

INFORMATE **TU** DECIDES



ILUSTRACIÓN Y DISEÑO: LETICIA EME

PREVENCIÓN DE
DROGODEPENDENCIAS

FINANCIA:

PiDCA
2008•2012

Secretaría Técnica de Drogodependencias



Servicio
Extremeño
de Salud

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Dependencia

COLABORA:

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación

I.E.S. Pérez Comendador. - Plasencia
I.E.S. Alagón. - Coria
I.E.S. Agora. - Cáceres
I.E.S. Universidad Laboral. - Cáceres

ORGANIZA:

DAD
fundación IGUALDAD

Información:

www.fic07.eu/informate

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

SESIÓN 1: La información como herramienta (1ª parte)

SESIÓN 2: La información como herramienta (2ª parte)

SESIÓN 3: mejorando nuestras fortalezas y oportunidades

SESIÓN 4: eliminando amenazas y debilidades

ANEXOS

- Cuestionario para la evaluación del impacto del taller.
- Ficha 1: Encuesta en el aula.
- Ficha 2: Guión informativo sobre consumo de drogas.
- Ficha 3: Registro DAFO.
- Ficha 4: Una decisión difícil.
- Ficha 5: tomando la mejor decisión.
- Ficha 6: yo me comunico, tu me comunicas.
- Ficha 7: 5 Situaciones de presión de grupos.
- Ficha 8: 5 Formas de decir "no" con asertividad.

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

INTRODUCCIÓN

"InfórmaT-Tú decides" es una campaña de prevención de drogodependencias desarrollada por la Fundación Igualdad Ciudadana, en colaboración con la Secretaría Técnica de Drogodependencias de la Consejería de Sanidad y Dependencia de la Junta de Extremadura y contando con el apoyo de la Consejería de Educación a través de sus Institutos de Educación Secundaria.

Es una campaña de prevención selectiva, dirigida a población con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años, diseñada para ser desarrollada en los centros educativos.

Nace como consecuencia de los resultados obtenidos a través de la campaña "Drogas: luces y sombras" dirigida a jóvenes universitarios/as, que fue desarrollada en la Universidad de Extremadura durante el año 2008.

Pretende trabajar la prevención a través del análisis de los factores internos y externos, protectores y de riesgo, asociados al inicio en el consumo de drogas, potenciando el desarrollo de las capacidades cognitivas de los/las jóvenes y el aprendizaje de procesos de análisis, reflexión y toma de decisiones, como estrategia para producir actitudes responsables y críticas con respecto al consumo de drogas.

El tratamiento de los factores presentes ante el consumo de drogas en forma de "debilidades", "amenazas", "fortalezas" y "oportunidades", pretende trabajar variables como:

- Objetivos y metas vitales de los/las jóvenes.
- Búsqueda y análisis de la información orientado a la toma de decisiones.
- Actitudes, creencias y estereotipos en relación con el consumo de drogas.
- Autoestima.
- Autocontrol.
- Habilidades para la toma de decisiones.
- Habilidades sociales: empatía, asertividad.

Objetivos

General

- Prevenir el desarrollo de conductas adictivas en la población adolescente extremeña y su entorno.

Específicos

- Sensibilizar a la población adolescente sobre la dimensión personal y social del consumo de drogas.
- Potenciar una actitud crítica y la toma de decisiones responsable frente al consumo de drogas.
- Informar sobre las consecuencias sanitarias y sociales asociadas al consumo de drogas.
- Mejorar las habilidades y estrategias del alumnado para evitar el inicio en el consumo de drogas.

Estratégicos

- Potenciar el trabajo en red dentro del ámbito de la prevención y la colaboración con los centros educativos.

"InfórmaT-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

- Sensibilizar sobre riesgos objetivos, sin alarmas exageradas, favoreciendo posiciones críticas y responsables hacia el consumo de drogas, promoviendo una conciencia social bien informada.
- Incorporar la perspectiva de género en la campaña de sensibilización.
- Desarrollar acciones de sensibilización innovadoras que logren un mayor impacto entre la población diana.
- Facilitar metodologías y herramientas al profesorado para trabajar la prevención de drogodependencias.

De resultado

- Proteger al alumnado ante el consumo de drogas.
- Lograr un cambio actitudinal en la población adolescente en cuanto a su valoración y opinión desfavorable hacia el consumo de drogas.
- Mejorar la formación y capacitación del profesorado para desempeñar su labor en el ámbito de la prevención de drogodependencias en el contexto educativo.
- Ampliar la oferta de materiales y metodologías para que la comunidad educativa pueda trabajar la prevención de drogodependencias.

El taller

Se propone como actividad de prevención la realización de un taller, estructurado en torno a cuatro sesiones, de cincuenta minutos de duración cada una, que permite abordar todos los elementos y variables presentes en el inicio del consumo de drogas, ofreciendo en cada sesión herramientas y alternativas para potenciar los factores protectores y minimizar la influencia de los factores de riesgo.

Debe considerarse el número de sesiones y la duración de actividades a modo orientativo, pudiendo adaptar el taller o ampliar el número de sesiones en función de las características del alumnado al que vaya dirigido.

SESIÓN	ASPECTOS A TRATAR	HERRAMIENTAS
La información como herramienta I	Información Estereotipos Creencias	Búsqueda y análisis crítico de la información
La información como herramienta II	Actitudes frente al consumo Factores protectores	Autoconocimiento Mejora de la autoestima
Mejorando nuestras fortalezas y oportunidades	Procesamiento cognitivo Factores protectores	Toma de decisiones Habilidades sociales: empatía y asertividad
Eliminando amenazas y debilidades	Factores de riesgo Factores protectores	Habilidades sociales: asertividad Autocontrol

A continuación se describe cada una de las sesiones, con la información para su planificación y ejecución, así como los medios necesarios para llevarlas a cabo.

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

SESIÓN 1: LA INFORMACIÓN COMO HERRAMIENTA

Introducción

Pensamos que estamos en la sociedad del siglo XXI, la sociedad de la información y el conocimiento, de las nuevas tecnologías, de la inmediatez... y que todo ello contribuye a contar con información sobre el consumo de drogas suficiente y adecuada. Sin embargo, contar con información suficiente y adecuada significa tener una visión completa del fenómeno del consumo de drogas, esto es:

- Tipos de sustancias y sus efectos.
- Riesgo percibido vs. riesgo real.
- Diferencias entre consumo, abuso, dependencia.
- Estereotipos, prejuicios, tópicos e ideas erróneas.
- Factores que influyen en el consumo de drogas: personales y contextuales.
- Factores protectores y de riesgo, internos y externos (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).

Objetivos

- Verificar si el alumnado cuenta con información suficiente y adecuada sobre el fenómeno del consumo de drogas.
- Facilitar información adecuada a través del propio análisis del alumnado, para potenciar la atribución de control interno en el proceso de adquisición e internalización de la información.
- Favorecer la formación de actitudes y creencias críticas y responsables frente al consumo de drogas.
- Potenciar la capacidad del alumnado para realizar una búsqueda y análisis crítico de la información.

Actividades

- Presentación del taller.
- Cuestionario pre-taller.
- Objetivos y metas vitales.
- Encuesta en el aula.
- Tareas para casa.
- Cierre de la sesión.

Duración de la sesión

Cincuenta minutos.

Materiales

- Cuestionario pre-taller.
- Ficha 1: Encuesta en el aula.
- Ficha 1b: encuesta para que el alumnado investigue.
- Ficha 2: Guión informativo sobre consumo de drogas.
- Material fungible:
 - o Blog papelógrafo, rotuladores, tizas.
- Medios técnicos:
 - o Pizarra.

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Descripción de las actividades

- **Presentación** del taller: se realiza una breve exposición sobre el taller, explicando los objetivos que pretendemos alcanzar, haciendo hincapié en la utilidad del mismo para aprender a tomar decisiones responsables, madurar, mejorar nuestra autoestima y nuestras habilidades para tomar decisiones acertadas y relacionarnos de manera satisfactoria con los demás. También se ofrecerá información sobre el tipo de actividades y la metodología a seguir (trabajo en pequeños grupos, debates...).
(Duración: 5 minutos).
- **Cuestionario pre-taller:** se facilita un cuestionario a cada alumno/a para que la cumplimenten, explicando la importancia de su sinceridad en las respuestas y el carácter anónimo de la misma. Este mismo cuestionario se volverá a cumplimentar una vez finalizado el taller y servirá para medir el impacto más inmediato del mismo.
(Duración: 5 minutos).
- **Objetivos y metas vitales** del alumnado. Se realiza un breve sondeo en el aula, a modo de lluvia de ideas, sobre las metas que desea alcanzar el alumnado en su futuro más inmediato y a largo plazo, anotando las respuestas en una hoja de papelógrafo que se colgará junto a la pizarra durante el resto de las sesiones.
(Duración: 5 minutos).
- **Encuesta en el aula:** se divide el aula en pequeños grupos de 4 o 5 personas, se designa a un/una secretario/a en cada grupo (encargado de anotar las respuestas y actuar como portavoz del grupo), se les facilita una encuesta para extraer información sobre el conocimiento que tienen acerca del consumo de drogas (ficha 1) y se les pide que la cumplimenten, anotando las respuestas que se les ocurran y buscando el consenso en caso de obtener respuestas dispares.

Una vez cumplimentada, se hace una puesta en común, anotando los resultados en la pizarra, buscando el consenso y estableciendo un debate en el que se comparará la información que han obtenido con la información real y ajustada disponible (ficha 2), para reflexionar sobre ideas erróneas, estereotipos, etc. Para desarrollar un debate organizado es importante que se haga reflexionar al alumnado sobre los siguientes aspectos:

- o Tipos de sustancias que son o no son droga, efectos nocivos reales a corto, medio y largo plazo, percepción de riesgo vs. repercusiones reales.
- o Estereotipos y prejuicios sobre patrones de consumo (consumo, abuso, dependencia, perfil real de personas que consumen...).
- o Factores que influyen en la aparición de la conducta de consumo y en el desarrollo de un hábito de consumo: 1) la información disponible, 2) la persona (sus creencias, valores, actitudes, manera de pensar, habilidades, metas...), 3) el contexto (circunstancias concretas del momento concreto, ambientales...).

Se concluye el debate destacando la idea de que contar con información adecuada, significa tener una idea global de todo lo que sucede e influye ante la posibilidad de llevar a cabo una conducta de consumo de drogas. Y significa también saber realizar una búsqueda y análisis crítico de la

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

información que nos llega, reflejando que el hecho de conocer todo esto, nos servirá para tomar las decisiones más acertadas y responsables, que nos lleven a conseguir nuestras metas.

(Duración: 25 minutos).

- **Tareas para casa:** se les comenta que van a convertirse en investigadores/as para comprobar si realmente existe o no información adecuada sobre drogas, que deberán actuar de manera imparcial, preguntando pero sin valorar ni dirigir las respuestas. Se les facilitan 2 copias de la encuesta a cada alumno/a (ficha 1b) para que se la pasen a otras personas: al menos un compañero/a o amigo/a y algún adulto.
(Duración: 5 minutos).
- **Cierre de la sesión:** espacio para aclarar dudas y anunciar lo que se trabajará en la siguiente sesión.
(Duración: 5 minutos).

"InfórmaT-TÚ decides. Desarrollado en colaboración con:

SESIÓN 2: LA INFORMACIÓN COMO HERRAMIENTA, 2ª PARTE

Introducción

Contar con una visión global sobre el fenómeno del consumo de drogas no es suficiente para prevenir el consumo de drogas. Es necesario tener una imagen concreta y ajustada de nuestra situación, conociendo para ello los factores personales y contextuales que en un momento dado nos pueden ayudar a evitar el consumo y los elementos que nos pueden impedir tomar una decisión acertada o desarrollar una conducta acorde con nuestras intenciones. Estamos hablando de conocer nuestras debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades; o lo que solemos denominar factores de riesgo y protectores internos y externos.

Objetivos

- Conocer los factores protectores y de riesgo, internos y externos, que rodean al alumnado.
- Fomentar la autoestima como factor protector.

Actividades

- Presentación de la sesión.
- Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades.
- Mis fortalezas.
- Cierre de la sesión.

Duración de la sesión

Cincuenta minutos.

Materiales

- Encuestas de la sesión anterior.
- Ficha 3: Registro DAFO.
- Material fungible:
 - o Tizas
 - o Folios.
- Medios técnicos:
 - o Pizarra.

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Descripción de las actividades

- **Presentación de la sesión:** se realiza una breve exposición sobre la sesión, explicando las actividades que desarrollaremos para conocer nuestra situación frente al consumo de drogas, lo que nos puede ayudar y lo que nos puede impedir en un momento dado tomar la mejor decisión, así como la importancia de potenciar nuestra autoestima conociéndonos y queriéndonos. (Duración: 5 minutos).
- **Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades:** tomando como referencia la información disponible gracias a las encuestas realizadas en la sesión anterior y a las que han realizado en su entorno, se continúa con la labor de investigación. Para ello se divide a la clase en pequeños grupos de 4 o 5 personas, se designa en cada grupo a un/una portavoz y se les facilita un registro (ficha 3) para recoger la información sobre debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades. Se les explican estos cuatro conceptos ofreciéndoles las siguientes definiciones:
 - o **Debilidades:** elementos internos, que forman parte de nuestra persona y que nos impiden tomar las decisiones más acertadas o evitar una conducta de consumo de drogas, tales como nuestra manera de pensar, nuestra forma de comunicarnos, nuestra inteligencia, nuestra curiosidad...
 - o **Amenazas:** elementos externos, del entorno que nos rodea, que nos pueden impedir tomar decisiones acertadas o evitar el consumo de drogas, tales como nuestro grupo de amigos, las características de nuestro barrio, la facilidad para conseguir una sustancia concreta...
 - o **Fortalezas:** elementos internos, que forman parte de nuestra persona y que nos ayudan a tomar decisiones acertadas o evitar el consumo de drogas, como por ejemplo nuestra preocupación por la salud, nuestra capacidad para convencer a los demás...
 - o **Oportunidades:** elementos externos, de nuestro entorno, que nos pueden ayudar a evitar el consumo de drogas, como los consejos de amigos/as, actividades de ocio diferentes a salir por la noche de botellón o de bares...

Se les da la instrucción de que deberán cumplimentar el registro tomando como referencia los resultados de las encuestas que hayan realizado, debatiendo en cada grupo en qué cuadrante deben anotar cada conclusión y señalando los dos elementos de cada cuadrante que les parezcan más importantes. Se realiza una puesta en común, permitiendo la aparición de criterios diferentes sobre la importancia de cada elemento para concluir que la importancia puede depender de cada momento y de cada persona, por lo que es necesario realizar este análisis cada vez que nos enfrentemos a una situación que nos exija tomar una decisión, en función de la cual se va a derivar una conducta u otra. (Duración: 20 minutos).
- **Mis fortalezas:** utilizando los mismos grupos de la actividad anterior, se les facilita un folio a cada uno y se les pide que lo doblen en forma de acordeón, como si quisieran hacer un abanico. Una vez doblado, deberán poner su nombre en la parte visible y anotar en la primera doblez las dos fortalezas que creen que tienen; luego deberán pasar el folio al compañero/a de al lado y éste/a anotará otra fortaleza que considere que tiene, así hasta que cada uno/a vuelva a tener su folio. Una vez hecho esto, individualmente, cada uno/a leerá

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

las fortalezas que le han atribuido los/las compañeros y pensará si son suficientes para eliminar las amenazas y debilidades o les gustaría adquirir alguna fortaleza más.

Se realiza una puesta en común, concluyendo que en el mundo real tanto las personas como el entorno que nos rodea va a tener elementos positivos y negativos y que la solución no es tanto eliminar por completo los negativos sino conocer y utilizar los positivos, ya sean fortalezas propias u oportunidades en las que apoyarnos.

(Duración: 20 minutos).

- **Cierre** de la sesión: se les invita a que durante esa semana, continúen investigando y observando que DAFO ven a su alrededor. Se aclaran dudas y anuncia lo que se trabajará en la siguiente sesión.

(Duración: 5 minutos).

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

SESIÓN 3: MEJORANDO NUESTRAS FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES

Introducción

Como hemos visto en la sesión anterior, existen debilidades y amenazas que pueden impedirnos desarrollar la conducta más adecuada y deseada ante el consumo de drogas. El peso de los factores externos (la presión del grupo, las circunstancias que nos rodean en un momento concreto, etc.) es evidente ante momentos en los que tenemos que decidir qué hacer. Una de las estrategias que nos puede servir y fortalecer a nivel interno, es desarrollar nuestra capacidad para realizar un proceso de toma de decisiones crítico y eficaz.

Otra de las herramientas con las que contamos para salir exitosos de situaciones complicadas es nuestra asertividad, es decir, hacer valer nuestros derechos sin pisar a los demás y comunicándonos de una manera efectiva.

Objetivos

- Facilitar al alumnado una metodología sencilla y aplicable en su contexto para tomar decisiones críticas y responsables.
- Facilitar al alumnado estrategias para fomentar una comunicación asertiva.

Actividades

- Presentación de la sesión.
- Una decisión difícil.
- Yo me comunico, tú me comunicas.
- Tareas para casa.
- Cierre de la sesión.

Duración de la sesión

Cincuenta minutos.

Materiales

- Ficha 4: una decisión difícil.
- Ficha 5: tomando la mejor decisión.
- Ficha 6: yo me comunico, tu me comunicas.
- Material fungible:
 - o Tizas.
- Medios técnicos:
 - o Pizarra.

"Infómat-TÚ decides. Desarrollado en colaboración con:

Descripción de las actividades

- **Presentación** de la sesión: se realiza una breve exposición sobre la sesión, explicando las actividades que desarrollaremos para aprender a tomar decisiones acertadas frente al consumo de drogas y cómo podemos comunicarnos de una manera más eficaz para evitar la influencia de amenazas externas.
(Duración: 5 minutos).

- **Una decisión difícil:** se forman grupos de 4 o 5 personas y se designa a uno/a de ellos/as como portavoz y secretario. Se les facilita por escrito la historia ¿qué hacemos esta noche? (ficha 4). Se les pide que cada uno/a adopten un papel (anotando en los espacios en blanco sus nombres), lean la historia individualmente y en grupo y escriban el final más probable.

Una vez hecho esto, se realiza una breve puesta en común para escuchar todos los finales probables que haya trabajado cada grupo. A continuación se les facilita información sobre los pasos a seguir para tomar decisiones:

- o Definir la situación: qué quiere realmente cada uno/a (pensando también en nuestras metas y objetivos vitales).
- o Búsqueda de alternativas: no existe un único final.
- o Consecuencias de cada alternativa.
- o Valoración de cada una de ellas (comparar los diferentes finales y sus consecuencias con lo que quería realmente cada uno/a).
- o Elección de la alternativa que más se acerca a lo que quiere cada uno/a.

Con la información facilitada, cada grupo deberá seguir los pasos, reflexionar y consensuar la mejor alternativa como final de la historia, anotándolo en el registro creado para ello (ficha 5) facilitado anteriormente.

Una vez hecho esto, se realizará de nuevo una puesta en común, haciendo hincapié en cómo al analizar la situación de este modo, podemos tener una visión más amplia que nos ayude a elegir con seguridad la mejor alternativa.

(Duración: 25 minutos).

- **Yo me comunico, tu me comunicas:** se les explica de manera breve y sencilla al alumnado el concepto de asertividad y su aplicación a situaciones en las que existe un desacuerdo y queremos comunicarnos para lograr un cambio en la conducta de otra persona:

- o **Asertividad:** relacionarnos con los demás haciendo valer nuestros derechos pero sin pisar los derechos de otras personas.
- o Una **conducta asertiva** comprende los siguientes pasos:

Acción	Ejemplo
Exposición de la conducta observada, de manera objetiva.	Le has dicho a Pedro y a Sergio que no vamos de botellón porque soy un rajáo.
Exposición de las consecuencias en términos igualmente observables.	Sabes que no me gusta beber alcohol, que tengo que estar en casa a las once y media y que si mis padres se enteran me castigarán el resto del mes sin salir. Además ahora Pedro y Sergio están mosqueaos conmigo.
Exposición de opiniones y sentimientos propios derivados como consecuencia de la conducta observada.	No me gusta que le cuentes historias a los demás de mi ni que parezca que soy yo el "aguafiestas".
Propuesta de conducta alternativa	Creo que sería mejor que cuando tengamos que decidir qué hacer el fin de semana, estuviéramos los cuatro presentes.
Concreción de la próxima acción	Vamos a hablar los cuatro cuando salgamos de clase y decidimos qué hacemos esta noche.

"Infórmat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Siguiendo con los grupos establecidos, se facilita a cada uno una situación diferente (ficha 6) para que sigan los pasos que se les han explicado y elaboren una respuesta asertiva. Una vez hecho esto, se recogen las respuestas elaboradas para la siguiente sesión.

(Duración: 15 minutos).

- **Tareas para casa:** se les invita a que prueben a utilizar la comunicación asertiva en alguna situación ante la que se enfrenten a lo largo de la semana.
- **Cierre** de la sesión: espacio para aclarar dudas y anunciar lo que se trabajará en la siguiente sesión.
(Duración: 5 minutos).

"Infórmate-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

SESIÓN 4: ELIMINANDO AMENAZAS Y DEBILIDADES

Introducción

En esta última sesión, se reforzarán las estrategias útiles para relacionarnos con los demás, comenzando con la segunda parte de la actividad “yo me comunico, tu me comunicas” y continuando con otras herramientas de comunicación que supondrán una mejora de las propias capacidades y fortalezas del alumnado para responder ante situaciones de riesgo de una manera asertiva.

Objetivos

- Facilitar al alumnado estrategias para fomentar una comunicación asertiva.
- Facilitar al alumnado otras herramientas de comunicación útiles para minimizar o evitar situaciones de riesgo.

Actividades

- Presentación de la sesión.
- Yo me comunico, tú me comunicas.
- Cómo decir “no”.
- Cuestionario post-taller.
- Cierre del taller.

Duración de la sesión

Cincuenta minutos.

Materiales

- Ficha 6 cumplimentada en la sesión anterior.
- Ficha 7: 5 Situaciones de presión de grupos.
- Ficha 8: 5 Formas de decir “no” con asertividad.
- Cuestionario post-taller.
- Material fungible:
 - o Tizas.
- Medios técnicos:
 - o Pizarra.

“Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Descripción de las actividades

- **Presentación** de la sesión: se realiza una breve exposición sobre la sesión, explicando las actividades que desarrollaremos para aprender a comunicarnos de una manera más eficaz, evitando la influencia de amenazas externas. (Duración: 5 minutos).
- **Yo me comunico, tú te comunicas (2ª parte)**: Se vuelven a formar los grupos de la sesión anterior y se les facilita de nuevo el guión que elaboraron para que lo repasen (ficha 6 cumplimentada). Una vez hecho esto, tres grupos representarán el guión elaborado, respondiendo después de cada representación cómo se han sentido (tanto la persona que hablaba como la que escuchaba), en qué situaciones creen que pueden aplicar este método más fácilmente y qué beneficios consideran que tiene mantener un diálogo de esta manera. (Duración: 15 minutos).
- **Cómo decir "no"**: manteniendo los grupos formados, se le facilita a cada uno una situación ante la que la presión del grupo puede representar un riesgo para evitar una conducta no deseada (ficha 7). Se le facilita también una tarjeta con una manera asertiva de responder para evitar la presión (ficha 8), indicándoles que ensayen la situación. Una vez ensayada, se le pide a cada grupo que la represente, comenzando por aquellos grupos que no hayan participado en la actividad anterior. Tras la representación, se abre un coloquio animando a la participación con preguntas a las personas que han participado tales como:
¿Cómo se han sentido al negarse?
¿Qué han pensado al escuchar la negativa del/la compañero/a?
¿En qué situaciones vividas han sido capaces de desarrollar conductas similares?
¿En qué situaciones creen que podrán poner en práctica estas estrategias?
(Duración: 20 minutos).
- **Cuestionario post-taller**: se vuelve a facilitar el mismo cuestionario que en la sesión inicial para que el alumnado lo cumplimente de cara a verificar con posterioridad el impacto inmediato que haya podido alcanzar el taller. (Duración: 5 minutos)
- **Cierre** de la sesión y del taller: se dedica este tiempo a recoger posibles comentarios y conclusiones finales, señalando de nuevo los objetivos y metas que manifestaron en la primera sesión y relacionándolos con las herramientas facilitadas, agradeciendo por último la participación e implicación mostradas. (Duración: 5 minutos).

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

ANEXOS

- Cuestionario para la evaluación del impacto del taller.
- Ficha 1: Encuesta en el aula.
- Ficha 2: Guión informativo sobre consumo de drogas.
- Ficha 3: Registro DAFO.
- Ficha 4: Una decisión difícil.
- Ficha 5: tomando la mejor decisión.
- Ficha 6: yo me comunico, tu me comunicas.
- Ficha 7: 5 Situaciones de presión de grupos.
- Ficha 8: 5 Formas de decir “no” con asertividad.

“Infórmat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

InfórmaT-TÚ Decides.- CUESTIONARIO

Edad _____ Sexo: Hombre Mujer

1. Cuales de estas sustancias consideras que son drogas

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tabaco | <input type="checkbox"/> Medicamentos: tranquilizantes, barbitúricos |
| <input type="checkbox"/> Alcohol | <input type="checkbox"/> Éxtasis y sustancias de síntesis |
| <input type="checkbox"/> Cannabis, hachís | <input type="checkbox"/> Alucinógenos, ácido, LSD |
| <input type="checkbox"/> Cocaína | <input type="checkbox"/> Anfetaminas |
| <input type="checkbox"/> Heroína | |

2. Asigna una puntuación del 1 al 5 en las siguientes sustancias según creas que consumirlas ocasiona menos o más problemas (1= ningún problema, 2= pocos problemas, 3= algunos problemas, 4= bastantes problemas, 5= muchos problemas)

	1	2	3	4	5
Tabaco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tranquilizantes, barbitúricos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cannabis, hachís	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocaína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heroína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Éxtasis...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alucinógenos, ácidos, LSD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anfetamina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Indica cuál es el peor efecto o consecuencia de cada una de estas sustancias

Tabaco	
Alcohol	
Tranquilizantes, barbitúricos	
Cannabis, hachís	
Cocaína	
Heroína	
Éxtasis...	
Alucinógenos, ácidos, LSD	
Anfetamina	

4. Describe brevemente cómo crees que son las personas que consumen drogas:

¿Edad, sexo, pobres, ricos, clase media, con estudios, trabajan, se comportan...?

5. Una persona que consume drogas, lo hace

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Alguna vez a lo largo de su vida | <input type="checkbox"/> Sólo en su juventud |
| <input type="checkbox"/> Sólo fines de semana y en otras celebraciones | |
| <input type="checkbox"/> Todos o casi todos los días | |

"InfórmaT-TÚ decides. Desarrollado en colaboración con:

6. Pensando en tus padres, hermanos/as y familiares más cercanos, contesta si han consumido alguna de las sustancias de la pregunta 1, con qué frecuencia, en qué lugares y en qué momentos

7. Pensando en tus amigos/as, contesta si han consumido alguna de las sustancias de la pregunta 1, con qué frecuencia, en qué lugares y en qué momentos

8. Qué sustancias crees que son más fáciles de conseguir, y cuales más difíciles (1= prácticamente imposible, 2= muy difícil, 3= algo difícil, 4= fácil, 5= muy fácil).

	1	2	3	4	5
Tabaco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tranquilizantes, barbitúricos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cannabis, hachís	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocaína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heroína	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drogas de síntesis: éxtasis...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alucinógenos, ácidos, LSD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anfetamina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Si quisieras fumar, las personas de tu entorno más cercano (padres, hermanos, amigos/as...) te lo permitirían, ¿por qué?

10. Si quisieras beber alcohol, las personas de tu entorno más cercano (padres, hermanos, amigos/as...) te lo permitirían, ¿por qué?

11. Qué puede ayudar a una persona que no quiere consumir drogas a evitar su consumo

12. Qué puede ayudar a una persona que tenga problemas con las drogas a salir de ellos

13. De qué manera crees que se puede conseguir la mejor información sobre drogas (padres, hermanos, familiares, profesores/as, médicos, libros, televisión, Internet...)

14. ¿Crees que en un futuro podrías consumir drogas? ¿cuáles? ¿cuándo? ¿dónde?

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

FICHA 1: ENCUESTA EN EL AULA

15. Cuales de estas sustancias consideras que son drogas

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tabaco | <input type="checkbox"/> Medicamentos: tranquilizantes, barbitúricos |
| <input type="checkbox"/> Alcohol | <input type="checkbox"/> Éxtasis... |
| <input type="checkbox"/> Cannabis, hachís | <input type="checkbox"/> Alucinógenos, ácido, LSD |
| <input type="checkbox"/> Cocaína | <input type="checkbox"/> Anfetaminas |
| <input type="checkbox"/> Heroína | <input type="checkbox"/> Café, te |

16. Qué drogas ocasionan más problemas a la persona, a su entorno y a la sociedad

17. ¿En qué situaciones, momentos y lugares se consumen drogas?

18. ¿cómo crees que son las personas que consumen drogas?:

¿Edad, sexo, pobres, ricos, clase media, con estudios, trabajan, en qué?

19. ¿Por qué crees que esas personas consumen drogas?

20. ¿Qué ayuda a una persona a evitar el consumo de drogas?

21. ¿Qué dificulta que una persona consiga evitar el consumo de drogas?

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

FICHA 1 b: ENCUESTA

1. Cuales de estas sustancias consideras que son drogas

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tabaco | <input type="checkbox"/> Medicamentos: tranquilizantes, barbitúricos |
| <input type="checkbox"/> Alcohol | <input type="checkbox"/> Éxtasis |
| <input type="checkbox"/> Cannabis, hachís | <input type="checkbox"/> Alucinógenos, ácido, LSD |
| <input type="checkbox"/> Cocaína | <input type="checkbox"/> Anfetaminas |
| <input type="checkbox"/> Heroína | <input type="checkbox"/> Café, te |

2. Qué drogas ocasionan más problemas a la persona, a su entorno y a la sociedad

3. ¿En qué situaciones, momentos y lugares se consumen drogas?

4. ¿cómo crees que son las personas que consumen drogas?:

¿Edad, sexo, pobres, ricos, clase media, con estudios, trabajan, en qué?

5. ¿Por qué crees que esas personas consumen drogas?

6. ¿Qué ayuda a una persona a evitar el consumo de drogas?

7. ¿Qué dificulta que una persona consiga evitar el consumo de drogas?

"Infórmat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

FICHA 2: GUIÓN INFORMATIVO SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS

¿QUÉ ES UNA DROGA?

Cualquier sustancia que una vez introducida en el organismo, tiene capacidad para alterar o modificar las funciones corporales, las sensaciones, el estado de ánimo o las percepciones sensoriales.

Tipos de droga y efectos:

SUSTANCIA	EFFECTOS INMEDIATOS	EFFECTO A MEDIO Y LARGO PLAZO
Tabaco	Estimula y favorece el estado de alerta. Puede funcionar como un hábito relajante y tranquilizador.	<ul style="list-style-type: none"> - Acelera el ritmo cardiaco, dificulta la respiración y provoca dolor de cabeza si se consume a dosis elevadas. - Principal causa de enfermedad y muerte prevenible en los países desarrollados. - Responsable del 90% de las muertes por cáncer de pulmón. - Causa el 75% de las bronquitis crónicas y enfermedades pulmonares, así como el 25% de los infartos coronarios y cerebrales. - Provoca cansancio prematuro, mal aliento, problemas gástricos, tos persistente
Alcohol	Relaja, disminuye el dolor y la ansiedad, desinhibe, provoca descoordinación y torpeza, altera la atención y el rendimiento intelectual.	<ul style="list-style-type: none"> - Acidez de estómago, vómitos, diarrea, dolor de cabeza, deshidratación, descenso de la temperatura corporal... a dosis elevadas. Puede causar depresión respiratoria y coma en caso de intoxicación. - Alteraciones en el aparato digestivo, inflamaciones, úlceras, degeneración del sistema circulatorio, infartos, arterioesclerosis, alteraciones mentales (delirios y demencia). - Accidentes de tráfico y laborales. - Dependencia física, psicológica y social.
Tranquilizantes, barbitúricos	Tranquilizan, calman la excitación nerviosa y dan sueño.	<ul style="list-style-type: none"> - Disminuyen los reflejos y provocan enlentecimiento respiratorio que puede llegar al coma y la muerte en dosis elevadas. - Alteraciones neurológicas, temblores, vértigos, alteraciones mentales, irritabilidad, depresión, deterioro psicológico general. - Dependencia física.
Cannabis, hachís	Relaja y desinhibe. Puede funcionar como facilitador de las relaciones sociales. Genera risa incontrolable y sin motivo, aumenta las ganas de comer.	<ul style="list-style-type: none"> - Confusión, letargo, percepción alterada de la realidad y estados de pánico en dosis elevadas. - Alteraciones en el aparato respiratorio. - Favorece la dependencia al tabaco. - Dificulta la capacidad de concentración y aprendizaje. - Provoca apatía, falta de motivación. - Favorece la aparición de trastornos psiquiátricos en personas predispuestas.

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

SUSTANCIA	EFFECTOS INMEDIATOS	EFFECTO A MEDIO Y LARGO PLAZO
Cocaína	Estimula y excita, disminuye la fatiga, el sueño y el apetito. Aumenta la seguridad subjetiva y produce vivencias de bienestar. Puede provocar agitación, impulsividad y agresividad.	<ul style="list-style-type: none"> - A dosis elevadas provoca insomnio, agitación, ansiedad intensa, agresividad, ilusiones, alucinaciones, temblores y movimientos convulsivos. - Alteraciones cardiocirculatorias (infartos, hipertensión, hemorragias cerebrales), alteraciones mentales (delirios, agitación, irritabilidad, depresión de rebote). - Lesiones locales de la mucosa nasal. - Dependencia física y psicológica.
Heroína	Relaja, disminuye el dolor y la ansiedad, induce al sueño y disminuye el estado de alerta y funcionamiento mental.	<ul style="list-style-type: none"> - A dosis elevadas provoca la muerte por depresión respiratoria. - Alteraciones digestivas (falta de apetito, estreñimiento), alteraciones cardiocirculatorias (hipotensión), alteraciones del sistema nervioso (trastornos de memoria y atención), pérdida de motivación, depresión, alteraciones metabólicas. - Elevada capacidad adictiva. - En función de la vía de consumo representa un riesgo para otras enfermedades como hepatitis B o C, VIH (vía parenteral).
Drogas de síntesis: éxtasis...	Estimulan y disminuyen el sueño y el cansancio. Desinhiben y proporcionan una vivencia de fácil contacto interpersonal. Alteración de las percepciones, percepción intensa de las emociones, sonidos y colores.	<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad, pánico, confusión, insomnio, psicosis y fuertes alucinaciones visuales o auditivas en dosis elevadas. - Alteraciones mentales (ansiedad, pánico, depresión de rebote, delirios, insomnio, trastornos de memoria y concentración). - Riesgo de shock: golpe de calor. - Riesgo de hipertermia y deshidratación. - Problemas de hígado y riñón. - Deterioro cerebral.
Alucinógenos, ácidos, LSD	Alteraciones en la forma de ver la realidad, ampliando o distorsionando las formas, colores, sonidos y tamaños.	<ul style="list-style-type: none"> - Alucinaciones paranoicas y reacciones de pánico de consecuencias imprevisibles a dosis elevadas. - Alteraciones mentales: insomnio, delirios, alucinaciones, trastornos del estado de ánimo, irritabilidad. - Riesgo de precipitar trastornos psiquiátricos en personas predispuestas o agravarlos.
Anfetamina	Estimulan, excitan, aumentan la vivencia de energía y disminuyen el sueño, la sensación de fatiga y el apetito.	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento de la temperatura corporal, inquietud, irritabilidad, alucinaciones, pudiendo llegar a la psicosis por intoxicación a dosis elevadas. - Alteraciones mentales (alucinaciones, delirios, insomnio, irritabilidad, trastornos de la concentración), alteraciones cardiocirculatorias (hipertensión, taquicardia, infartos...). - Cansancio y depresión después del consumo.

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE TOMAR DROGAS?

- Efectos físicos y psicológicos inmediatos, a corto, medio y largo plazo.
- Comportamientos descontrolados derivados de su consumo.
- Consecuencias del comportamiento derivado de su consumo (accidentes, peleas...).
- Dependencia física y psicológica.
- Consecuencias en las relaciones sociales y familiares: lo que puede ser una conducta que pretende facilitar las relaciones interpersonales se convierte en el empeoramiento o ruptura de relaciones con familiares, amigos/as, etc.
- Consecuencias sociales: generación de "problemas" o situaciones más o menos crónicas en la sociedad: aumento de accidentes, nivel formativo y ocupacional de la población (absentismo escolar, fracaso escolar, bajas laborales...), problemas de salud pública.

Tener información sobre el consumo de drogas no es sólo saber qué tipo de sustancias son drogas y cuales son sus efectos. ¿Qué es el consumo de drogas? Una conducta (algo visible, observable, mecánico...).

¿Qué hace que podamos o no consumir? **Múltiples factores:**

- Factores **ambientales**, el entorno:
 - o Entorno más cercano: familia, amigos, adultos importantes.
 - o Entorno general: nuestro barrio, ciudad, medios de comunicación, publicidad, valores sociales deseados...
- Factores **personales:**
 - o Conocimiento
 - o Creencias, actitudes, valores
 - o Sistema de pensamiento
 - o Sentimientos y emociones
- El momento concreto en el que nos encontremos.

De la confluencia de estos factores **en un momento dado** resulta una conducta que puede ser fruto de que la situación nos controle a nosotros/as o que nosotros/as controlemos la situación.

¿Qué queremos conseguir en la vida, cuales son nuestras **metas**? ¿Consumir drogas nos ayuda a conseguir lo que queremos en la vida? ¿y a mantener los logros que tanto esfuerzo nos cuesta conseguir?

- Si: consumo responsable.
- No: evitar el consumo.

¿Cómo evitar hacer lo que no nos sirve para conseguir nuestras metas? Controlando yo en lugar de permitir que me controlen.

¿Cómo controlar la situación?

Conociendo mis debilidades y amenazas
Utilizando mis fortalezas y oportunidades
Aprendiendo otras fortalezas (habilidades)

"Infómat-TÚ decides. Desarrollado en colaboración con:

DEBILIDADES

AMENAZAS

FORTALEZAS

OPORTUNIDADES

- **Debilidades:** elementos internos, que forman parte de nuestra persona y que nos impiden tomar las decisiones más acertadas o evitar una conducta de consumo de drogas, tales como nuestra manera de pensar, nuestra forma de comunicarnos, nuestra inteligencia, nuestra curiosidad...
- **Amenazas:** elementos externos, del entorno que nos rodea, que nos pueden impedir tomar decisiones acertadas o evitar el consumo de drogas, tales como nuestro grupo de amigos, las características de nuestro barrio, la facilidad para conseguir una sustancia concreta...
- **Fortalezas:** elementos internos, que forman parte de nuestra persona y que nos ayudan a tomar decisiones acertadas o evitar el consumo de drogas, como por ejemplo nuestra preocupación por la salud, nuestra capacidad para convencer a los demás...
- **Oportunidades:** elementos externos, de nuestro entorno, que nos pueden ayudar a evitar el consumo de drogas, como los consejos de amigos/as, actividades de ocio diferentes a salir por la noche de botellón o de bares...

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

¿Qué hacemos esta noche?

Hoy es viernes, estamos en el Instituto y es la hora del recreo. Estoy hablando con otros/as tres amigos/as sobre los planes para el fin de semana:

- Amigo/a 1 (_____) “me he enterado de que esta noche hay botellón en _____. ¿Por qué no quedamos para salir y vamos para allá?”
- Amigo/a 2 (_____) eso, eso, así podemos estar con la gente y a lo mejor ligamos.
- Amigo/a 3 (_____) ¿sabes si va a estar _____? Es que me gusta un montón pero no me atrevo a decirle nada, a lo mejor allí _____.
- Amigo/a 4 (_____) no sé, es que se junta mucha gente y a veces hay peleas y malos rollos. Además, si te gusta tanto _____ porque no te apuntas al grupo de senderismo, que me dijo el otro día que se apuntó y le gusta mucho, así puedes verla y que te vea.
- Amigo/a 3 (_____) Si, pero es que en el botellón la gente está como más abierta, te tomas una copita y es otro rollo.
- Amigo/a 2 (_____) Di que si, que es todo más relajáo.
- Amigo/a 4 (_____) Si, si, más relajáo y más líos también. Además, si se enteran mis padres me caerá la bronca y encima me castigarán sin salir, y a vosotros/as igual.
- Amigo/a 3 (_____) jÓ, hazlo por mi, para una cosa que te pido. Además, no tienen porqué enterarse tus padres.

Al final, ese viernes ocurrió que...

“Infómat-TÚ decides. Desarrollado en colaboración con:

Ficha 5: Tomando la mejor decisión

Define la situación pensando qué es lo que quiere realmente cada uno/a (pensando también en nuestras metas y objetivos vitales).

Enumera varias alternativas: no existe un único final.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Describe las consecuencias de cada alternativa.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Valora cada una de ellas (comparando los diferentes finales y sus consecuencias con lo que quería realmente cada uno/a, ¿cual parece más acertada?).

Elección de la alternativa que más se acerca a lo que quiere cada uno/a.

La mejor alternativa es: _____

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Ficha 6: Yo me comunico, tu me comunicas

Situación:

1. Te quedas a comer en el comedor escolar. Siempre te sientas en la misma mesa y con los/las mismos/as compañeros/as. Sin embargo hoy, te has retrasado unos minutos y al llegar a "tu sitio" te lo encuentras ocupado.

Acción	Respuesta
Exposición de la conducta observada, de manera objetiva.	
Exposición de las consecuencias en términos igualmente observables.	
Exposición de opiniones y sentimientos propios derivados como consecuencia de la conducta observada.	
Propuesta de conducta alternativa	
Concreción de la próxima acción	

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Ficha 6: Yo me comunico, tu me comunicas

Situación:

- Llegas a casa después del instituto y al sentarte a comer descubres que hay espinacas de primero. A tu hermano le permiten que deje el plato a la mitad pero a ti te dicen que te lo termines todo.

Acción	Respuesta
Exposición de la conducta observada, de manera objetiva.	
Exposición de las consecuencias en términos igualmente observables.	
Exposición de opiniones y sentimientos propios derivados como consecuencia de la conducta observada.	
Propuesta de conducta alternativa	
Concreción de la próxima acción	

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Ficha 6: Yo me comunico, tu me comunicas

Situación:

- Has salido el viernes por la noche con los/las amigos/as. Estás cansado y quieres irte a casa pero ellos no quieren dejarte marchar, se ponen un poco pesados y ya te molesta su actitud.

Acción	Respuesta
Exposición de la conducta observada, de manera objetiva.	
Exposición de las consecuencias en términos igualmente observables.	
Exposición de opiniones y sentimientos propios derivados como consecuencia de la conducta observada.	
Propuesta de conducta alternativa	
Concreción de la próxima acción	

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Ficha 6: Yo me comunico, tu me comunicas

Situación:

4. Estás en el recreo. Unos/as amigos/as tienen un porro y te llaman para que vayas con ellos a fumar sin que os vean los demás. En otro momento a lo mejor te lo pensarías, pero justo ahora no te apetece meterte en ningún lío.

Acción	Respuesta
Exposición de la conducta observada, de manera objetiva.	
Exposición de las consecuencias en términos igualmente observables.	
Exposición de opiniones y sentimientos propios derivados como consecuencia de la conducta observada.	
Propuesta de conducta alternativa	
Concreción de la próxima acción	

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Ficha 6: Yo me comunico, tu me comunicas

Situación:

- Vas al cine con tu pareja. Cuando estás en la cola de la taquilla para sacar las entradas, ves como se cuela un chico delante de tus narices.

Acción	Respuesta
Exposición de la conducta observada, de manera objetiva.	
Exposición de las consecuencias en términos igualmente observables.	
Exposición de opiniones y sentimientos propios derivados como consecuencia de la conducta observada.	
Propuesta de conducta alternativa	
Concreción de la próxima acción	

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Situación:

Estás en casa, en tu habitación, preparando un trabajo para clase con tres compañeros más. Uno de ellos saca un paquete de tabaco y ofrece al resto. Todos aceptan pero tú no quieres, y menos en tu habitación. Los demás insisten en que estáis solos en casa y nadie se va a enterar.

Cómo respondería:

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Ficha 7: La presión del grupo

Situación:

Durante una excursión del Instituto a Madrid, estáis en el parque del retiro y os han dejado media hora libre para descansar. Uno de los amigos saca un porro, se lo enciende y se lo pasa al de al lado. A ti no te va ese rollo pero ves cómo el porro se va acercando a ti después de que cada compañero le de una calada. El compañero de al lado estira el brazo ofreciéndotelo.

Cómo respondería:

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Situación:

Has salido el sábado por la noche con los amigos. Estáis en la zona donde se hace el botellón y conocéis a un grupo que está allí bebiendo. Os acercáis, empezáis a hablar y os invitan. Te preguntan qué quieres tomar. Tu quieres decir que te apetece una coca cola, pero crees que se van a reír de ti.

Cómo respondería:

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Situación:

Vas a clase por la mañana y justo antes de llegar al Instituto te encuentras con un par de amigos que se van a fugar las clases. A ti no te gusta faltar a clase aunque algunas asignaturas sean aburridas, pero están insistiendo y casi tirando del brazo para que te quedes con ellos. Les vuelves a decir que no pero siguen intentando convencerte.

Cómo respondería:

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Ofreciendo otra opción

Consiste en ofrecer hacer una cosa distinta, que sea tan atractiva como la que te han propuesto y le interese al resto del grupo o al menos a una parte de él. Algunas maneras de comenzar la frase serían:

- ¿Y por qué no hacemos mejor...?
- ¿Qué os parece si ...?

Aplazarlo

Una manera de decir no pero que parezca que estás diciendo si consiste en dejar ver que puede apetecerte lo que te proponen pero en otro momento. Evitas la confrontación directa, el NO rotundo. Algunas formas de decirlo:

- Hombre, no me parece mal, pero ahora no puedo.
- A lo mejor otro día, es que hoy...
- No sé ahora mismo, déjame que lo piense.

Puede que si, pero no

Esta opción consiste en "dar la razón" pero sin llegar a aceptar lo que te proponen cuando no te parece adecuado o recomendable. Es una forma de "escurrir el bulto", sin atacar ni enfrentarte a quien te ofrece algo.

- Puede estar muy bien, pero no sé...
- Si tú lo dices, es que será verdad, pero a lo mejor es otra cosa.
- Puede que la mayoría lo haga, pero yo no soy la mayoría.
- Puede que los demás piensen igual que tú, pero es que yo opino otra cosa.

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con:

Excusas

A veces parece que buscar excusas es no enfrentarse a las situaciones, pero en determinadas ocasiones puede ser preferible evitar enfrentamientos. Consiste en no decir que no abiertamente, pero sin decir que sí y planteando una conducta alternativa que nos deje una "puerta abierta":

- Ahora mismo es que tengo otras cosas en la cabeza, me apetece mejor hacer.
- Tengo que irme a casa, tengo que hacer...
- No me siento bien, estoy cansado...
- Se me había olvidado que tengo que hacer...

Di simplemente NO

No es fácil decir que no, pero si te paras a pensar en otras ocasiones te han dicho que no a ti y no ha supuesto ningún enfrentamiento, discusión ni nada parecido. Si tu puedes aceptar un NO, otras personas también:

- NO, gracias.
- No me lées que ya sabes que NO.
- Que NO, te lo digo alto y claro

Disco rayado

Se trata de repetir siempre lo mismo, como si fuéramos un disco rayado. Se puede hacer con más o menos humor (en determinadas situaciones no conviene utilizar un tono de humor cuando puede parecer que estamos haciendo burla si esto va a enfadar a quien nos escuche). De esta manera damos una visión al resto de tener una opinión firme, de seguridad, como si fuéramos un muro ante el que no tienen nada que hacer, salvo resignarse:

- Lo siento, no me interesa.
- Ya, pero no me apetece.
- Es que no lo voy a hacer, no me interesa.
- Lo siento, va a ser que no me interesa.
- Si yo te entiendo muy bien, pero no me interesa.

"Infómat-Tú decides. Desarrollado en colaboración con: