo alumno realizará 10 sentadillas sin respirar, se solicitará que los alumnos comenten su sentir, explicará que lo que sienten representan las sensaciones que conlleva el consumo de tabaco como la insuficiencia respiratoria. -El tercer alumno dirá ante el grupo un trabalenguas, lo cual se explicará que representa lo difícil que implica comunicarse después de haber ingerido algún tipo de bebida alcohólica, las cuales con el consumo excesivo puede incrementar. -El cuarto alumno del equipo deberá adivinar con los ojos cerrados el contenido de tres frascos: alcohol, café, ajo. La experiencia se igualará a las reacciones que pueden suceder después de un consumo excesivo de las diferentes sustancias adictivas como la pérdida del sentido del gusto y del olfato, el agrado (por consumir alimentos, etc. -Los alumnos deberán anotar en el cuadro "Rally" de la hoja personalizada 30 puntos por su participación. <p>NOTA: el facilitador en ningún momento deberá mencionar que el consumo de sustancias adictivas es malo, deberá mencionar que la finalidad del taller es que visualicen las consecuencias que tiene el consumo de las sustancias adictivas a la edad de los</p>	40 min.

	jóvenes.	
<u>PLATICA INFORMATIVA</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador realizará la actividad “Plática informativa” -El facilitador deberá revisar la sección del marco teórico de Sustancias adictivas. -Comenzará la plática preguntando al grupo qué información tienen sobre las diferentes sustancias adictivas. -Deberá erradicar los diferentes mitos que surjan alrededor de las sustancias adictivas por ejemplo: que el consumo de las sustancias hacen que olvides los problemas, que se siente bien, que te hace cool, etc. -Deben tocarse temas: Emociones agradables, emociones desagradables, momentos agradables con otros, conflictos con otros, presión social, necesidad física, probando autocontrol. 	40 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> <u>REFLEXION</u> “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es mostrarles las diferentes consecuencias que se presentan debido al inicio del consumo de alguna sustancia adictiva en su edad” <u>BUZÓN</u>: El facilitador realizará la lectura del buzón. <u>CIERRE</u>: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el catorceavo recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	15 min.
SESION 15 RECHAZO AL CONSUMO		
OBJETIVOS	§ Los alumnos: -Identificarán los diferentes pasos del proceso del rechazo al consumo. -Practicarán el proceso de rechazo al consumo.	
TOTAL	100 min.	
MATERIALES	Papel bond “Acuerdos”	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los “Acuerdos” <u>Ejemplo</u>: “Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa” 	5 min.
<u>RECHAZO AL CONSUMO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador explicará el tema “Rechazo al consumo” 	15 min.

	<p>RECHAZO AL CONSUMO. Existen diferentes pasos a seguir para poder realizar un rechazo al consumo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Decir NO asertivamente: Expresar y defender nuestra respuesta ante la otra persona que nos incite a consumir alguna sustancia adictiva. Capacidad para conocernos y aceptarnos. -Alejarse del lugar: Ante la insistencia de la otra persona podemos retirarnos del lugar. -Dar justificación: Es una alternativa poco sugerida ya que no debemos dar explicación del por qué no queremos consumir. Podemos decir que lo que nos ofrece nos causa algún malestar. -Sugerir alternativas: Decir que no nos gusta lo que nos ofrece pero puede ofrecernos otra cosa. -Cambiar el tema de la plática: Comenzar una plática para que olvide insistir. -Confrontar al otro: Podemos firmemente reafirmar a la otra persona que no deseamos consumir lo que nos ofrece. 	
<u>DECIR NO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad “Decir no” <ul style="list-style-type: none"> -Dividirá al grupo en equipos de 4 personas. -Dará las instrucciones: “Por equipos realizarán un cuento, en este cuento deberán participar 4 personajes, el primero será una persona que consume alguna sustancia, el segundo personaje deberá ser quien no consume, el tercer personaje el ángel el cual deberá recordarle a la persona que no consume los temas vistos en el taller y las consecuencias que tiene iniciar el consumo, finalmente el ultimo personaje será el diablo que incita a iniciar el consumo de la sustancia. Deberán utilizar algunas técnicas vistas durante el taller: Asertividad, Solución de problemas, Rechazo al consumo, etc.” (20 min.) -Entregarán el cuento y se sortearán los 5 equipos que pasarán frente al grupo a actuar el cuento. (40 min.) 	60 min.
<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>REFLEXION</u> “La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es mostrarles las diferentes maneras de actuar ante las situaciones en las que nos inciten a consumir alguna sustancia que puede traer consecuencias negativas a nuestro organismo y defender nuestras actitudes y decisiones” • <u>BUZÓN</u>: El facilitador realizará la lectura del buzón. • <u>CIERRE</u>: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el quinceavo recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	20 min.
SESION 16	PROYECTO DE VIDA	

OBJETIVOS	§ Los alumnos: -Identificarán las ventajas de realizar un proyecto de vida. -Realizarán un proyecto de vida.	
TOTAL	100 min.	
MATERIALES	Papel bond "Acuerdos"	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los "Acuerdos" <p><i>Ejemplo: "Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa"</i></p>	5 min.
<u>PROYECTO DE VIDA</u>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador explicará el tema "Proyecto de vida" 	20 min.

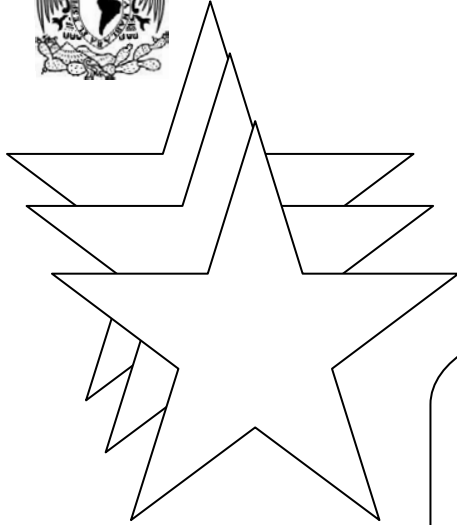
	<p>PROYECTO DE VIDA: es tomar la decisión del camino que debemos y queremos seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyectemos, basados en nuestra realidad. Para elaborar nuestro proyecto de vida existen los siguientes pasos:</p> <p>1° Diagnóstico personal: es el punto de partida para el cual se utiliza y desarrolla la técnica FODA que consiste en reconocer ¿quién soy, cómo soy, dónde y con quién vivo?; las características positivas representan las <u>fortalezas</u> que tiene la persona; el apoyo del entorno que recibe representa las <u>oportunidades</u> que le sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiere lograr; por ejemplo para ser técnico en computación es importante la persistencia, responsabilidad de la persona y la ayuda de los padres. Por otro lado también en el FODA se observan las características negativas de la persona que representa las <u>debilidades</u> como fastidio, apatía, ociosidad, etc. y las condiciones desfavorables de su entorno que representan las <u>amenazas</u>, ambas impiden, obstaculizan, bloquean cualquier meta que quiera lograr; por ejemplo si el joven quiere practicar batería y es irresponsable, y no tiene familia para afrontar los gastos de estudio por despido laboral intempestivo del padre impide el desarrollo del joven en las actividades que desee hacer.</p> <p>2° Visión personal: después de saber: quién eres, cómo eres, dónde y con quién vives; debes visionar, pensar cómo te gustaría estar de aquí a 5 años, “¿cuál es tu ilusión, tu deseo, tu esperanza?”; estarás trabajando ¿en qué?, ¿Estudiando una profesión?, ¿cuál? o ¿estarás como padre de familia?, Recuerda “una visión sin acción es un sueño y en sueño queda”.</p> <p>3° Misión Personal: después de saber que quieres ser en el futuro, debes pensar ¿cómo hacer? realidad tu pensamiento, tus ideales, que camino debes seguir y las metas a cumplir en cada parte del camino, por ejemplo: terminar la secundaria, tener financiamiento para mis estudios etc.</p> <p>-El facilitador escribirá en el pizarrón los 3 puntos que conforman un proyecto de vida. -Escribirá F-O-D-A en el pizarrón y el significado de cada letra.</p>	
<p><u>MI PROYECTO DE VIDA</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará la actividad “Mi proyecto de vida” <ul style="list-style-type: none"> -Pedirá a cada alumno que en silencio realice su proyecto de vida. (25 min.) -Se solicitará que 10 alumnos lean su proyecto de vida, el facilitador deberá guiar a cada alumno en su proyecto de vida, haciéndole hincapié en algunas cosas que no sean reales. (25 min.) -Pedirá anoten en el recuadro “Proyecto de vida” de la hoja personalizada 40 puntos. 	<p>50 min.</p>

<u>CIERRE</u>	<ul style="list-style-type: none"> • REFLEXION <i>“La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es enseñarles las diferentes ventajas de realizar un proyecto de vida, quizá a esta edad es difícil plantearnos algunas cosas a futuro o pensar en proyectos pero deben recordar que si bien no lo quieren llevar a la práctica o después piensan que su proyecto de vida cambia es importante siempre saber hacia dónde vamos, hacia donde queremos que nos guíen”</i> • BUZÓN: El facilitador realizará la lectura del buzón. • CIERRE: El facilitador recordará a los alumnos que deben llegar puntualmente la siguiente sesión y deben traer su hoja de registro. Pedirá coloquen la fecha del día en el dieciseisavo recuadro, se formen para el sello y puedan salir. 	25 min.
SESION 17	CLAUSURA	
OBJETIVOS	§ Los alumnos: -Comentarán su sentir sobre el taller. -Identificarán el aprendizaje obtenido durante el taller.	
TOTAL	100 min.	
MATERIALES	Papel bond “Acuerdos”	
ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	DURACIÓN
<u>SALUDO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador saludará cordialmente al grupo, elegirá a un alumno y pedirá resuma las actividades realizadas la sesión anterior. -Pedirá se coloquen los gafetes y muestren su hoja de registro decorada. -Pegara los “Acuerdos” <i>Ejemplo: “Buenos días chicos, ¿Cómo han estado?(...) Les pido por favor que se pongan el gafete y coloquen su hoja de registro sobre la mesa”</i> -Pedirá contesten las siguientes preguntas: 1. ¿Cómo evalúas tu participación dentro del taller? 2. ¿Qué temas te gustaron más del taller? 3. Describe cómo calificarías a cada uno de los facilitadores y por qué. 4. ¿Qué temas te gustaría que se dieran en el siguiente curso? 5. ¿Qué comentarios tienes sobre el taller? 	15 min.
<u>SORTEO</u>	<ul style="list-style-type: none"> • El facilitador pedirá realicen la suma de los puntos de su hoja personalizada. Cada sello de asistencia significa 10 puntos, a los cuales se les sumarán las cantidades de los recuadros obtenidos en las diferentes actividades del taller. El facilitador deberá anotar en la lista la cantidad de cada alumno. 	10 min.

<u>PELICULA- CONVIVIO</u>	<ul style="list-style-type: none">• El facilitador elegirá si quiere realizar un convivio y/o ver una película como fin del taller.	55 min.
<u>NO ES UN ADIOS ES UN HASTA LUEGO</u>	<ul style="list-style-type: none">• El facilitador realizara el cierre del taller. -Ejemplo: “Chicos hoy terminamos con el taller, esperamos haya sido de su agrado, les deseamos que se cumplan todas sus metas, agradecemos también su participación durante todo el taller. Esperamos ejerciten las habilidades que adquirieron durante el taller. Esperen nuestro taller que les daremos en segundo grado.”	20 min.

6. Materiales

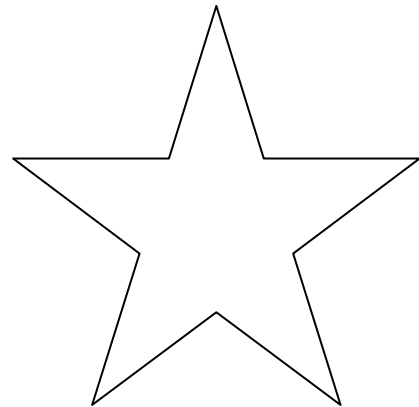
Hoja personalizada adverso.





NOMBRE COMPLETO:

GRUPO: _____

ESCUELA:



Hoja personalizada reverso.

	2° 	3° 	4° 	5° 
6° 	7° 	8° 	9° 	10° 
11° 	12° 	13° 	14° 	15° 
16° 	17° 	18° 	19° 	20° 
AUTOESTIMA 	TRABAJO EN EQUIPO 	MENSAJE OCULTO 	EL MENSAJE 	LA HISTORIA 
A ACTUAR 	EL ABOGADO 	REPASO 	RALLY 	PROYECTO DE VIDA 

“EL ÉXITO ES EL RESULTADO DEL ESFUERZO DE CADA DÍA”

Profesiones.

MAESTRO

DOCTOR

ALBAÑIL

JARDINERO

PERIODISTA

Formato “Conociéndome”.

CONOCIENDOME	
Las características negativas (que no me gustan) que yo identifico de mi comportamiento son:	Las características positivas (que me gustan) que yo identifico de mi comportamiento son:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Las características que deseo cambiar a partir del día de hoy son:	Mis mejores características son:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
<i>“La peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo”.</i>	
Goethe	

Formato “Mi cuerpo es valioso”

MI CUERPO ES VALIOSO	
Nombre:	
Las partes de mi cuerpo que más me gustan son:	Las partes de mi cuerpo que me gustan muy poco son:
Ejemplo: “Mi cabello”	Ejemplo: “Mi nariz”
1.	1.
2.	2.
3.	3.
“MI CUERPO ES VALIOSO Y ME ACEPTO TAL COMO SOY”	
<p>“Mi cuerpo es muy valioso e importante”</p> <p>“Mi cabello me gusta porque me protege del sol y del frío”</p> <p>“Mis ojos me permiten ver los colores que me rodean”</p> <p>“Mi nariz me sirve para distinguir los olores”</p> <p>“Mi boca me permite decir lo que siento y quiero”</p> <p>“Mis oídos me sirven para escuchar las diversas melodías”</p> <p>“Mis manos me permiten agarrar, tocar y acariciar”</p> <p>“Mis piernas me permiten trasladarme de un lugar a otro ”</p> <p>“Todo mi cuerpo es importante, puedo aprender a cuidarlo”</p> <p>“Todo mi cuerpo es importante, puedo aprender valorarlo”</p> <p>“Todo mi cuerpo es importante, puedo aprender y quererlo”</p> <p>“YO SOY IMPORTANTE” “YO SOY MUY IMPORTANTE”</p>	

Papeles con escrito.

Lámpara

Computadora

Televisión

Lentes

Ventana

Espejo

Situaciones. Emociones.

SITUACIÓN 1: “Mi papá no me deja salir a jugar con mis amigos, eso me hace sentir muy enojad@”

SITUACIÓN 2: “Mi mamá me compró un celular nuevo, eso me hace sentir muy content@”

SITUACIÓN 3: “Mis amigos no me dejan jugar con ellos en el recreo, eso me hace sentir muy triste”

SITUACIÓN 4: “Hoy tengo un examen oral y la maestra me va a preguntar, eso me hace sentir muy nervios@”

SITUACIÓN 5: “De camino a la escuela me caí en la banqueta, eso me hace sentir muy enojad@”

SITUACIÓN 6: “Hoy entregaron las calificaciones del examen y obtuve un 10, eso me hace sentir muy content@”

SITUACIÓN 7: “Hoy mi mejor amig@ se enfermó y no vino a la escuela, eso me hace sentir muy triste”

SITUACIÓN 8: “Hoy debo exponer ante mis compañeros, eso me hace sentir muy nervios@”

Frases. Comunicación.

FRASE 1: “La comunicación es el elemento más importante para establecer una relación con mis compañeros y amigos”

FRASE 2: “Tener una autoestima alta es el resultado de quererme y cuidarme todos los días”

FRASE 3: “Para poder lograr una buena relación con mis amigos primero debo cuidar mi cuerpo”

FRASE 4: “Cuando tengo algún problema necesito poder hablar con alguien que me escuche y respete mis decisiones”

FRASE 5: “Puedo tener algunos tropiezos en el camino pero no significa que no pueda realizar mis sueños”

FRASE 6: “Cuando vea mi reflejo en un espejo solamente debo ver lo que yo soy y no lo que los demás digan de mí”

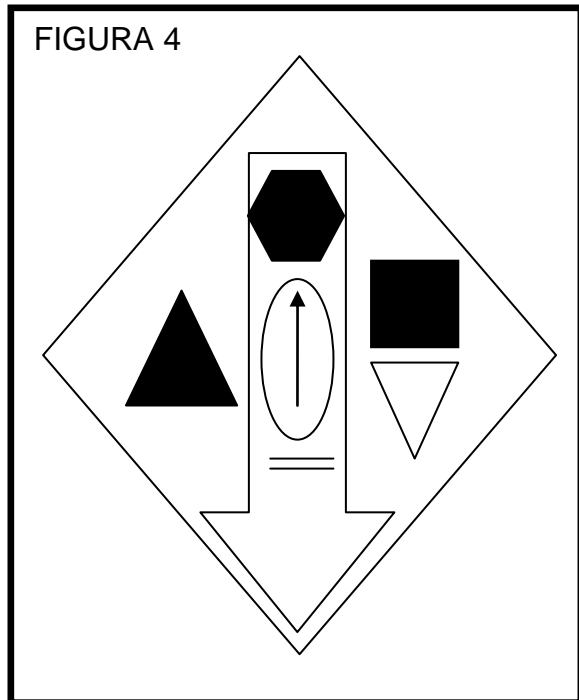
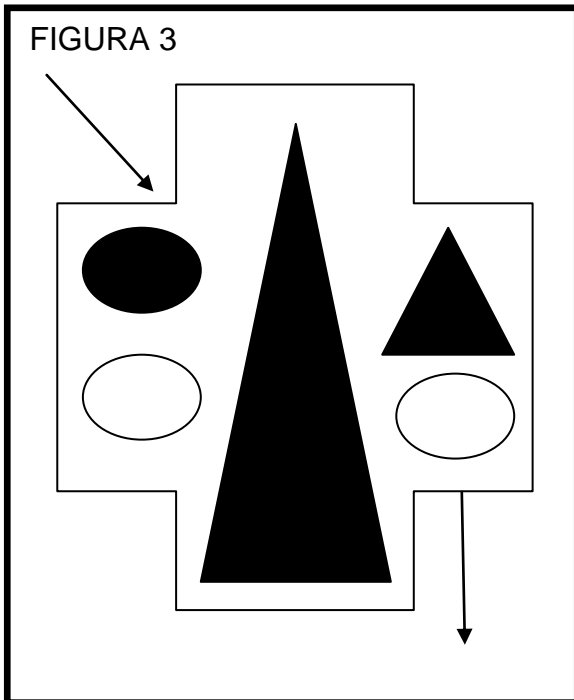
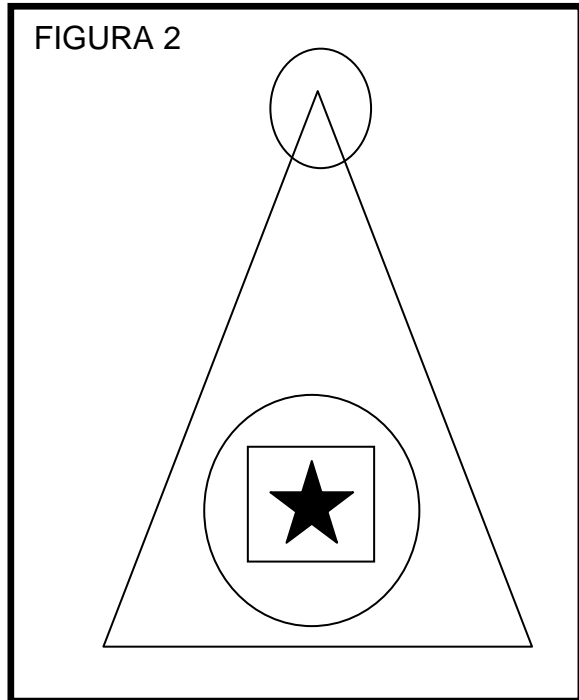
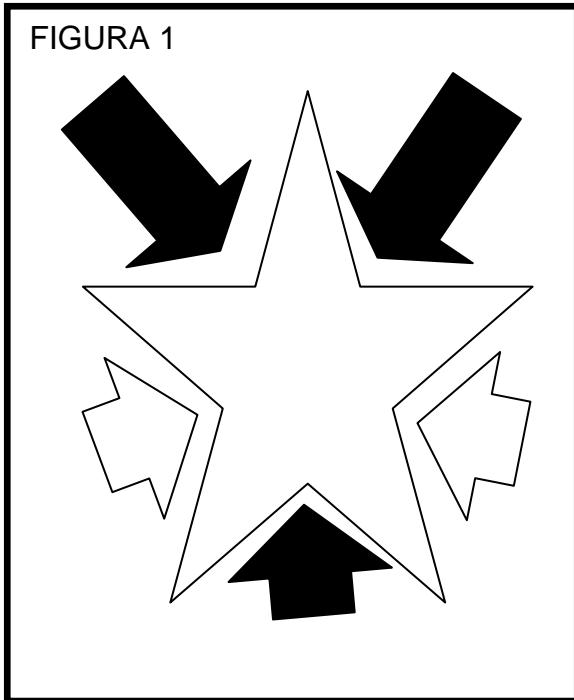
FRASE 7: “Para poder ver las cualidades de los demás primero debo identificar las cualidades que yo tengo”

FRASE 8: “No puedo criticar a los demás de una forma que no me gustaría que me critiquen”

FRASE 9: “Con dedicación y disciplina puedo lograr todas las cosas que me proponga en mi vida”

FRASE 10: “No debo dejar que las burlas o comentarios negativos de los demás me afecten”

Figuras. Comunicación.



La historia. Comunicación.

LA HISTORIA ES LA SIGUIENTE:

“Juanchito tiene 12 años, mañana es su primer día de clases, se encuentra muy nervioso ya que no conoce a ningún compañero, entrará a una nueva escuela, lo cambiaron de escuela porque su padre es arquitecto y por ello deben viajar mucho. La madre de Juanchito trabaja en un hospital. Cuando llega Juanchito a la escuela conoce a Izadle que se convierte en la mejor amiga de Juanchito, van juntos de regreso a sus casas, se juntan en el recreo para compartir el lunch. Con ellos también se junta Ariel un chico de otro salón que lleva siempre un suéter color amarillo. Una maestra llamada Clara es la maestra de educación física de los chicos de tercer grado y esa maestra les enseña a Juanchito e Izadle a bailar. Para el festival del día de las madres preparan una obra de teatro que escribió Ariel, la obra trata de una princesa que se enamora de un príncipe malvado que solamente se quiere casar con ella para tener el reino. Conoce a un lindo sapo que platica con ella sobre lo que sucede y poco a poco se enamora de éste. Le da un beso al sapo rompiendo un cruel hechizo que le hizo una bruja llamada Melinda y convirtiéndolo así en príncipe. La obra de teatro fue todo un éxito, al final se presentaron todos los personajes: la princesa fue Gloria una compañera del salón de Ariel, el sapo fue Juanchito y la bruja Matilde fue representada por Izadle. Todos los chicos se hicieron amigos durante toda la secundaria.

PREGUNTAS:

1. ¿Cómo se llama el protagonista de esta historia?
2. ¿Cuántos años tiene el protagonista de la historia?
3. ¿Cuál es la profesión del padre de nuestro protagonista?
4. ¿Dónde trabaja la madre de nuestro protagonista?
5. ¿Cómo se llama la mejor amiga de Juanchito?
6. ¿Cómo se llama la maestra de español de Ariel?
7. ¿Quién escribió la obra de teatro para el festival del día de las madres?
8. ¿Cuál fue el personaje que represento Juanchito?
9. ¿Quién representó a la princesa?
10. ¿Qué personaje represento Pedro?

RESPUESTAS:

1. Juanchito.
2. 12 años.
3. Arquitecto.
4. Hospital.
5. Izadle.
6. No dice.
7. Ariel.
8. Sapo
9. Gloria.
10. No existe Pedro dentro de la historia.

Mensajes. Comunicación.

MENSAJE 1: “Acabo de levantarme, mi mamá me dejó mis quehaceres, debo tender mi cama, acomodar mis útiles, lavar mi ropa, pero primero quiero desayunar un jugo de naranja, fruta y cereal, pero solo hay jugo de toronja y cereal. Me voy a apurar para que cuando termine mis deberes y llegue mi mamá me deje salir con mis amigos”

MENSAJE 2: “Mi abuelita quiere preparar un pastel para el aniversario de mis tíos que cumplen 8 años de casados, me mando a la tienda para comprar: 1kg de huevo, 1kg de harina, 2lts de leche y 1 barra de mantequilla, cuando llego a la tienda y voy a pagar solo me alcanza para 1kg de huevo, 1ltr de leche y 1 barra de mantequilla”

MENSAJE 3: “El día de ayer fue mi cumpleaños, en la fiesta mi tío me regaló una patineta roja, mi mamá me regaló un balón, mi papá me regaló 350 pesos, mi hermano me regaló un pantalón azul y mi abuelita me regaló un suéter amarillo.”

MENSAJE 4: “Mañana será la fiesta de los amigos de mi papá, están invitados el doctor Sergio López, el arquitecto Francisco Sotomayor, el Bombero Moisés Ibarra y la maestra Graciela Aguilar, la fiesta se realizará en el salón Shommy a las 21:00 horas del día sábado 25 de mayo.”

MENSAJE 5: “Ayer fui a comprar los útiles que me hacen falta, compré 8 cuadernos, 2 gomas, 3 lápices, 1 caja de colores, 1 juego de geometría y 2 sacapuntas. Cuando llegue a mi casa guarde en mi mochila 5 cuadernos, 1 goma, 2 lápices, la caja de colores, el juego de geometría y 1 sacapuntas para ir a la escuela.”

Mensajes claros.

Escribir con claridad los mensajes siguientes.

EJEMPLO:

Pedir prestado una pluma a un compañero:

“Gael me puedes prestar una pluma negra que no estés utilizando por favor”

1. Pedir un permiso para no asistir a la escuela a mi mamá porque me duele un poco mi pie.

2. Justificación a un profesor por llegar tarde.

3. Pedirle a mi compañero mi libro que tomó sin mi permiso.

4. Pedir permiso a mis padres para ir a una fiesta

5. Invitar a un(a) chico(a) para salir a pasear

6. Solicitar al profesor una nueva oportunidad para un examen porque llegue tarde.

“DEBO EXPRESARME CON MENSAJES CLAROS Y PRECISIÓN”

El que se enoja pierde.

NOMBRE: _____ GRUPO: _____ FECHA: _____

Contesta en silencio las siguientes preguntas poniendo en cada línea como responderías a esa situación.

Ejemplo.

SITUACION: "UN AMIGO ME TIRA MI CUADERNO AL PISO"

Le hablo y le digo que me molesta que tire mis cosas, que no lo vuelva a hacer o lo acusare con el profesor.

SITUACIÓN 1: "Pedirle a un maestro mi celular que me quitó en clase por estar mandando mensajes"

SITUACIÓN 2: "Pedirle permiso a mis papás ir a una fiesta aunque saque bajas calificaciones en mis exámenes"

SITUACIÓN 3: "Mi novi@ me dice que no le gusta mi ropa"

SITUACIÓN 4: "Mis padres quieren que vaya a una fiesta familiar a la cual no tengo ganas de ir"

SITUACIÓN 5: "Cuando un compañer@ se burla de mi"

SITUACIÓN 6: "Cuando mi mamá me regaña porque accidentalmente rompí su jarrón"

SITUACIÓN 7: "Pedirle permiso a mis papás para invitar a mis amigos a mi casa"

SITUACIÓN 8: "Pedirle a mi maestro una nueva oportunidad para el examen"

Observa tus respuestas y reflexiona cuál es el estilo de respuesta social que utilizas.

Derecho a sentir.

FAMILIA	PARQUE
CASA	PERRO
HOGAR	MASCOTA
MAMÁ	YO
PAPÁ	NOVIO
HERMANO	NOVIA
HERMANA	MAÑANA
PRIMOS	NOCHE
HELADO	CIGARRO
ABUELO	ALCHOL
AMIGO	CAMION
AMIGA	PASTEL
COMPAÑERO	FIESTA
ESCUELA	CUERPO
TAREA	ZAPATOS
EXAMEN	COMPUTADORA
HAMBURGUESA	CELULAR

¿Qué pienso?

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO	ACCIÓN	CONSECUENCIA
Uno de tus compañeros te insulta. Por ejemplo: "Eres un tonto"	"Yo no soy un tonto"	Enojo	Le gritas a tu compañero: "Yo no soy un tonto tú lo eres"	Los dos comienzan a gritarse.
Tu compañero te quita tu sándwich y se lo come				
Estas con un/a chic@ que te gusta y llega un amig@ y le insulta.				
El día del examen el maestro te quita el examen debido a que piensa que estas copiando, pero no es verdad.				
Te compraste una playera que te gusta mucho y para la cual ahorraste. El día que te la piensas poner tu hermano la tomo sin permiso.				
Ves al chic@ que te gusta abrazando a otra persona.				

Autoinstrucciones positivas.

AUTOINSTRUCCIONES

- 1.** Mientras mantenga la calma, podré controlar esta situación.
- 2.** Debo tomar las cosas sin exagerar. No debo perder el control.
- 3.** Piensa en lo que quieres conseguir.
- 4.** No necesito demostrar nada a nadie.
- 5.** No hay motivo para molestarme.
- 6.** Debo buscar las cosas positivas.
- 7.** No permitiré que esto me moleste.
- 8.** Probablemente no es feliz, por eso se muestra tan molesto.
- 9.** No puedo esperar que la gente actúe como yo quiera.
- 10.** Mis músculos están tensos. Es hora de relajarte.
- 11.** Probablemente está buscando que pierdas los papeles ¡CONTRÓLATE!
- 12.** ¡ALTO! Respira hondo varias veces.
- 13.** Intento resolver el problema. Puedo tratar con respeto a esa persona.
- 14.**
- 15.**

Negociación.

SITUACIÓN 1

Negociar un permiso para ir a una fiesta y llegar a las 11:00 pm a mi casa.

SITUACIÓN 2

Negociar con el maestro no tener la clase y dejarnos salir a jugar

SITUACIÓN 3

Negociar con mi papá que me adelante mi regalo de cumpleaños.

SITUACIÓN 4

Negociar con mis padres que me compren un celular.

SITUACIÓN 5

Negociar con mi hermano que me lleve al concierto que va a ir.

SITUACIÓN 6

Negociar con mi novi@ la película que veremos.

SITUACIÓN 7

Negociar con mis padres los quehaceres que realizare en mi casa durante la semana.

SITUACIÓN 8

Negociar con mi papá que me compre mis zapatos favoritos.

SITUACIÓN 9

INVENTA UNA SITUACION EN LA QUE TENGAS QUE NEGOCIAR

SITUACIÓN 10

INVENTA UNA SITUACION EN LA QUE TENGAS QUE NEGOCIAR

Tomar una decisión.

SITUACIÓN 1

Rompí el jarrón favorito de mi mamá por jugar con un balón dentro de la casa.

SITUACIÓN 2

Mis amigos me proponen que nos vayamos de pinta

SITUACIÓN 3

Me hace falta dinero para comprarme la mochila que me gusta.

SITUACIÓN 4

Me invitan a una fiesta donde irán chavos más grandes que fuman y toman.

SITUACIÓN 5

Mi amigo me propone ir a una fiesta, pero reprobé el examen de matemáticas.

SITUACIÓN 6

Tomé el celular de mi hermano sin su permiso y se me cayó y se le rompió la pantalla.

SITUACIÓN 7

Se me cayó mi trabajo final en un charco sucio cuando iba de camino a la escuela.

SITUACIÓN 8

Estaba corriendo en el recreo y tire a una compañera.

