



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISION DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**PROGRAMA PREVENTIVO UNAM-ONOS CONTRA LAS
ADICCIONES PARA ADOLESCENTES BASADO EN
HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

P R E S E N T A:

ARMENDARIZ PEREZ OCTAVIO

DIRECTORA:

DRA. MARIANA GUTIERREZ LARA

REVISORA:

DRA. PATRICIA ANDRADE PALOS



México, D.F.

UNAM

Junio 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

Frases de reflexión:

“Cualquiera puede enojarse; eso es fácil. Pero enojarse con la persona indicada, por el motivo correcto, con la justa intensidad y de la manera apropiada; eso, no es fácil”.

Aristóteles, *Ética Nicomaquea*. Libro IV-V.

“Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla”

Wenger, Jones y Jones, 1962 (Citado en Chóliz, 2005).

DEDICATORIA

A mi padre Javier Octavio Armendáriz Aguilar, Q.E.P.D.

Papá, no tengo palabras para describir lo que siento, te amo y te extraño. Me hubiera encantado que estuvieras aquí. Confió o quiero creer que tu espíritu sigue por aquí, espero estés orgulloso. Te prometo que me esforzare por honrar tu memoria haciendo algo por mi sociedad. Este logro no es solo mío, es de los dos y voy por más.

A mi madre Alicia Pérez Moreno

Mamá, te agradezco por tu cariño, tu apoyo y por tantos años de amor y entrega incondicional, gracias por siempre estar ahí, por educarme y forjarme. Te amo y no hay palabras para describir tanta dicha, amor y agradecimiento. Este logro de igual forma es tuyo y prometo dar lo mejor de mí como persona y profesionalista.

A ambos les dedico este trabajo, les agradezco por la vida y por todo lo que me dieron, dicen que un buen padre logra, no solo una persona de bien, sino una persona independiente, autónoma y responsable. Felicidades, Lo lograron. Y no solo eso, sino que me quedo con lo mejor de los dos. De verdad soy una persona muy afortunada de haber tenido el honor de ser su hijo. Los amo a los dos y gracias por todo.

AGRADECIMIENTOS

A la Dra. Mariana Gutiérrez Lara, por brindarme todo su apoyo, tiempo, confianza, paciencia, comprensión y escucha, que me ayudaron a crecer como persona y como profesionalista, le estaré siempre agradecido y la aprecio mucho.

A mi revisora la Dra. Patricia Andrade Palos por su apoyo y tiempo para con la revisión de mi documento, por sus conocimientos, paciencia y amabilidad, como investigadora y como persona la admiro mucho.

A la Dra. Lydia Barragan Torres por todo su apoyo comprensión y paciencia pero sobre todo por ser una persona comprometida con la excelencia en la investigación y con la enseñanza, me brindo mucha estructura y conocimientos.

A los demás miembros del jurado, el Mtro. Miguel Ángel Medina Gutiérrez, la Mtra. Alma Mireia López Arce Coria y al Lic. Omar Sánchez por su apoyo y orientación para con la revisión del presente documento.

A las autoridades de CCH Vallejo, haber brindado el espacio, facilidades y la oportunidad para la elaboración del presente proyecto, un agradecimiento especial a la Mtra. Elsa Rangel Granados por su tiempo, apoyo, comprensión y cariño.

Al fabuloso e inigualable equipo de Servicios Psicológicos Azomalli donde encontré grandes maestros, psicólogos e inigualables amigos. Gracias Jessica, Julio, María Elena, Carlos, Malinalli, Osvaldo, Frida, Adriana, Karla y Edith a quienes considero como una segunda familia y los quiero y admiro profundamente.

A mis amigos, compañeros y demás personitas especiales de este gran viaje de licenciatura: Daniel, Lizzet, Haydee, Félix, Magdalena, Adrian, Gaby, Omar, Elena, Verona, Maribel, Raúl, Pamela, Mónica, Paulina, Pepe, Adriana, Mercedes, Emiliano, Aranel y Nelly y tantos más que me faltan por poner que en mayor o menor medida me brindaron su amistad, amor, apoyo, aprendizajes, momentos y recuerdos increíbles.

A mis amigos desde hace ya años o de reciente aparición en mi vida: Juan, Amilcar, Alfonso. Alejandra, Isabel, Alegre, Allan, Emmanuel, José Antonio, Frida, Nadia, Roberto, Eileen, Silvia, Laura, Luis, Larissa, Perla, Gina, Miguel, Magda, Jorge y Francisco por su amistad y por estar siempre ahí.

A mis familiares, pero sobre todo a mis primos y primas por ser como unos hermanos para mí. De verdad muchas gracias, por su apoyo y cariño: Mayte, Malena, Monse, Toño, Daniel Marin, Berenice, Daniel Nuñez y Ruth.



**PROGRAMA PREVENTIVO UNAM-ONOS CONTRA
LAS ADICCIONES PARA ADOLESCENTES
BASADO EN HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES**



CONTENIDO

<i>Resumen</i>	08
<i>Introducción</i>	10
<i>1. Los adolescentes ante el Consumo de Sustancias adictivas</i>	13
<i>1.1 Introducción</i>	13
<i>1.2 Uso, abuso y dependencia de drogas</i>	13
<i>1.3 Panorama General de las adicciones en adolescentes en México</i>	16
<i>1.4 Factores de Riesgo y Protección en el consumo de sustancias adictivas en el adolescente</i>	17
<i>2. Prevención en Adicciones</i>	21
<i>2.1 ¿Qué es la prevención?</i>	21
<i>2.2 Objetivos de la prevención</i>	22
<i>2.3 Tipos de Prevención</i>	24
<i> 2.3.1 Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria.</i>	24
<i> 2.3.2 Prevención Universal, Selectiva e Indicada.</i>	25
<i>3. Modelos de inteligencia y educación emocional</i>	28
<i>3.1 Introducción y definición</i>	28
<i>3.2 Historia del estudio de las emociones</i>	29
<i>3.3 Principales modelos preventivos de bienestar psicológico</i>	31
<i>3.4 Habilidades Socio-Emocionales como factores de protección.</i>	37

<i>4. Método</i>	
<i>Propuesta de programa de prevención:</i>	
<i>“UNAMonos contra las Adicciones”</i>	<i>43</i>
<i>5. Resultados y Análisis de resultados</i>	<i>51</i>
<i>6. Discusión y Conclusiones</i>	<i>53</i>
<i>6.1 Discusión</i>	<i>53</i>
<i>6.2 Conclusiones</i>	<i>60</i>
<i>Referencias</i>	<i>63</i>
<i>ANEXOS:</i>	<i>69</i>
<i>Anexo A: Cronograma de las Sesiones y descripción de las sesiones</i>	<i>70</i>
<i>Anexo B: Cartas descriptivas del programa</i>	<i>83</i>
<i>Anexo C: Hojas de Trabajo</i>	<i>93</i>
<i>Anexo D: Instrumentos de Medición</i>	<i>100</i>
<i>Anexo E: Presentaciones de Power Point</i>	<i>102</i>
<i>Anexo F: Análisis de resultados</i>	<i>116</i>

Resumen

El objetivo de este estudio fue evaluar un programa de prevención universal en adicciones “UNAMonos contra las adicciones”, basado en habilidades socio-emocionales, en estudiantes de nivel medio superior. El Programa se aplicó en modalidad de taller grupal a 24 participantes de entre 15 y 18 años de un plantel público a nivel bachillerato.

Se impartieron 12 sesiones de entrenamiento sobre: autoestima y autoconocimiento, reconocimiento, manejo y expresión de emociones, las emociones en otros, solución de problemas y cambio de pensamiento, empatía, comunicación asertiva y habilidades sociales. Se utilizaron como estrategias didácticas: la psicoeducación, ejercicios de modelamiento, ensayos didácticos, dinámicas y actividades prácticas.

La efectividad del programa se evaluó mediante el cuestionario de habilidades para la vida en condición pretest postest. Los resultados indican cambios de los participantes en asertividad y autocontrol.

Las habilidades de planeación a futuro, control del enojo y expresividad emocional, así como la de rechazo al consumo no mostraron cambios significativos. Se sugieren propuestas para modificar sus características de intervención y evaluación, útiles para responder a las necesidades específicas de la población, como lo es realizar ajustes al instrumento de evaluación y un mayor número de sesiones.

Palabras Clave: Adicciones, Prevención, Habilidades socio-emocionales, factores de protección, Adolescentes.

Abstract

The objective of this study was to evaluate a prevention program of universal addiction named "UNAMonos contra las adicciones", based on socio-emotional skills in students of high school. The program was implemented in form of a group workshop to 24 participants between 15 and 18 years at a public school campus level.

Esteem and self-knowledge, recognition, management and expression of emotions, emotions in others, problem solving and change of thinking, empathy, assertive communication and social skills 12 training sessions were held. They were used as teaching strategies: psychoeducation dynamics, modeling exercises, educational tests, and practical activities.

The program effectiveness was evaluated by the questionnaire on life skills pretest posttest condition. The results indicate changes of the participants in assertiveness and self-control.

The future planning skills, anger management and emotional expressiveness, as well as consumer rejection showed no significant change. They suggest proposals to modify the characteristics of intervention and evaluation, useful to meet the specific needs of the population, as is making adjustments to the assessment tool and a more number of sessions.

Keywords: Addiction, Prevention, socio-emotional skills, protective factors, Teens.

Introducción

Diversos problemas de salud mental surgen al término de la infancia y principios de la adolescencia. El exponerse a eventos en los que se requiere potenciar la sociabilidad, utilizar y desarrollar la capacidad para resolver problemas y mantener la confianza en uno mismo, ayuda a prevenir problemas de salud mental importantes como: trastornos del comportamiento, ansiedad, depresión o trastornos ligados a patrones alimenticios y conductas de riesgo como las que se asocian a la vida sexual, el consumo de sustancias o actitudes violentas que van desde la autolesión hasta peleas de pandillas (OMS. 2015).

En ese sentido, González (2005), menciona que la adolescencia es un periodo en donde la falta de estabilidad emocional repercute en manifestaciones de conducta social. Por lo que, dicha alteración emocional deriva en problemáticas de interacción que se presentan al afrontar mediante diversos tipos de conductas problema eventos de la vida diaria. Una forma de enfrentamiento incluye recurrir al consumo de sustancias con el propósito de alcanzar, aunque sea momentáneamente una mejoría o cambio que favorezca su estabilidad emocional.

Sandín (2003), menciona que las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel muy importante como mediador entre las experiencias estresantes a las que están sometidos los jóvenes, los recursos personales y sociales con los que cuentan para hacerles frente y las consecuencias que se derivan para la salud física y psicológica de las personas. La tensión derivada de todos los problemas a los que están expuestos incluye la que les ocasionan otro tipo de estresores como la aparición de enfermedades, pérdida de seres queridos, conflictos matrimoniales entre los padres, fracaso escolar, abuso por parte de compañeros (*bullying*), etc.

Aunque cada adolescente reacciona ante un problema de manera particular, no en todos los casos se tienen las habilidades para responder a dichos problemas de manera efectiva e idónea. En este sentido Calvete y Estévez (2009) mostraron

que los acontecimientos estresantes, se asociaban significativamente al consumo de cigarrillos. Además, el estilo impulsivo de resolución de problemas moderó la relación entre estresores y consumo, siendo el consumo mayor entre quienes utilizan más respuestas impulsivas. Por lo que, la dificultad para enfrentar y disminuir el estrés es un factor asociado a la conducta adictiva. Por esta razón, los jóvenes quienes tienen una forma impulsiva de resolver problemas y dificultades para disminuir su estrés, encuentran en el consumo de cigarrillos un medio para disminuir su malestar emocional

El consumo de sustancias, es un problema al que se enfrentan la mayoría de los jóvenes en México y en los últimos años ha crecido considerablemente. En la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA), se señala que en población adolescente de entre 12 y 17 años, el consumo de alcohol aumentó significativamente. De tal manera que, el consumo de “alguna vez” pasó de 35.6% a 42.9%, “En el último año” aumentó de 25.7% a 30.0% y “en el último mes” de 7.1% a 14.5%. El porcentaje de dependencia a esta sustancia, registró un incremento significativo de 2.1% a 4.1% de 2002 a 2011.

Según la Encuesta de consumo de drogas de la Ciudad de México (2012), los estudiantes de bachillerato presentan porcentajes de consumo y abuso de alcohol 2 veces mayor que los estudiantes de secundaria. El porcentaje de estudiantes de secundaria que han consumido alcohol durante el último mes es de 27.2%, mientras que para los estudiantes de educación media superior, el porcentaje incrementa a 56.5%. De igual forma en cuanto al consumo de tabaco, la misma encuesta, reporta que el porcentaje de consumo de tabaco alguna vez en estudiantes de nivel secundaria es menor (25.0%) en comparación con los estudiantes de nivel bachillerato (61.3%). Finalmente en cuanto al consumo de sustancias psicoactivas, el consumo es mayor para estudiantes de bachillerato con 33.6%, en comparación con los de secundaria que tienen el 17.2%.

Hernández, Jiménez y Moreno (2011) en un estudio realizado en el estado de Hidalgo con una población de 1178 adolescentes de educación secundaria entre 13 y 17 años, señalan que insatisfacción e inadecuación escolar, problemas de relación con iguales y un rendimiento inadecuado pueden ser factores relacionados con la aparición del consumo de drogas en los estudiantes; es decir, que cuando el joven no encuentra satisfacción en el marco escolar, ni alcanza los logros que él espera, puede buscar aumentar su satisfacción en ambientes no institucionalizados, como es el caso de los lugares donde se reúnen los consumidores de drogas.

Andrade (2009) menciona que en no consumidores de sustancias, las habilidades sociales y personales están más desarrolladas, que las de los consumidores, quienes presentan una baja resistencia a la presión del grupo por parte de sus pares, aspecto que a su vez influye en que esté más susceptible a consumir. Es por ello que, la carencia o deficiencia en el desarrollo de dichas habilidades personales y sociales, representan un factor de riesgo para el inicio temprano en el consumo de sustancias. De tal suerte que por el contrario, un factor de protección lo es el aprendizaje y aplicación de dichas habilidades para la vida. En ese sentido, Botvin y Griffin (Citados en Pick, 2010) mencionan que las habilidades para la vida, incluyen aptitudes necesarias para tener un comportamiento eficiente y positivo que permita enfrentar eficazmente retos y efectuar decisiones cotidianas que afectan los resultados en la salud y vida diaria. Proponen la aplicación de dichas habilidades como una estrategia para desarrollar factores protectores en la prevención de adicciones.

El Programa de prevención “UNAMonos contra las adicciones” integra habilidades socio-emocionales en alumnos de bachillerato que les sirvan para su autoconocimiento, reconocer, manejar y expresar emociones, identificar las emociones en otros, solucionar problemas, cambiar su pensamiento, tener empatía, comunicación asertiva y habilidades sociales a fin de favorecer la disponibilidad de recursos útiles para evitar el consumo de sustancias adictivas.

1. Los adolescentes ante el Consumo de Sustancias adictivas

1.1 Introducción:

En 1982, la OMS delimita cuáles eran las sustancias que producían dependencia y declaró como droga “aquella sustancia con efectos psicoactivos (capaz de producir cambios en la percepción, el estado de ánimo, la conciencia, y el comportamiento) susceptible de ser auto-administrada. La adicción por su parte, es la dependencia fisiológica y/o psicológica a alguna sustancia psicoactiva legal o ilegal, provocada por el abuso en el consumo, que causa una búsqueda ansiosa de la misma” (Consejo Nacional contra las Adicciones, 2008, p. 12).

1.2 Uso, abuso y dependencia de drogas

Es importante diferenciar en el trabajo con adicciones tres conceptos fundamentales que permiten distinguir la gravedad con la cual una persona consume alguna sustancia, estos son: Uso, abuso y dependencia. Por lo tanto, entender estas diferencias implica reconocer los distintos tipos de atención y servicios de salud que cada tipo de uso requiere (Becoña, 2011).

1. *El Uso:* Becoña (2011) menciona que este tipo de consumo es el más habitual cuando se utiliza una droga de forma esporádica, ocasionalmente o en forma aislada sin generar dependencia o problemas de salud asociados. Barra (2013) refiere que en esta etapa aún y cuando se consuma en bajas cantidades y de manera ocasional puede haber vulnerabilidad de parte de los consumidores que los expone a riesgo de muerte y menciona los siguientes tipos de uso:

- **Experimental:** Cuando una persona prueba una o más sustancias, una o dos veces, y decide no volverlo a hacer.
- **Recreativo:** El consumo empieza a presentarse de manera más regular y en contextos de ocio con más personas, generalmente amistades. El objetivo de este tipo de consumo es la búsqueda de experiencias

agradables. El consumo no es la única actividad en el tiempo libre, no es una “solución”. No se consume en solitario, ni se tiende a experimentar con sustancias o vías de administración de alto riesgo.

2. *El abuso*: Se da cuando hay un uso continuado a pesar de las consecuencias negativas derivadas del mismo (Becoña, 2011). De igual forma, se habla de un “consumo problemático” el cual está determinado por el impacto que el consumo tiene sobre la salud (consecuencias visibles, enfermedades crónicas) y la aparición de consecuencias de tipo social con una connotación negativa (deterioro, aislamiento, conductas problemáticas). Se caracteriza por el uso de una o varias drogas en situaciones que pueden significar peligro: pérdida de velocidad de respuesta y reflejos, dificultades o incapacidad para cumplir con las responsabilidades laborales, académicas o familiares (Barra, 2013).
3. *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 (Becoña, 2011).

Según el CIE-10 (Organización Mundial de la Salud, 1992), se entiende por dependencia a un conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas en el cual el consumo de una droga, adquiere la máxima prioridad para el individuo. La manifestación característica del síndrome de dependencia es el deseo fuerte e insuperable, de ingerir sustancias psicoactivas ilegales o legales. La recaída en el consumo de una sustancia, después de un período de abstinencia, lleva a la instauración más rápida de los síntomas de la dependencia, en comparación con lo que sucede en individuos no dependientes.

La clasificación de la CIE-10 de la OMS, ha diferenciado siempre la dependencia física de la psíquica

- *Dependencia física:* Es el estado de adaptación que se manifiesta por la aparición de intensos trastornos físicos cuando se interrumpe la administración de la droga.
- *Dependencia psíquica o psicológica:* Se entiende la situación en la que existe un sentimiento de satisfacción y un impulso psíquico que exigen la administración regular o continua de la droga para producir placer o evitar el malestar (Becoña, 2011).

Guisa y Díaz (2005) mencionan como adicción a toda conducta compulsiva que lleva al individuo a realizar cualquier actividad que no es capaz de controlar, llevándolo a conductas continuas y permanentes que perjudican su calidad de vida. Se ha aceptado en la literatura la aplicación de este término a varias circunstancias, así se habla de adicción al trabajo, a la familia, a las relaciones humanas, pero principalmente este concepto se ha utilizado con mayor frecuencia haciendo referencia a sustancias tóxicas que pueden ser de manera lícita (tabaco, alcohol, analgésicos y/o medicamentos médicos), así como las de tipo ilícito (mariguana, inhalantes, cocaína, heroína, etc.).

Hasta hace unos años uno al hablar de adicciones pensaba inmediatamente en sustancias, tales como marihuana, cocaína, opio, LSD, etc. pero actualmente al hablar de adicciones se debe tener en cuenta que incluso cualquier conducta puede llegar a ser adictiva en sí misma. Las llamadas “adicciones comportamentales” o sin sustancia son resultado de nuestra sociedad tecnológica, como la adicción al Internet, al juego de azar, al teléfono móvil, a las llamadas eróticas, al sexo, a las compras, al trabajo, al deporte, a una religión y/o ideología, y a un amplio espectro de conductas que pueden llegar a ser adictivas” (Becoña y Cortes, 2011, p.15).

Así, comprender las diferencias entre cada uno de estos conceptos implica reconocer los distintos tipos de atención y servicios de salud que cada tipo de consumo requiere.

1.3 Panorama General de las Adicciones en Adolescentes en México

Según los datos arrojados por la Encuesta Nacional de Adicciones 2008 la edad de inicio en el consumo en general es cada vez menor; por otro lado se registra un aumento en la disponibilidad de drogas lícitas como la venta de cigarrillos por pieza y la obtención de bebidas alcohólicas, incluso adulteradas; así como la facilidad de conseguir drogas ilícitas entre la población estudiantil, derivado de las nuevas estrategias de comercialización de la delincuencia organizada, conocidas como “narcomenudeo” (CONADIC, 2008).

Referente a las edades de inicio en el consumo en adolescentes, en cuanto al alcohol los hombres inician su consumo a partir de los 16.62 años y las mujeres a los 19 años. Por su parte los fumadores adolescentes activos que fuman diariamente inician su consumo en promedio a los 14.1 años, siendo similar para hombres y mujeres. Por su parte, la edad de inicio en el consumo de drogas ilícitas se mantiene en los 18.8 años (ENA 2011).

En esta encuesta (2011) se observó que hubo un incremento de 100 mil personas, que son dependientes del consumo de alguna droga. Es decir, eran 450 mil y actualmente son 550 mil adictos, esto muestra un incremento que demuestra que la dependencia a sustancias ha aumentado.

En población adolescente, en cuanto a drogas ilegales, 1.5% de la población ha consumido cualquier tipo de sustancia; el 1.3% de la población consume marihuana; el 0.4%, cocaína e inhalables el 0.3%. Al comparar esta encuesta con las anteriores que datan de 1998, sólo para la zona urbana, hay un incremento en el consumo de cualquier droga de 2% en 2011.

En los adolescentes se reportó un incremento significativo en el consumo de marihuana que pasó de 1.7% en 2008 a 2.2% en 2011.

En jóvenes de entre 12 a 25 años la exposición a drogas es menor en ambientes escolarizados; ya que al 12.2% de estudiantes les han ofrecido marihuana regalada en tanto que esto les ocurre al 19.1% de quienes ya están fuera de la escuela. Además, quienes están estudiando es menos probable que haya un progreso de la oportunidad y la experimentación o al uso continuado (ENA, 2008).

El menor riesgo al consumo también se observa en relación con la pertenencia al núcleo familiar, ya que: un 85% de quienes viven en familia, incluida la uniparental, no les han ofrecido drogas regaladas, mientras que esto le ha ocurrido a 80% de quienes no viven en familia. Además, es menos probable la progresión hacia la experimentación y el uso regular cuando se está en familia (ENA, 2008)

1.4 Factores de Riesgo y Protección en el consumo de sustancias adictivas en el adolescente

Las investigaciones realizadas durante las últimas dos décadas han tratado de determinar cómo comienza y cómo progresa el abuso de las drogas.

Existen ciertas circunstancias personales o ambientales que influyen para que una persona incida o evite el consumo de sustancias. Este tipo de circunstancias o situaciones se reconocen como factores. Se definen como factores de riesgo a “aquellas circunstancias o características personales o ambientales que, combinadas entre sí, podrían resultar predisponentes o facilitadoras para el inicio o mantenimiento del uso y abuso de drogas. Por su parte, los factores de protección se definen como aquellas variables que contribuyen a modular o limitar el uso de drogas” (Secades y Fernández, 2001, p. 54)

Así pues, los factores de riesgo pueden aumentar las posibilidades de que una persona use o abuse de las drogas mientras que los factores de protección pueden disminuir este riesgo. Además, lo que constituye un factor de riesgo para una persona, puede no serlo para otra (National Institute of Drug Abuse, 2004).

Estos factores de riesgo y protección provienen de diferentes ámbitos o esferas de vida a los cuales se les designa como dominios e incluyen desde el ámbito personal hasta el comunitario. A continuación en la tabla 3, se presentan algunos ejemplos de factores de protección y riesgo en diferentes esferas o ámbitos de una persona.

Tabla 1: Ejemplos de factores de riesgo y protección (NIDA, 2004)

Factores de Riesgo	Dominio	Factores de Protección
Conducta agresiva y precoz	Personal	Autocontrol
Falta de supervisión de los padres	Familia	Monitoreo de los padres
Abuso de sustancias	Compañeros	Aptitud académica
Disponibilidad de Drogas	Escuela	Política Antidrogas
Pobreza	Comunidad	Fuerte apego al barrio

Por ejemplo, factores de riesgo en el dominio de la escuela y de compañeros, Barca, Otero, Mirón y Santorum (1986) identifican que en adolescentes quienes muestran insatisfacción y fracaso escolar pueden ser factores relacionados con la aparición del consumo de drogas en los estudiantes; es decir, que cuando el joven no encuentra satisfacción en el marco escolar ni alcanza los logros que él espera, puede buscar aumentar su satisfacción y su nivel de logro en ambientes no institucionalizados, como es el caso de los lugares donde se reúnen los consumidores de drogas.

Por su parte, Villatoro et al. (2009) encontraron en las encuestas nacionales del 2006 que aquellos adolescentes de entre 12 y 17 años que viven en el Distrito Federal y que están estudiando, tienen un menor nivel de consumo que los que ya no lo están, lo cual es más marcado en el caso de los hombres. Por ejemplo, para el tabaco, un 16.2% de adolescentes que asistieron regularmente a la escuela, consumen. En tanto que hasta un 29% de adolescentes que no se dedicaban a

estudiar consumieron tabaco durante el año pasado, lo que representa casi el doble. En cuanto al alcohol, la situación es similar, un 49.4% de los que no asistieron a la escuela lo consumieron en el año anterior durante el último mes, cifra que en adolescentes que asisten regularmente es de 39.9%. En el caso de las drogas, se observa que el más alto porcentaje de consumo corresponde a los que no asistieron a la escuela durante el año anterior (26.8%), que representa casi el doble de los que las consumieron y asistieron de tiempo completo a la escuela (16%).

Así que el estudio resulta en lo general y salvo las excepciones anteriormente señaladas, un factor de protección ante las adicciones contra la deserción escolar que representa mayormente un factor de riesgo.

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 esta y otras razones, prevenir el consumo de alcohol en adolescentes representa una tarea fundamental en México (Caballero, Madrigal, Hidalgo & Villaseñor, 1999 citados en: Pacheco, 2014). Por lo mismo, incluso se le puede considerar a la etapa de la adolescencia en sí, como un factor de riesgo.

Lo anterior se expone con base en un estudio realizado por Moreno (2009), quien encontró en un estudio realizado con 1008 adolescentes de entre 15 y 17 años en el que el auto-concepto está relacionado con el consumo de drogas. Este autoconcepto está enfocado en la imagen corporal y se refiere a una atención especial de parte del adolescente sobre la apariencia física del mismo y quien al tener esta necesidad de aceptación recurre al consumo para lograrla o bien se deja influir fácilmente por consumidores.

En un estudio realizado con 30 estudiantes no consumidores de enseñanza media y media superior se encontró que en el caso de los no consumidores, las habilidades de rechazo social y personal al consumo de sustancias están más

reforzadas, que las de los consumidores, quienes presentan una baja resistencia a la presión del grupo por parte de sus pares (Reidl, 2011), aspecto que a su vez influye en que el consumidor sea más susceptible de incrementar el consumo.

Otros factores de riesgo en el dominio familiar y escolar son la falta de comunicación, la escasa relación familiar, un menor manejo de reglas, el desconocimiento de los padres por las actividades de los hijos, el abandono de los estudios y de sus hogares, lo cual facilita en los jóvenes el involucramiento en conductas antisociales y de riesgo como resulta el inicio en el consumo de sustancias desde tabaco y alcohol hasta otro tipo de sustancias duras (Carrillo, 2006).

De tal suerte, que cualquier labor, acción o programa preventivo debe ir encaminado a uno de los principios que señala el National Institute of Drug Abuse (NIDA, 2004) que es disminuir los factores de riesgo e incrementar los factores de protección.

“Principio 1 - Los programas de prevención deben intensificar los factores de protección y revertir o reducir los factores de riesgo (NIDA, 2004).”

2. Prevención en Adicciones

2.1 ¿Qué es la prevención?

La mejor forma de resolver un problema es evitar que éste se presente. El término prevenir deriva de la palabra latina “*prevenire*” que significa evitar la presencia de un daño, y son todos aquellos esfuerzos realizados para "anticipar" eventos, con el fin de promocionar el bienestar del ser humano y así evitar situaciones indeseables, (OPS, 1995).

Por su parte, García y López (2005) definen prevención como el conjunto de actuaciones que se realizan con el fin de evitar, disminuir o suprimir la incidencia dentro de una determinada patología o problema. La mejor solución para que una persona no se haga dependiente al consumo de sustancias es prevenir que esta persona consuma. Y esto va en relación a identificar aquellos factores de riesgo y protección en los que se encuentra.

Es por ello que surgen los programas de prevención en adicciones, los cuales tienen la finalidad de evitar y/o disminuir el consumo de sustancias dentro de una comunidad. Este tipo de programas se espera que evidentemente promuevan consecuencias positivas en dicho ambiente, entre las que se puedan identificar desde consecuencias benéficas a nivel personal, social o incluso económico. En este sentido, el NIDA en su principio 16 refiere:

Principio 16: Los programas de prevención con bases científicas pueden ser costo-eficientes. La investigación reciente muestra que por cada dólar invertido en la prevención, se puede obtener un ahorro de hasta \$10 dólares en tratamientos para el abuso del alcohol u otras sustancias (NIDA, 2004).

El mantenimiento de la salud física y psicológica representa ganancias económicas para la sociedad; además posibilita el desarrollo social y cultural universal. La carencia de salud afecta la productividad de los individuos y su capacidad de generar ingresos y origina un mayor consumo de servicios sociales y

de salud de alto costo. Por tanto, deben favorecerse acciones de detección temprana, prevención e intervención breve. (Echeverría, Carrascoza, y Reidl 2007),

Así pues, esto representa una consecuencia positiva muy importante al dar prioridad a programas preventivos en vez de programas de intervención. En ese sentido, Medina, et. al. (1997) apuntan que en tiempos recientes la tendencia en labores preventivas se dirige hacia instrumentar acciones proactivas más que reactivas. Esto es, se ha observado en grupos y comunidades que reaccionan a los problemas de abuso de sustancias cuando ya están presentes, en lugar de asumir una actitud proactiva, adelantarse a ellos y actuar para evitar que aparezcan.

2.2 Objetivos de la prevención.

Hay diversos objetivos que se pretenden conseguir mediante la prevención. Entre éstos se pueden listar los siguientes (Becoña, 2011):

1. Retrasar la edad de inicio en el consumo de drogas.
2. Limitar el número y tipo de drogas utilizadas (poli-consumo).
3. Evitar la transición de la prueba de drogas al abuso o la dependencia.
4. Disminuir las consecuencias negativas del consumo de drogas en aquellos jóvenes que ya consumen drogas o que tienen problemas de abuso o dependencia.
5. Educar a los individuos para que tengan una relación madura y responsable con las drogas. Diferenciando entre un consumo maduro y responsable y uno dañino para la salud.
6. Potenciar los factores de protección y disminuir los factores de riesgo.
7. Proporcionar alternativas saludables. Que los jóvenes dispongan de un entorno sociocultural de conductas alternativas al consumo de drogas, lo cual es fundamental para el desarrollo de una adecuada prevención.

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, cambiar el contexto ambiental que se relaciona con el consumo de drogas y para modificar la interacción entre estas variables. (op. cit.).

Los programas preventivos hace algunas décadas se enfocaban exclusivamente en dar información a los jóvenes, referente a las adicciones, sus efectos y sus consecuencias. Hoy en día se sabe que “la información es necesaria pero no suficiente”. Los programas informativos en muchas ocasiones apelaban al miedo y no conseguían que con dicha información las personas dejaran de consumir drogas. Sin embargo, no se debe de quitar por completo la información de las consecuencias negativas que acarrea el abuso de sustancias dentro de los programas preventivos.

Es por ello que el NIDA (National Institute of Drug Abuse) dentro de uno de sus 16 principios que plantea para la elaboración de todo programa preventivo, establece que éstos deben ser más prácticos y menos teóricos:

Principio 15: Los programas preventivos son más efectivos cuando emplean técnicas interactivas, tales como grupos de discusión entre iguales y role-play, que lleva a una implicación activa en el aprendizaje sobre el abuso de drogas y en habilidades de reforzamiento (NIDA, 2004).

Es por ello que, además de buscar un taller teórico en el que se les proporcione información a los jóvenes referentes a las consecuencias negativas del consumo de sustancias o se busque infundir en ellos miedos o estigmas negativos que no crean otra cosa más que burla entre los mismos jóvenes, hay que propiciar un taller práctico e interactivo en el que los jóvenes aprendan de manera vivencial entre sus pares e iguales habilidades y estrategias de rechazo al consumo.

2.3 Tipos de Prevención:

Dentro de los programas de prevención existen principalmente dos grandes clasificaciones de modelos. Una clasificación se enfoca a diseñar programas preventivos acorde a las etapas de consumo, mientras que la otra se centra principalmente en diseñar programas preventivos acorde con el público al que va dirigido, ya sea que este en riesgo o no. Ambas clasificaciones parecieran ser iguales pero son diferentes y deben considerarse.

2.3.1. Prevención Primaria, Secundaria y Terciaria.

De acuerdo, con la clasificación de 1980 de Caplan (Citado en: Velasco, 1997), la prevención primaria se refiere a todas aquellas medidas para evitar la aparición de nuevos casos de una enfermedad, por su parte la prevención secundaria procura detectar casos incipientes de principios de abuso para su tratamiento oportuno evitando que éste continúe hacia etapas más avanzadas y finalmente la terciaria actúa en el manejo después del abuso de las drogas. En la tabla 4 se presentan los diferentes niveles de prevención así como las actividades a implementar:

Tabla 2: Niveles de Prevención

Tipo	Tiempo	Actividades / Medidas
Primaria	Antes del abuso	Para disminuir la oferta: <ul style="list-style-type: none">• Control del tráfico• Legislación• Represión / Penalización
		Para disminuir la demanda: <ul style="list-style-type: none">• Información/Educación• Alternativas de desarrollo social.
Secundaria	En el principio del abuso	<ul style="list-style-type: none">• Diagnóstico oportuno de los casos (probadores, consumidores ocasionales).• Tratamiento oportuno para evitar paso a etapas posteriores.

		<ul style="list-style-type: none"> • Intervención en la crisis • Orientación.
Terciaria	Después del abuso	<ul style="list-style-type: none"> • Desintoxicación y tratamiento especializado del adicto. • Rehabilitación. • Reinserción social. • Seguimiento.

Como se puede ver todas las medidas giran en torno a una etapa de consumo, sin embargo para fines del modelo preventivo planteado se requiere de otro tipo de clasificación que haga hincapié en los grupos poblacionales de riesgo. Esta clasificación es la expuesta en 1987 por Gordon y se menciona a continuación.

2.3.2 Prevención Universal, Selectiva e Indicada

Existe otra clasificación en términos de los tipos de modelos preventivos, dependiendo del público al que va dirigido y del objetivo que se tenga para con dicha población. En este tema, en los años ochenta el Instituto de Medicina de los Estados Unidos de América y algunos autores como Gordon (Citado en: Centros de Integración Juvenil, 2009), clasifica de manera operacional los modelos preventivos y postula que existen tres tipos de prevención en términos de enfermedades y medicina preventiva. Posteriormente este modelo fue aceptado y aplicado también al ámbito de las adicciones por instituciones como el NIDA y el EMCDDA (Centro Europeo de monitoreo de drogas y adicciones). Esta clasificación es: Universal, selectiva e indicada.

1. Prevención Universal

Está dirigida a toda la población, sin analizar si los individuos o grupos usan drogas o no, o si se encuentran en riesgo (alto, moderado o bajo) ante el consumo. Esta modalidad opera con estrategias generales que tienen por objetivo prevenir o posponer en la población el uso y abuso de alcohol, tabaco

o drogas, mediante la difusión de mensajes e información veraz sobre las drogas, sus repercusiones, la sensibilización acerca del problema, el incremento de la percepción de riesgo, etc. Las intervenciones universales se dirigen a todos los miembros de la comunidad (sea a nivel nacional, local, contextual) y operan con estrategias y contenidos generales. Cualquier tipo de población puede beneficiarse de los programas de prevención universal. Sin embargo es importante ajustar la intensidad de la intervención a su severidad dado que puede no ser suficiente la cantidad terapéutica si la problemática está muy desarrollada.

2. Prevención Selectiva

Se enfoca en aquellos grupos de la población en los que por sus condiciones o estilos de vida, son más susceptibles de iniciar el consumo de sustancias tóxicas. Los denominados “grupos de riesgo” pueden identificarse a través de la detección de variables o factores de orden biológico, psicológico o socio-ambiental, que se sabe, están estadísticamente asociados al inicio del consumo de drogas en general. No se evalúa el riesgo personal de los integrantes del grupo, sino el colectivo. Los grupos de interés para este tipo de intervención pueden ser definidos a partir de edad, sexo, historia familiar, lugar de residencia, marginalidad, victimización por la violencia, etc. El riesgo puede ser inminente o bien, tratarse de una etapa o circunstancia de vida.

Las intervenciones selectivas se dirigen a todo el grupo, sin considerar el nivel de riesgo particular dentro de la colectividad. Son más largos e intensivos y requieren más esfuerzo. Se orientan al reforzamiento de aptitudes individuales y del grupo. Su objetivo es disminuir factores de riesgo e incrementar los de protección. Ejemplos de poblaciones objetivo: Hijos de alcohólicos, mujeres violentadas, trabajadores migrantes, reclusos, menores de la calle, etc.

3. Prevención Indicada

Finalmente la prevención indicada está dirigida a las personas que han consumido drogas de manera experimental u ocasional, pero que aún no cumplen con los criterios de adicción o dependencia o que muestran otro tipo

de comportamientos problemáticos relacionados, a fin de propiciar la reducción de riesgos y daños. Para seleccionar la población objetivo se parte de procedimientos establecidos en el marco de la detección temprana y el tamizaje de riesgos. La prevención indicada trata con los factores de riesgo que están asociados de manera específica con el individuo. Su objetivo es evitar la repetición del consumo o abuso de alguna sustancia y minimizar la severidad de los riesgos y daños que estas provocan (op. cit.).

La presente propuesta de programa pretende realizar una prevención más amplia en este caso de corte Universal, dado que se enfoca en una población general.

3. Modelos de Inteligencia y Educación Emocional

3.1 Introducción y definición

El modelo de inteligencia emocional sustenta que el conocimiento de uno mismo, de cómo piensa, siente y actúa una persona en relación con los pensamientos, sentimientos y acciones de otros, es en sí misma una acción y conducta inteligente. Inteligencia es la capacidad para comprender el mundo, pensar racionalmente, y emplear de forma adecuada los recursos disponibles al enfrentar un desafío. En 1921, Terman definió la inteligencia como la capacidad para desarrollar pensamientos abstractos. Piaget, en 1952 la describe como la capacidad de adaptarse al medio ambiente. En 1944, Weschler la consideró como la capacidad global del individuo para actuar en forma propositiva, pensar racionalmente y tratar de modo eficaz con su ambiente (Fregoso y Gutiérrez, 2007).

Hace más de 25 años, Gardner (Citado en Ostrosky-Solís, 2001) postuló la teoría de inteligencias múltiples a mediados de los años 80.

Y es que en sí, todo acto inteligente como por ejemplo: saber de matemáticas, física, literatura y ciencias en general requiere actividad cerebral. Es entonces que se concluye que si la inteligencia es todo procesamiento mental, entonces las habilidades personales y sociales también son actos inteligentes. La forma de identificar, manejar y controlar pensamientos, emociones y conductas y la forma de relacionarse con los demás es un acto inteligente.

En la vida diaria se tienen muchos ejemplos de esto, desde la dificultad para reconocer emociones y saberlas abordar en forma sana, hasta la dificultad para iniciar conversaciones y formar amistades.

¿Cómo se explica la facilidad para afrontar problemas de mejor manera? Los estilos de afrontamiento más emotivos o de evitación dificultan la resolución y propician el abandono de metas y disminución en la obtención de logros y

solamente favorecen el mitigar las emociones. De tal suerte, que al igual que en matemáticas hay quien resulta ser más hábil que otros, en términos sociales y personales hay personas muy hábiles y no tan hábiles.

Sin embargo, aunque el término “emoción” resulta aún difícil de conceptualizar se ofrecen a continuación algunas definiciones para el concepto de emoción.

Tradicionalmente la palabra emoción proviene de la palabra latina “*emovere*” que significa remover, agitar, conmover, excitar. La palabra emoción y motivo tienen significados similares y ambas pueden despertar, sostener y dirigir la actividad del organismo (Ostrosky-Solís, 2001).

Por su parte Scherer (2000, citado en Smith y Kosslyn, 2008) considera que las emociones incluyen un episodio breve de respuestas sincronizadas las cuales pueden incluir respuestas fisiológicas, corporales, expresión facial y estimación subjetiva, que indica la valoración de un estímulo (acontecimiento externo o interno como significativo).

Las emociones son un proceso psicológico adaptativo que sirve para dar respuestas conductuales ante determinadas situaciones. Estas incluyen un estado afectivo, por lo que también son una reacción subjetiva al ambiente, ya que sobre ellas influye toda la información que se recibe del ambiente que rodea a la persona, sus actitudes y creencias (Bisquerra, 2000).

3.2 Historia del estudio de las emociones:

El tema de las emociones ha sido estudiado desde la antigüedad. Aristóteles, ya señalaba una dualidad entre el mundo de las ideas y el de las emociones, una dualidad mente-cuerpo. Posteriormente en el S. XV René Descartes volvió a retomar el tópico, pero postuló una interacción entre el mundo de las ideas y pensamientos y el de las pasiones y emociones. Hasta el momento las emociones y los pensamientos son considerados a partir del enfoque filosófico.

Es hasta el siglo XIX en que Claude Bernard estudia por primera vez las emociones y pensamientos desde un punto de vista más biológico y neurocientífico. Claude Bernard en sus estudios menciona que existen aferencias que van del cerebro al corazón, de tal suerte que él pensó que el cerebro regía las funciones vitales y además regulaba las sensaciones y percepciones emocionales (Thayer, 2009). Hoy en día se sabe que la persona no se enamora con el corazón, sino con el cerebro. De tal suerte que el cerebro también es el que regula a los eventos emocionales.

Bernard también descubrió las conexiones entre cortezas frontales y sistema límbico, específicamente hablando entre corteza pre-frontal y amígdala. Al fin después de tanto tiempo hay una conexión física, tangible entre ambos mundos, el de los pensamientos y el de las emociones.

Por la misma época, en 1872 Charles Darwin publicó su libro: *Expression of the emotions in men and animals* (Expresión de las emociones en el hombre y en los animales), el cual nuevamente aborda el estudio de las emociones desde un punto de vista biológico y etológico (Muñoz-Delgado, 2010).

Finalmente, en el siglo XX quienes también estudiaron las emociones desde enfoques diferentes y de una manera un tanto indirecta, los modelos Freudianos y los modelos cognitivo conductuales, desde un punto de vista más psicoterapéutico, sin embargo este auge que hubo por estudiar las emociones en el siglo XIX de pronto desapareció (Thayer, 2009).

No fue sino hasta mediados de los años 80's y principios de los 90's en que al fin surge, el modelo de Inteligencia emocional propuesto por Peter Salovey y John Mayer; quienes definieron inteligencia emocional como: *“la habilidad para monitorear sentimientos y emociones propias y las de los demás, para discriminar*

entre ellas y regularlas, utilizando esta información para solucionar los problemas”
(Salovey, 1990 citado en: Augusto, 2009).

Así pues, la Inteligencia emocional no trata de ahogar o reprimir las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas para poderlas manifestar y utilizarlas para considerar opciones de solución de problemas.

Posteriormente, el psicólogo norteamericano Daniel Goleman sistematizó el modelo de Inteligencia Emocional y lo dio a conocer no solo a la comunidad psicológica, sino difundió el modelo, al público en general con su BestSeller: “Inteligencia Emocional” (1995).

Teóricamente la Inteligencia Emocional es una habilidad para reconocer, manejar y regular emociones. Pero ¿Qué constructos específicos son los que lo sustentan? A continuación... Se revisan únicamente los modelos más representativos.

3.3 Principales modelos preventivos de bienestar psicológico.

a) Modelo de Inteligencia Emocional según H. Gardner

Gardner (2003) definió entre sus nueve tipos de inteligencia, dos tipos que son la interpersonal y la intrapersonal, que posteriormente retomarían futuros modelos, conjuntándolos en un solo concepto que es el de: Inteligencia Emocional.

- Ψ Inteligencia Interpersonal: Se construye a partir de la capacidad para sentir distinciones de sí mismo en comparación con los sentimientos de los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado... " (p. 105)
- Ψ Inteligencia Intra-personal: Es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de

sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta..." (p. 107)

b) Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey

El modelo de habilidad de Mayer y Salovey (Fernández Berrocal y Extremera, 2002) se centra de forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento. Desde el modelo de habilidad, la Inteligencia Emocional implica cuatro grandes componentes:

- *Percepción y expresión emocional*: Capacidad de percibir emociones en caras o imágenes
- *Facilitación emocional*: Capacidad de usar las emociones para realzar el razonamiento.
- *Comprensión emocional*: Capacidad de comprender información emocional acerca de las relaciones, transiciones de una emoción a otra e información lingüística acerca de las emociones.
- *Regulación emocional*: Capacidad para manejar emociones y relaciones emocionales para el crecimiento personal e interpersonal.

Mayer y Salovey definen la Inteligencia Emocional como: "*La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para conocer y comprender emociones y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual*" (Augusto, 2009).

Estas habilidades están enlazadas de forma que para una adecuada regulación emocional es necesaria una buena comprensión emocional y, a su vez, para una comprensión eficaz se requiere una apropiada percepción emocional.

Como se aprecia el modelo de Mayer y Salovey se centra en el mundo personal y emocional y relega un poco el ámbito social, cuestión que modelos posteriores vuelven a retomar.

c) Modelo de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman

Por su parte el Modelo de Daniel Goleman desarrollado en 1995, (Goleman, 1995) postula dos áreas a las que él las denomina: Aptitud personal y Aptitud social.

1.- La aptitud personal se enfoca en evaluar el dominio de uno mismo.

- Autoconocimiento: capacidad para reconocer y entender en uno mismo las fortalezas y debilidades, así como los estados de ánimo y emociones, y el efecto que éstas tienen en los demás y en el trabajo. Las personas con esta capacidad tienen habilidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, son conscientes de sus limitaciones y admiten sus errores, son sensibles al aprendizaje y poseen un alto grado de autoconfianza.
- Autocontrol: habilidad para controlar las emociones e impulsos, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar juicios prematuros. Las personas que poseen esta característica son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas, y son flexibles ante los cambios y/o las nuevas ideas.
- Auto-motivación: capacidad para buscar nuevos objetivos y persistencia para lograrlos, afrontar los problemas y encontrar soluciones. Las personas que tienen esta capacidad muestran gran entusiasmo por su trabajo y por el logro de metas diferentes a las económicas, manifiestan un alto grado de iniciativa y compromiso, y son optimistas en relación con el logro de sus objetivos.

2.- La aptitud social evalúa y maneja la relación con otras personas.

- Empatía: capacidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y respondiendo correctamente a sus reacciones emocionales. Las personas empáticas son capaces de escuchar

activamente a los demás, se anticipan a las necesidades de los demás y aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

- **Habilidades sociales:** conjunto de habilidades que permiten al individuo expresar adecuadamente sus emociones, opiniones, deseos y derechos respetando al mismo tiempo las emociones, opiniones, deseos y derechos de los demás. Las personas que poseen estas habilidades son excelentes negociadores, tienen gran capacidad para liderar grupos para dirigir cambios, y saben trabajar en equipo y crear sinergias grupales

Ambos modelos resaltan la importancia de conocerse a uno mismo desde nuestra forma de pensar, hasta nuestras emociones y la forma en la cual las identificamos, reconocemos y manejamos.

El modelo de Goleman también resalta la importancia de las aptitudes sociales y/o la forma de interactuar con otras personas, la cual requiere de habilidades como el ser empático, hasta habilidades como cooperación, saber comunicarse adecuadamente e incluso influencia social.

Los modelos en Inteligencia Emocional se concretan en la práctica por medio de seminarios, talleres y sesiones en las que se desarrollan pláticas, actividades, dinámicas (individuales o grupales) en las que se busca que el individuo obtenga herramientas que le faciliten el desarrollo de competencias emocionales.

En si el modelo busca que la persona comprenda que el tener una consciencia Intrapersonal e interpersonal le puede beneficiar en disminuir conflictos y evitar problemas, en el caso de las adicciones por ejemplo: mostrarse firme y decir que no, ante un grupo que lo presiona al consumo.

d) Modelo de Educación Emocional y Competencias emocionales:

Finalmente, el modelo de Educación Emocional destaca el hecho de que las aptitudes y habilidades emocionales se pueden adquirir a lo largo del tiempo. Se trata de un modelo mixto: conjuga el desarrollo de las competencias emocionales y sociales.

Se define Educación Emocional como un proceso educativo, continuo y permanente que pretende dotar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento del desarrollo personal (Bisquerra, 2007).

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias: conciencia emocional, regulación emocional, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar. (Bisquerra, 2015).

Este modelo subraya que las competencias o habilidades socio-emocionales no son una facultad propia del individuo, sino que éstas pueden adquirirse o desarrollarse a lo largo de la vida. Por otro lado, este modelo denomina competencias en vez de habilidades, ya que hace referencia a un grupo de destrezas o habilidades que hacen competente y diestro a la persona y no solo a una habilidad innata aislada.

Así pues, Bisquerra (2002) establece que los objetivos generales de la educación emocional articulada en programas de intervención serían:

- Adquirir mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones en los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar habilidad para automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir (experiencia positiva).

Otra razón para llamarlo modelo de competencias es como lo indica García (Repetto y Pérez 2007), que la formación en competencias se basa en el uso de metodologías activas y participativas. Entre las técnicas de formación en competencias destacan las “prácticas reales”, o en su defecto las “simulaciones” (role-play, juegos de rol, etc.), que promueven el aprendizaje experiencial, y el modelado (observación de otros compañeros), que favorecen el aprendizaje por observación o aprendizaje social. La formación en competencias se basa en la práctica, en la “acción” y por ello las prácticas permiten a los alumnos experimentar “ensayar”, “practicar aplicar, poner a prueba adquirir y extinguir comportamientos.

e) Teoría de Acción Razonada y Conducta Planificada

El inicio, por parte de jóvenes, en el consumo de sustancias se explica mediante modelos teóricos como el de acción razonada y el de conducta planificada. Según la teoría de conducta planificada, el uso experimental de sustancias está directamente relacionado con la intención de consumirlas, la cual integra tres componentes:

- a) La actitud del individuo ante el uso de las drogas, que comporta un conjunto de creencias relevantes sobre las consecuencias del consumo y el valor afectivo que el individuo le atribuye a tales consecuencias.
- b) Sus creencias normativas al respecto (norma subjetiva) es decir la percepción de otras personas significativas respecto a su aprobación o desaprobación de la conducta en cuestión, así como el grado de motivación para ajustarse a tales expectativas, y
- c) El control conductual percibido, esto es, la percepción del individuo de sí mismo como capaz o no de usar drogas o, en su caso, de enfrentar la presión social para hacerlo.

Los primeros dos componentes ya se habían incluido en la teoría de la Acción Razonada, a la cual se añadió posteriormente el control conductual, constructo equiparable al concepto de auto-eficacia de Bandura (Rodríguez et. al., 2007).De

tal suerte, que cuando un joven se inicia en el consumo de drogas está relacionado directamente con sus creencias respecto al efecto, consecuencias y expectativas de su consumo, a la actitud que muestran personas significativas en su vida y finalmente la conducta de aceptación o rechazo que dicho joven muestra para con invitaciones o acceso al consumo. Si estas tres condiciones resultan positivas para el consumo, es altamente probable que dicho joven inicie el consumo.

De los modelos revisados anteriormente el modelo de educación emocional y competencias son los que más contribuyeron para la elaboración del presente programa ya que el modelo plantea la adquisición y aprendizaje de dichas habilidades o competencias emocionales y sociales, mientras que los modelos de Mayer y Salovey y el de Gardner son más amplios y abarcan más rubros. El enfoque de educación emocional tiene por objetivo el desarrollo de competencias dentro de las cuales están las habilidades para la vida.

3.4 Habilidades socioemocionales como factores de protección:

En una situación de consumo ya sea de drogas lícitas o ilícitas, si bien hay personas que no resisten la presión de un grupo de pares para consumir sustancias y ceden ante sus ofrecimientos, también existe otro tipo de individuos que logran convivir con esos mismos compañeros sin ceder a la presión.

Esta acción se denomina “habilidad para el rechazo”, es definida por la OMS (1993) como una de las “habilidades para la vida”, las cuales se definen como aquellas destrezas que permiten que los adolescentes adquieran aptitudes necesarias para su desarrollo personal y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria (Reidl y Gonzales, 2011). También se les conoce como: Habilidades socioemocionales.

La División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) lanzó la *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en*

las Escuelas (Life Skills Education in Schools). El propósito de esta actuación era difundir mundialmente la enseñanza de un grupo genérico de 10 destrezas psicosociales, consideradas relevantes. Se explican a detalle cada una:

Tabla 3: Habilidades para la vida

Habilidad	Descripción
Conocimiento de sí mismo	Implica reconocer nuestro carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Nos facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión.
Empatía	Es la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona. Nos ayuda a aceptar que las personas son diferentes.
Comunicación asertiva	Tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbal, en forma apropiada las situaciones.
Relaciones interpersonales	Favorece la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas. Y saber cuándo y cómo terminar ciertas relaciones.
Toma de decisiones	Facilita manejar constructivamente las decisiones personales y las de los demás.
Solución de problemas	Permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida.
Pensamiento creativo	Consiste en utilizar los procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar.
Pensamiento Crítico	Es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva.
Manejo de	Ayuda a reconocer los propios sentimientos y emociones y

sentimientos y emociones	las de los demás, a ser conscientes de cómo influyen en el comportamiento, y a responder ante ellos en forma apropiada.
Manejo de tensiones y estrés	Facilita: reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en la vida diaria; desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas, controlar y reducir el nivel de estrés.

Mantilla, L. (1999)

Estas diez habilidades psicosociales tienen que ver con la manera en que se manejan las relaciones consigo mismo, con las demás personas y con el entorno social.

“La utilidad de las Habilidades para la Vida como herramientas para prevenir riesgos psicosociales es la faceta más acreditada de este modelo. La eficacia demostrada en el tiempo por distintas evaluaciones y el aval de prestigiosas entidades e instituciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud o UNESCO, entre otras, ha ayudado a difundir este plano de las habilidades. Estos son algunos espacios concretos donde este enfoque se ha revelado exitoso” (Fundación EDEX, 2013):

- Conductas sexuales de riesgo.
- Prevención del VIH/sida.
- Delincuencia.
- Consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Comportamiento violento

Por ejemplo, en el caso de los no consumidores, “estas habilidades sociales y personales están más reforzadas, que las de los consumidores, quienes presentan una baja resistencia a la presión del grupo por parte de sus pares”(Andrade y Pérez de la Barrera (Citado en Reidl, 2011, pág. 148)), aspecto que a su vez influye en que el consumidor sea más susceptible de incrementar el consumo.

En lo referente a las habilidades sociales, en un estudio realizado por Gómez, Luengo, Romero, Villar, y Sobral (2006) ciertas estrategias de afrontamiento: estilo de afrontamiento productivo: esforzarse y concentrarse en resolver los problemas, fijarse en lo positivo parecen actuar como factores de protección para el inicio en el consumo de drogas y de la implicación en actos antisociales; mientras otras: Estilo no productivo: estrategias de evitación, presión del grupo parecen favorecer la aparición de estas conductas.

Los jóvenes no consumidores procuran hacer respetar su decisión de convivir con sus pares consumidores en los espacios de consumo pero sin ingerir, pues es común que dentro de ese grupo con los que se encuentre, le insistan, por lo que recurren a tácticas como aceptar y disimular que consumen, negarse e insistir que no les gusta, decir que tienen cosas que hacer y no pueden acompañarlos, y de esta manera no se aíslan del grupo de consumidores, pero si enfrentan de manera adecuada a los que no quieren respetar su decisión (Reidl, 2011).

Por su parte, Alfaro y Ponce de León (García, 2009) indican que los jóvenes que nunca han fumado tienen habilidades más efectivas para evitar el consumo de tabaco, como: son más reflexivos ante el problema, buscan mayor información profesional, tienen una mejor comunicación con sus padres y amigos sobre las adicciones, su nivel de autoestima es más alto, evitan las situaciones que los ponen en riesgo de fumar y son más responsables, moderados y auto disciplinados, a diferencia de los jóvenes fumadores, quienes presentan menor capacidad para evitar situaciones de riesgo, son menos reflexivos ante el problema, no buscan información y platican en menor medida con sus padres y amigos sobre adicciones, su autoestima es más baja (sienten menos seguridad en sí mismos) y le dan más valor a la búsqueda del placer, a los riesgos, a la aventura y a la variedad.

Mangrulkar, Whitman y Posner demuestran que el desarrollo de habilidades para la vida favorece retrasar el inicio del uso de drogas, al disponer de un mejor control de la ira, mejorar conductas relacionadas con la autoestima, promover el ajuste social positivo, prevenir el rechazo de los pares, entre otras (Pacheco, 2014).

Por otro lado, respecto a la regulación emocional como factor protector Escobedo, Kirch y Anda (Becoña y Vázquez, 1999) evaluaron la relación entre depresión mayor en lo referente al estado de ánimo deprimido y el inicio de la conducta de fumar en una población de 5.090 jóvenes de ascendencia mexicana, puertorriqueña y cubana (66.8% varones y el 38.6% mujeres). Encontraron que tener un estado de ánimo depresivo, estaba asociado con el riesgo de iniciarse en la conducta de fumar durante la adolescencia y en los adultos jóvenes (la probabilidad de haber sido alguna vez fumador fue mayor para aquellos que tenían un estado de ánimo depresivo, una historia de depresión mayor o ambas condiciones). A su vez, los sujetos con una historia de depresión mayor tenían más probabilidad de haber fumado alguna vez que los que experimentaron estados de ánimo deprimido.

Por su parte, Calvete y Estévez (2009) realizaron un estudio cuya muestra fue de 657 adolescentes que cursaban el primer año de bachillerato y cuya edad promedio era de 15.99 años. Los instrumentos empleados para la evaluación fueron: el Inventario de Consumo de Drogas en Adolescentes, el listado de acontecimientos estresantes para adolescentes y el cuestionario de esquemas cognitivos. Los resultados indican que acontecimientos estresantes, y esquemas de grandiosidad y autocontrol insuficiente se asociaron significativamente al consumo de cigarrillos. Además, el estilo impulsivo de resolución de problemas moderó la relación entre estresores y consumo, siendo éste mayor entre los más impulsivos. De tal suerte, que el pobre manejo del estrés es un factor asociado a la conducta adictiva

De hecho, cada vez son más los programas de prevención que incluyen el adiestramiento en habilidades socio-emocionales, particularmente en Estados Unidos Botvin y Griffin identifican al “LifeSkills Training” como el programa más exitoso en la prevención del consumo de drogas entre estudiantes adolescentes, en el cual se ha incluido la habilidad de resistencia a la presión del grupo de pares como un componente clave desde sus inicios (Andrade Pérez, Alfaro, Sánchez y López, 2009).

Es por ello que se hace imprescindible la necesidad de implementar programas de prevención efectivos que eviten el consumo de sustancias adictivas. Estos programas de prevención tendrán por objetivo adiestrar y educar a los jóvenes tanto de manera teórica como práctica en habilidades para la vida que permitan impactar de manera indirecta en la evitación del consumo de sustancias.

Al respecto, Obiols (2005) menciona que la educación emocional es una “prevención inespecífica”, debido a que refuerza características personales que pueden actuar como factores preventivos ante problemas con un telón de fondo emocional que afectan a nuestros centros educativos: consumo de drogas, anorexia, conductas temerarias, relaciones sociales basadas en la violencia, intolerancia ante las normas, incapacidad para reconocer la autoridad, entre otras. Así, “sentirse incapaz de controlar las propias emociones puede llevar a este tipo de conductas, y lo que caracteriza a la educación emocional como prevención inespecífica, porque debe atender un sin fin de emociones unidas a situaciones y a las propias percepciones de los sujetos”.

De tal suerte que el poseer o no recursos personales y/o sociales no evita o facilita en forma exclusiva el consumo; por lo que el joven aprenda dichas habilidades es un factor de protección, ante situaciones en la que se vive presionado o comprometido socialmente o bien poco estable a nivel personal. Así pues, las habilidades para la vida pretenden que el joven tenga los recursos suficientes para afrontar las situaciones y problemáticas de la vida de una manera más efectiva.

4. Método

Propuesta de programa de prevención:

“UNAMonos contra las Adicciones”

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACION

En México, el consumo de drogas constituye uno de los principales problemas de salud pública debido a la severidad de consecuencias asociadas y al incremento cada vez mayor en el consumo de sustancias. Por otro lado, se sabe que la carencia en estrategias tanto para regular estados emocionales como de interactuar con otras personas, son factores de riesgo para el inicio e incremento en el consumo de sustancias.

La presente propuesta de un programa de prevención en adicciones tiene la finalidad de enseñar habilidades socioemocionales que permita a los adolescentes conocer sus fortalezas, debilidades, gustos y desagradados; reconocer, regular y expresar sus emociones, Identificar las emociones en otros, solucionar problemas, cambiar pensamientos negativos e irracionales, tener empatía, comunicación asertiva y habilidades sociales. De igual forma, a partir de los resultados obtenidos del aprendizaje de estas habilidades se propondrá o no seguirse usando el presente programa.

OBJETIVO GENERAL

Evaluar si el Programa de prevención UNAMonos contra las adicciones favorece la adquisición de habilidades para la vida en alumnos de bachillerato y que les sirva para ser asertivos, tener autocontrol, una planeación a futuro, una expresión de afecto y un control de su enojo adecuados.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

⇒ Conducir un taller de habilidades socioemocionales para adolescentes de bachillerato que les sirva para aprender habilidades sociales y emocionales.

⇒ Verificar si después de su participación en el taller los adolescentes incrementan su asertividad, autocontrol, planeación a futuro, expresión de afecto y control de enojo.

PREGUNTA DE INVESTIGACION:

¿La participación de los adolescentes en el taller “Unamonos contra las adicciones” favorecerá cambios en las habilidades sociales y emocionales?

Hipótesis trabajo

El programa: “UNAMonos contra las adicciones” promueve el aprendizaje de habilidades socioemocionales, en adolescentes estudiantes de bachillerato.

Hipótesis nula

El programa: “UNAMonos contra las adicciones” NO promueve el aprendizaje de habilidades socioemocionales, en adolescentes estudiantes de bachillerato.

DISEÑO EXPERIMENTAL:

Pre-experimental de un solo grupo con pre y posttest: $G \quad O_1 \quad X \quad O_2$

Se trata de un diseño que involucra dos mediciones de habilidades socioemocionales de los participantes antes y después del taller (Hernández, 2008).

DEFINICION DE VARIABLES CONCEPTUAL Y OPERACIONAL.

Definición conceptual de variables:

Independiente:

Programa “UNAMonos contra las adicciones” para enseñar a los adolescentes habilidades para la vida.

Dependiente:

I) *Planeación del futuro:*

Describe la manera como los adolescentes luchan por conseguir lo que desean, tienen metas definidas en la vida, logran lo que se proponen y evitan dejar su futuro a la suerte.

II) *Autocontrol:*

Se refiere a que los adolescentes perciben que se sienten tranquilos ante las dificultades, piensan antes de hacer las cosas y evalúan los resultados, son pacientes, controlan sus emociones y son honestos consigo mismos.

III) *Asertividad:*

Este factor se refiere a que los adolescentes pueden expresar sus ideas de forma clara y abierta, dan su punto de vista aunque no sea igual al de otras personas, defienden sus opiniones ante los demás, si tienen algo que decir, generalmente lo dicen y expresan claramente lo que quieren sin ofender a los demás.

IV) *Expresión de emociones:*

Describe si los adolescentes expresan su afecto, lo que sienten y demuestran su alegría.

V) *Manejo del enojo:*

Describe formas aceptadas de expresar su enojo cuando los ofenden y que los demás se dan cuenta de su enojo.

VI) *Aceptación de la presión de amigos:*

Indica que si los amigos le invitaran un cigarro, fumaría sin pensarlo, aceptaría un cigarro por parte de la pareja aunque no le gustara, se emborracharía si sus amigos acostumbraran emborracharse aunque no le gustara beber, fumaría si sus amigos lo hicieran o le insistieran.

VII) Aceptación de la presión de pareja:

Se refiere a que los adolescentes probarían las drogas si su pareja lo decidiera por temor a que lo dejen y si su pareja fumaría.

VIII) Resistencia a la presión de amigos y/o pareja:

En este factor los adolescentes indican que si su pareja le pidiera que lo acompañara a emborracharse, le diría claramente que no desea hacerlo, si sus amigos lo presionaran para probar las tachas se opondría, aunque su pareja fumara el no fumaría y si sus amigos le invitaran un cigarro, le diría que no quiere fumar.

(García, 2008)

Definición operacional:

Independiente: El Programa "UNAMonos contra las adicciones" para enseñar habilidades para la vida compuesto por los siguientes componentes: Autoestima y Autoconocimiento, Identificación, regulación y expresión de emociones, Las Emociones en otros, Solución de Problemas y Cambio de Pensamiento, Empatía, Habilidades de comunicación asertiva y habilidades sociales.

Dependiente: Las habilidades de autoconocimiento, reconocer, manejar y expresar emociones. Identificar las emociones en otros, solucionar problemas, cambiar su pensamiento, tener empatía, comunicación asertiva y habilidades sociales.

MUESTRA:

No probabilística de sujetos voluntarios: Debido a que se realizó la invitación al taller por medio de publicidad dentro del plantel de la preparatoria acudieron únicamente jóvenes interesados en el tema. La población fue de un solo grupo de 24 alumnos (14 mujeres = 62% y 10 hombres = 38%). De los cuales 6 alumnos no concluyeron el taller debido a trabajos y deberes escolares (3 alumnos), imposición del taller (1 alumno) o causas desconocidas (2 alumnos); por lo que la

totalidad de participantes al finalizar el taller fue de 18 alumnos (9 mujeres y 9 hombres 50% cada género), quienes completaron un mínimo de 80% de asistencia. Las bajas se debieron a deserción o bien a no tener el 80% de asistencia.

ESCENARIO: Salón de usos múltiples de una institución de educación media superior del norte de la Ciudad de México.

INSTRUMENTOS

El cuestionario de “Habilidades para la Vida” elaborado por Alfaro y cols. (2008), compuesto por 5 factores genéricos: planeación del futuro, autocontrol, asertividad, expresión de emociones y manejo del enojo, así como 3 factores específicos de resistencia a la presión para el consumo de sustancias adictivas: aceptación de la presión de amigos, resistencia a la presión de pareja y resistencia a la presión de amigos y pareja. (Anexo D).

Este instrumento se validó a través de un Análisis Factorial con rotación Varimax. El instrumento contiene 36 reactivos divididos en 8 factores (5 factores de habilidades genéricas y 3 factores de habilidades específicas), con valores propios superiores a uno, que explican el 49.087% de la varianza total de la prueba. Los reactivos de cada factor tienen un peso igual o mayor a .40. De igual manera, cada factor fue sometido a la prueba estadística *alpha de Cronbach* para analizar la consistencia interna y obtener la confiabilidad de cada factor quedando definidos de la siguiente manera (García, 2009):

- a. *Planeación del futuro (6 reactivos, $\alpha = .76$):*
- b. *Autocontrol (5 reactivos, $\alpha = .74$):*
- c. *Asertividad (6 reactivos, $\alpha = .77$):*
- d. *Expresión de emociones (5 reactivos, $\alpha = .77$):*
- e. *Manejo del enojo (5 reactivos, $\alpha = .70$):*
- f. *Aceptación de la presión de amigos (7 reactivos, $\alpha = .80$):*

- g. *Aceptación de la presión de pareja (3 reactivos, $\alpha = .54$):*
- h. *Resistencia a la presión de amigos y/o pareja (4 reactivos, $\alpha = .57$):*

Especificaciones: Tiempo de aplicación promedio de la prueba: 15 minutos. Se utiliza mediante autoaplicación y para su validación y confiabilidad se aplicó a una población de 5651 alumnos de bachillerato de la ciudad de México con una edad promedio de 17 años. Las respuestas se contestan en una escala likert de 4 opciones (Siempre, casi siempre, casi nunca y nunca) y se califica por medio de una plantilla de respuestas la cual le asigna un valor a cada respuesta dada.

TIPO DE PREVENCIÓN: UNIVERSAL

Es de corte universal ya que busca una prevención global que tenga por objetivo desarrollar habilidades para la vida en los adolescentes estudiantes de bachillerato

PROCEDIMIENTO:

Se solicitó permiso a las autoridades correspondientes del plantel de educación media superior para impartir el taller, que ya habían solicitado previamente a la Facultad de Psicología sobre inteligencia emocional o algún tema afín. Dado que solicitaban un taller de inteligencia emocional o algún tema afín, la propuesta se le presentó a la sede con el nombre: “Taller de desarrollo humano e inteligencia emocional para jóvenes preparatorianos de la UNAM”. Estando en sede los alumnos fueron invitados por medio de publicidad (carteles y volantes) que fueron repartidos dentro del plantel. Una vez ante el grupo se explicó a los alumnos los objetivos y temática del taller, y a quienes aceptaron participar voluntariamente se les solicitó contestar el cuestionario de habilidades para la vida antes y después del taller asegurándoles la confidencialidad de sus datos. No hubo consentimiento informado de padres, dado que el taller se impartió en horario escolar y dentro de las instalaciones del plantel.

El procedimiento de elaboración del programa comprendió el diseño de las cartas descriptivas de cada sesión (Anexo B), el cronograma de las sesiones (Anexo A), material de trabajo para los alumnos y una presentación digital (Anexo E).

Programa de prevención “UNAMonos contra las adicciones” está basado en un taller grupal teórico/práctico sobre habilidades socioemocionales: el cual tiene una duración: 12 sesiones de 1 hora 20 minutos cada sesión. La frecuencia de impartición de las sesiones del taller fue diaria durante 2 semanas y 2 días.

Las estrategias didácticas utilizadas en la impartición del taller incluyeron modelamiento por parte del facilitador, situaciones simuladas (Role play), dramatizaciones, lecturas, analogías, juegos, dinámicas personales y grupales, exposiciones, momentos de reflexión personal y grupal y debates en el que los jóvenes fueron adiestrados en habilidades socioemocionales.

Las sesiones fueron dirigidas al aprendizaje de habilidades para la vida y fueron impartidas por un profesional de la salud. Una vez que el facilitador explicó los conceptos teóricos y daba algunos ejemplos, se realizaban los ejercicios de modelamiento y los ensayos a través de role play de situaciones cotidianas propuestas por los jóvenes o bien por el facilitador, en donde éste ejemplificaba primero como usar las habilidades para la vida en dicha situación y posteriormente los alumnos lo dramatizaban bajo asesoramiento del facilitador.

Al final del taller se aplicó nuevamente la evaluación postest y se hizo una evaluación verbal de la satisfacción de los adolescentes para con la intervención, la cual consideraron de utilidad más no suficiente.

Materiales:

- Presentación de Power Point (Anexo E)
- Hojas de trabajo para los alumnos (Anexo C)
- Cañón y Laptop
- Estambre, Cartulinas, plumas, colores, lápices.
- Cuestionario de Habilidades para la vida y de habilidades de rechazo.
- Caja de zapatos (Buzón)

- Láminas de los rostros de EKMAN
- Videos varios que se proyectaron a lo largo del taller, cuya temática estuvo relacionada con temas del taller y que a continuación se menciona un listado de ellos: (Todos se pueden encontrar en la red).

Temática	Nombre del video	Duración
Autoestima y actitud	Motivación comercial https://www.youtube.com/watch?v=M1Qnl6eGYUw	02.32mins
Autoestima	El circo de las mariposas https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s	22.02mins
Cambio de pensamiento	Carlsberg comercial https://www.youtube.com/watch?v=RS3iB47nQ6E	01.40mins
Cambio de pensamiento	El paradigma de los monos https://www.youtube.com/watch?v=ecY9NQNPBDE	01.50mins
Cambio de pensamiento	Educación – Aprendizaje por imitación. https://www.youtube.com/watch?v=1S9HTRB6IG8	01.31mins
Cambio de pensamiento	Ameriquet funny comercial https://www.youtube.com/watch?v=EHG9-of_WtQ	00.33mins
Empatía	Empatía, comprender mejor a los demás. https://www.youtube.com/watch?v=nkuF1ldWXTM	04.10mins
Empatía	Neuronas espejo https://www.youtube.com/watch?v=o4PHuVCzeGY	05.06mins

5: Resultados y Análisis de resultados

5.1. Resultados.

Las características generales de los 18 participantes del taller fue: La edad mínima fue de 15 años y la edad máxima de 18 años; la edad promedio fue de 16.11 años, su escolaridad correspondió al 1°, 3° y 5° semestres de preparatoria, 9 participantes fueron hombres (50%) y 9 mujeres (50%)

Para identificar cambios significativos en las habilidades para la vida de los participantes después de su participación en el taller se utilizó el paquete estadístico SPSS 16.0.2. El análisis estadístico que se utilizó para comparar las evaluaciones pre y post test, fue el estadístico de los rangos con signo de Wilcoxon. A continuación se presentan los resultados de habilidades socioemocionales en condiciones pretest y posttest (Ver tabla 6)

Tabla 4: Resultados de Habilidades para la vida y rehusarse al consumo en condiciones Pretest y Posttest en estudiantes de bachillerato.

	\bar{x}		σ		α
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
Asertividad	3.0639	3.3517	.56828	.47180	0.004*
Autocontrol	3.1222	3.4667	.47099	.42840	0.002*
Expresión de afecto	2.9222	3.0111	.59858	.56765	0.285
Planeación a futuro	3.1944	3.3328	.44315	.45288	0.225
Manejo de enojo	2.9000	2.7889	.33077	.46765	0.440
Presión amigos	3.7217	3.6756	.33412	.46581	0.725
Presión Pareja	3.7783	3.9078	.34300	.25026	0.107
Resistencia a la Presión	3.5278	3.4306	.58088	.70087	0.440

Las habilidades para la vida en las que se encontraron diferencias significativas fueron las de asertividad (.004) y autocontrol (0.002).

Las dimensiones de expresión del afecto (0.285), planeación a futuro (0.255) y manejo de enojo (0.440) no mostraron diferencias significativas. En lo relativo a las habilidades de rechazo al consumo, no hubo diferencias significativas en las dimensiones de presión de amigos (0.725), presión de pareja (0.107) y presión al consumo (0.440). Incluso cuando se realizó la comparación por edades o por sexo, tampoco hubo diferencias significativas.

Para realizar un análisis más detallado se compararon las dimensiones de cada reactivo del cuestionario con los temas abordados en el taller (Véase: Anexo F).

Con respecto a dicho análisis se encontró que el cuestionario de habilidades para la vida y su relación con los componentes del taller aplicado, se identificaron semejanzas en las dimensiones de Autocontrol y Asertividad, ya que coinciden tanto los temas abordados en el taller como en las dimensiones que abarca el cuestionario.

6. *Discusión y Conclusiones*

6.1 *Discusión*

El objetivo principal del estudio fue evaluar si el programa "UNAMonos contra las adicciones" favorecería cambios en habilidades para la vida en alumnos del bachillerato. Los resultados obtenidos indican que a partir de su participación en el programa de prevención los estudiantes de bachillerato aumentaron sus habilidades de asertividad y autocontrol.

El ser una persona con asertividad es un factor protector que favorece que los jóvenes muestren mayor seguridad y expresen sus decisiones (Reidl, 2011). El uso de esta habilidad permite al adolescente expresarse con firmeza, haciendo valer su propia opinión aunque sea contraria a la de los demás. Los resultados mostraron que con el taller los jóvenes aprendieron a expresar sus ideas de forma clara y abierta, defienden sus opiniones ante los demás, exponen sus opiniones y expresan lo que dicen sin ofender a los demás.

Por otro lado, las habilidades sociales permiten expresarse de modo adecuado ante una situación, respetando la postura de los demás (Caballo, 1996). Para el módulo de comunicación asertiva y habilidades sociales se trabajaron actividades como debates y dramatizaciones en las que los jóvenes se mostraron bastante interesados. Se adiestró a los jóvenes en estas habilidades sociales haciéndoles hincapié que en determinado momento éstas pueden ser habilidades de rechazo ante cualquier situación desagradable incluyendo el consumo de sustancias estando en una situación de presión social. No obstante no hubo cambios significativos en habilidades de rechazo; por lo que es probable de que al estar en escenarios de consumo los jóvenes podrían sentirse inseguros ante presiones frecuentes o de mayor insistencia.

El autocontrol fue otra de las habilidades que aumentó en los participantes. Según Calvete y Esteves (2009), el consumo de sustancias es mayor en el estilo de respuesta impulsivo, siendo su opuesto, la conducta de autocontrol un factor de protección. Por lo tanto, el uso de esta habilidad en la vida de los jóvenes puede propiciar elegir conductas más convenientes y mostrar mayor control, ser más pacientes y pensar antes de tomar alguna decisión de aceptar el consumo o bien incluso, reflexionar y evaluar resultados y posibles consecuencias del consumo de sustancias. En cuanto a autocontrol los resultados mostraron que los jóvenes obtuvieron una mejor capacidad para sentirse más tranquilos ante las dificultades, pensar antes de hacer las cosas y evaluar los resultados, ser más pacientes y controlar sus emociones. Lo anterior podría explicarse a que pareciera que el autocontrol disminuye cuando se trata de personas cercanas.

Tanto en asertividad como en autocontrol, se concluye que actividades como los debates, dramatizaciones y aprendizaje mediante modelamiento de técnicas de control emocional como lo fueron la respiración diafragmática y la tensión muscular progresiva, contribuyeron en gran medida al aprendizaje de dichas habilidades.

La habilidad de planeación, no mostró cambios significativos. En un estudio realizado por Pérez de la Barrera (2012) en estudiantes de bachillerato entre los 15 y los 18 años se observaron diferencias significativas en la habilidad de planeación del futuro entre jóvenes no consumidores de inhalables y quienes los consumían. En ese sentido, los estudiantes que no consumen inhalables luchan en mayor medida por conseguir lo que desean, tienen metas definidas en la vida, logran lo que se proponen y evitan dejar su futuro a la suerte (Llorens et al., 2004). Estos hallazgos señalan que uno de los factores protectores consiste en adoptar un proyecto de vida objetivo y realista para prevenir el abuso de consumo de drogas en adolescentes. El no tener un proyecto de vida definido, aumenta el riesgo para consumir sustancias debido a que como señala Randy, al predominar un estado de desesperanza, se renuncia a la planeación de metas por exponerse

a una serie de expectativas negativas o pesimistas acerca del presente y del futuro (Pérez de la Barrera, 2012). Este estudio denota la importancia de la planeación a futuro para su futura implementación dentro del programa, ya que dota a los jóvenes de metas que los lleven a una satisfacción personal previniendo así factores de riesgo como lo es el consumo.

De igual forma, no se encontraron cambios significativos en la expresión emocional ni tampoco en el control de enojo a pesar de que esta última dimensión fue contemplada dentro del programa. Pudiera ser muy conveniente incluir más ejercicios de regulación y sobre todo de expresión emocional.

Finalmente, en cuanto al manejo del enojo, aunque no hubo una similitud directa entre los componentes del taller y las dimensiones del instrumento, se trabajó esta dimensión dentro del taller en temas tales como: reconocimiento, manejo y expresión de emociones, cambio de pensamiento y habilidades de comunicación y retroalimentación. Según esta observación y los resultados obtenidos se permite afirmar que los jóvenes no obtuvieron las habilidades para expresar su enojo y controlarlo de manera saludable y aceptable.

Aunque la teoría presentada haya sustentado que el tener un mayor repertorio de habilidades emocionales y sociales, impacta en los jóvenes para que sean capaces de soportar la presión de compañeros, pareja o de otras influencias en general para el consumo, dichas habilidades de rechazo al consumo no cambiaron significativamente. Los resultados indican que los jóvenes aun necesitan adquirir destrezas y desarrollar habilidades de rechazo, lo que implica aprender a decir que no, mantenerse firmes en su decisión y no ceder ante la presión, ya que aprendieron de manera muy general estas destrezas en el tema de asertividad, mas no en una situación particular de rechazo de consumo, en otras palabras falta el ser asertivos para rechazar ofrecimientos y negarse a la presión social que pueda ejercer la pareja y amigos cercanos ante situaciones de consumo, por lo que se confirma que faltaron ejercicios de modelamiento en situaciones de

consumo. Esto de igual forma representa un área de oportunidad para tratar las habilidades de rechazo con mayor profundidad.

Con respecto al análisis del cuestionario de habilidades para el rechazo al consumo de sustancias, que abarca las dimensiones de: presión de amigos, presión de pareja y resistencia a la presión, en general se comentaron en forma parcial en el tema del taller de Asertividad.

Se sugiere elaborar un instrumento de medición acorde al tipo de habilidades específicas que se trabajaron en cada uno de los componentes que se impartieron en el taller para obtener precisión en los datos que evalúen su efectividad debido a que varios reactivos del instrumento no midieron los contenidos que se impartieron o hubo habilidades que no se evaluaron en el cuestionario que se utilizó. Otra propuesta sería verificar que se incluyan en el entrenamiento el aprendizaje de las dimensiones del instrumento y ajustarlos al contenido del taller, ya que también las dimensiones que están en el instrumento son habilidades protectoras del riesgo al consumo, siempre y cuando exista una necesidad de intervención por parte de la población.

La duración de la totalidad de sesiones del taller se consideran insuficientes para favorecer el aprendizaje de habilidades para la vida, sobre todo en los componentes de expresión emocional y control de enojo por lo que se sugiere incluir más ejercicios de modelamiento para facilitar que los alumnos aprendan la forma de aplicarlas ante diferentes situaciones y añadir su ejercitación ante más momentos específicos de la adolescencia en las que les sería útil realizarlas; así como añadir más ejercicios por binas para garantizar que todos los participantes pudieron recibir la retroalimentación necesaria. Adicionalmente es recomendable impartir las sesiones con mayor intervalo inter-temporal para facilitar la aplicación de las habilidades aprendidas en escenarios naturales. En ese sentido, el NIDA (2004) establece que los programas de prevención deben ser de largo plazo, es decir que deben tener una continuidad para sesiones de mantenimiento. Es por

ello que, se sugiere impartir sesiones de seguimiento para evaluar el mantenimiento del cambio u otros cambios posteriores al término del taller.

Los contenidos del taller sobre reconocimiento de emociones en otros y comunicación fueron en su mayoría teóricos y aunque los jóvenes mostraron mucho interés en el tema, se sugiere practicar el tema bajo situaciones más dinámicas y prácticas tal y como lo prescribe el NIDA (2004).

El trabajar en el autoconocimiento, para proporcionar herramientas de vida que les permitan reconocer y entender en uno mismo las fortalezas y debilidades, estados de ánimo y emociones, permite tener claridad sobre sus recursos y usar apoyos o solucionar problemas para atender y resolver sus limitaciones y evitar el consumo Goleman (1995). Este autoconocimiento probablemente se viera reflejado en la habilidad de autocontrol la cual cambió significativamente, ya que en la medida en que se tiene un mayor conocimiento de sí mismo se facilitará la regulación y control personal.

La dinámica de los rostros de Ekman, se utilizó para identificar las emociones en otras personas (Bisquerra, 2002) sin embargo se observó que en la mayoría de los participantes, hubo descontento y aburrimiento, por lo que se propone considerar otra actividad para abordar el tema de reconocimiento de emociones en otros, como por ejemplo el uso de viñetas o historietas elaboradas por los jóvenes ante situaciones de vida similares a las que viven ellos. Otro recurso que se pudiera usar, sería el uso de adivinanzas de emociones en las que se gesticulen y sobreactúen las emociones y que los jóvenes adivinen la emoción que tiene cada participante, combinado con que los que adivinen expresen entendimiento a quien esta gesticulando.

El trabajo con empatía se realizó por medio de actividades de role play y contribuyen como factor protector que propicia que los jóvenes formen y mantengan relaciones sociales de calidad evitando así conductas antisociales que

son factores de riesgo ante el consumo. En esta habilidad no hay forma de medir si hubo cambios debido a que el instrumento de medición no abarco dicho componente. En ese sentido, Pérez de la Barrera (2012) encontró en su estudio que existen diferencias estadísticamente significativas en los estudiantes consumidores y no consumidores de tabaco, inhalables y marihuana y la empatía que demuestran, de tal suerte, que aunque no haya sido medido, se espera que estos jóvenes hayan adquirido este factor protector que les ayudara a evitar relaciones poco saludables que los orillen al consumo.

Finalmente, se trabajó una aplicación final de los temas aprendidos, basado en la actividad del buzón en la que se recopilaron los temas más relevantes y de mayor inquietud para los jóvenes, lo cual permitió que los jóvenes mostraran interés por externar sus problemáticas y aterrizarlas a los temas revisados. En ese sentido, el NIDA (2004) junto con la evidencia empírica de programas preventivos efectivos como lo es el programa “Yo quiero, yo puedo”, resalta la importancia de abordar las habilidades para la vida en problemas cotidianos a nivel personal, familiar y social (Pick y Givaudan, 2010), de ahí la importancia de que los jóvenes externen y analicen sus propios ejemplos de vida cotidiana. Las problemáticas que más se expresaron en este módulo fueron: la poca habilidad para expresar sus pensamientos a sus padres y pareja, los pensamientos distorsionados en torno a su autoimagen y la poca capacidad de poner límites ante compañeros abusivos. Se trabajaron modos de expresar desacuerdos, cambio de pensamiento y el modelo de solución de problemas y algunas de las propuestas de solución dadas entre pares fueron expresar sus pensamientos a su pareja y padres sin importar la consecuencia, cambiar su modo de pensar con respecto a su imagen corporal, resaltando sus propios intereses y aspectos desagradables de sus experiencias, relaciones y actividades cotidianas y finalmente controlar su miedo por medio de la respiración, al momento de poner un alto a aquellos compañeros que los intimidan o bien buscar e intentar más alternativas y no limitarse con las que tenían.

La impartición de un taller de habilidades para la vida implica el aprendizaje de habilidades sociales y emocionales, sin embargo el hecho de que comprendan y conozcan los aspectos o habilidades en las cuales muestran dificultades, puede

ayudar a que en un futuro ellos mismos regulen su conducta y tomen la iniciativa personal de mejorar en dichas destrezas y hagan frente a sus problemáticas de una forma más eficiente y asertiva. En ese sentido, Egan (1981) menciona que una persona no puede actuar inteligentemente sin entenderse a sí misma, sus metas, necesidades y fracasos a menos que se dé cuenta de los mismos y este autodescubrimiento sirva al cambio de su conducta.

Finalmente, Egan (1981) menciona que: “El orientador de alto nivel es social y emocionalmente capaz e inteligente, orientado a la acción, se siente pleno estando en contacto con la condición humana” (p. 22), en este sentido, se dificulta enseñar habilidades en las que los facilitadores tienen deficiencias o carecen de ellas. Es por ello que se sugiere se seleccione previamente como promotor de la salud a ponentes que dispongan de competencias emocionales y sociales.

6.2 Conclusiones

El presente trabajo destaca la importancia del adiestramiento de los jóvenes en habilidades para la vida. En cuanto al objetivo general el Programa preventivo “UNAMonos contra las adicciones” favoreció un aprendizaje en el incremento de habilidades socio-emocionales referentes a asertividad y autocontrol y necesita ajustarse para favorecer habilidades como: expresión de afecto, planeación a futuro y manejo del enojo junto con aquellas habilidades de rechazo al consumo.

Las habilidades socio-emocionales son importantes en muchas áreas de vida como lo son la familiar, la escolar, la social, la afectiva y para enfrentar problemáticas diversas que en ellas se presentan y son un factor de protección ante las adicciones, en la presente investigación resultó contribuir al aumentar las de asertividad y autocontrol. En las dimensiones de expresión de afecto, control de enojo y planeación a futuro los resultados no fueron significativos. Es necesario ampliar la duración de la intervención, incluir más ejercicios prácticos y de interacción grupal, ajustar los ejercicios a las situaciones que ellos mismos expongan e incluir más ejercicios de situaciones de consumo.

Además del manejo del enojo, se sugiere ahondar en el manejo de otras emociones problemáticas para los jóvenes como lo son el manejo del estrés, de la tristeza y del miedo.

En cuanto a las habilidades de rechazo se identificó la necesidad de ejercitarlas en un mayor número de sesiones e incluir más ejemplos y ejercicios de modelamiento, para procurar cambios significativos.

En ese sentido y respondiendo a la pregunta de investigación realizada se concluye que el Programa Preventivo “UNAMonos contra las adicciones” de habilidades socio-emocionales: promueve la asertividad y el autocontrol.

Es importante, la elaboración de un taller enfocado en las necesidades de la población, ya que si bien fue un taller de prevención universal, la población atendida requirió de un diagnóstico general, por medio de pruebas y cuestionarios, para identificar inquietudes y necesidades de estos jóvenes y no solo armar los temas finales con base en las opiniones generales de la actividad del buzón.

El presente taller de prevención universal, está dirigido a toda la población, por lo tanto, los temas de adicciones no fueron abordados de manera directa, en cambio se trabajaron habilidades para la vida que como ya revisamos eran factores de protección ante el consumo.

Las intervenciones preventivas requieren de un seguimiento por un mayor tiempo para lograr reforzar las habilidades socio-emocionales aprendidas en los jóvenes el NIDA plantea que los programas de prevención deben ser de largo plazo, ya que contempla sesiones de mantenimiento o seguimiento.

Es importante el adiestramiento constante de los facilitadores, así como su revisión personal en habilidades y destrezas socio-emocionales. Es necesario que el profesional de salud quien imparta el entrenamiento en habilidades esté capacitado y sea evaluado al aplicarlas en forma adecuada.

Sugerencias para mejorar la investigación:

En programas preventivos es exponer a los participantes ante diversas situaciones en las que necesiten expresar o regular en forma conveniente sus emociones y en específico, la del enojo.

Es conveniente retomar la evidencia de cambio de los participantes, a partir de ejercicios de práctica de las nuevas conductas.

Contemplar para una próxima investigación las habilidades de planeación a futuro y expresión de afecto ya que estas dos destrezas, permiten enfocarse hacia la obtención de metas y modifican los resultados del desempeño y obtención de logros; en tanto que la expresión del afecto, ayuda a disminuir tensiones, favorece recibir ayuda y permite actuar sin dejarse influir por los estados emocionales. Por lo que, se debería ampliar el tiempo y los ejercicios de entrenamiento para ejercitarlas más y aumentar este factor de protección ya que como lo mencionan Valencia, España, Pons, y Berjano (1997) el consumo de alcohol en adolescentes está relacionado con ausencia de canales de comunicación, disciplina estricta y falta de expresión de afecto en el núcleo familiar..

Dentro del tema de cambio de pensamiento incluir de manera teórica y práctica el uso de la autoinstrucción, como agente regulador emocional

La necesidad de realizar un nuevo piloteo del programa con los cambios propuestos se hace indispensable para continuar indagando, diseñando y aplicando modalidades de intervención en el tema de las habilidades socio-emocionales como factores de protección ante un problema con una epidemiología en aumento en México como lo es el de las adicciones.

Referencias

- Andrade P., Pérez C., Alfaro L. B., Sánchez M. E., López A. (2009) Resistencia a la presión de pares y pareja y consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Adicciones*.21 (3), 243 – 250.
- Augusto J. (Coord.) (2009) *Estudios en el ámbito de la Inteligencia Emocional*. Andalucía, España. Universidad de Jaén.
- Barra, A. y Díaz, R. (2013) Guías para el debate: Las diferencias entre el uso, el abuso y la dependencia a las drogas, ed. espolea digital, México D.F.
- Becoña E. y Cortes M. (2011) *Manual de Adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Barcelona, España. SOCIDROGALCOHOL.
- Bermúdez, P. (2011) *Prevalencia y evolución del consumo de drogas en estudiantes adolescentes del distrito federal*. (Tesis documental de maestría) Facultad de psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Ed.: Praxis, Barcelona.
- Bisquerra, R. (2002). *Educación emocional y competencias emocionales*. Asociación de Psicopedagogía, colectivo Pabellón Sur, Reflexiones sobre la práctica psicopedagógica en el siglo XXI. Ed. Hergué.
- Bisquerra, R. y Pérez, N., (2007) *Las Competencias Emocionales*. Educación XXI, Vol. 10, pp. 62 - 88 Barcelona, España.
- Bisquerra, R. (2015). *Educación Emocional*. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional.html>
- Calvete, E. y Estévez A. (2009) Consumo de drogas en adolescentes: El papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. *Adicciones* 21 (1) ·49-56
- Carrillo, L. (2006). *Relación entre supervisión parental y la conducta antisocial en menores infractores*. Tesis de licenciatura facultad de psicología. UNAM.
- Caballo, V.E. (1996). *Manual de psicopatología y trastornos psiquiátricos*, Vol. 1. S. XXI Madrid, España.

- Centros de Integración Juvenil (2009) *De la prevención universal a la prevención selectiva*, México D.F. SISVEA.
- Chóliz, M., (2005) *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Universidad de Valencia, España.
- Consejo Nacional contra las Adicciones (2008). *Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables. Guía para el promotor de “Nueva Vida”*.
- Consejo Nacional Contra las Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaría de Salud, Fundación Gonzalo Río Arronte (2009). Encuesta nacional de adicciones 2008. 1ª edición. Cuernavaca, México
- Echeverría, L., Carrascoza, C., y Reidl, L. (Comp.) (2007) *Prevención y tratamiento de conductas adictivas*. Capítulo 2 El diagnóstico comunitario como herramienta en la prevención de adicciones. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Egan, G. (1981) *El Orientador Experto*. México. Iberoamericana
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002) La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
- Fregoso, M., y Gutiérrez, M., (2007) *Psicología Básica*. Ed. EDERE. 2ª edición. México D.F.
- Fundación EDEX (2013). *Las 10 Habilidades*. Bilbao, España: Habilidades para la vida. Recuperado de: <http://www.habilidadesparalavida.net/es>
- García, G. (2009) *Habilidades para la vida y consumo de tabaco en adolescentes de bachillerato*. (Tesis documental de licenciatura) Facultad de psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- García, C. y López, S. (2005). La prevención de dificultades del lenguaje oral en el marco escolar. Evaluación e intervención temprana. *Revista: Pensamiento Psicológico*. 1. (5). pp. 73 – 83
- Gardner, H. (2003) *Inteligencias Múltiples*. España. Paidós

- Goleman, D (2010) *Inteligencia Emocional en la Empresa*. Barcelona. Zeta Bolsillo.
- Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. España. Kairos.
- Gómez, J., Luengo, M., Romero, E., Villar, P., y Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 , 581-597
- González, J. (2005) Psicopatología de la adolescencia. México D.F. Ed. Manual moderno.
- Guisa, M., y Díaz, L., (2005) *Farmacoterapia de los síndromes de intoxicación y abstinencia por psicotrópicos*. México D.F. Centros de Integración Juvenil.
- Hernández, R. (2008) Metodología de la Investigación. 5ª edición. McGrawHill
- Hernández, Jiménez y Moreno (2011) Factores de riesgo asociados a la salud de adolescentes hidalguenses en un contexto educativo. Universidad del estado de hidalgo. Boletín 3, (1), Hidalgo, México.
- Herrera, M. (2010) La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. Revista: Psicología Iberoamericana. 18 (1), pp. 6 – 18. Junio 2010.
- Llorens, A., Perelló, M. y Palmer, A. (2004). Estrategias de afrontamiento: Factores de protección en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis. *Adicciones*, 16. p.p. 1-6.
- Mantilla, L. (1999) Habilidades para la vida: Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Ministerio de Salud, Vida, Salud y Paz. Bogotá, Colombia.
- Medina, M. et. al. (1997), *Encuesta Nacional sobre el uso de Drogas entre la comunidad escolar*. Secretaria de Educación Pública / Instituto Mexicano de Psiquiatría. México.

- Moreno, J. (2009). Relación del autoconcepto físico con las conductas de consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Adicciones* Vol. 21, Núm. 02 Págs. 147 - 153
- Muñoz-Delgado J.,(Comp.) (2010) *Agresión y Violencia. Cerebro, Comportamiento y Bioética*. México. Herder.
- National Institute of Drug Abuse, NIDA (2004) *Cómo Prevenir el Uso de Drogas en los Niños y los Adolescentes*. 2ª edición. Los principios de la prevención.
- Obiols, M. (2005). "Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo". *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (RIFOP)*, vol. 19, núm. 3, 137-152.
- Organización Mundial de la Salud (1992) CIE-10a Clasificación Internacional de Las Enfermedades. Trastornos Mentales y del Comportamiento: Descripciones Clínicas y pautas para el Diagnóstico. Meditor, Madrid: España.
- Organización Mundial de la Salud (2015) *Temas de Salud: Epidemiología*. Recuperado de: <http://www.who.int/topics/epidemiology/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2015) *Temas de Salud: Epidemiología*. Recuperado de: <http://www.who.int/features/qa/62/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2015) *Temas de Salud del adolescente*: Recuperado de: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Ostrosky-Solis, F. (2001) *Toc toc ¿Hay alguien ahí? Cerebro y Conducta*. Manual para usuarios inexpertos. Ed. Infored.
- Pacheco F. (2014) *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 documental de licenciatura), Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México. México.

- Pérez de la Barrera, C. (2012) Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. Universidad Nacional Autónoma de México. *Adicciones*, V. 24 (2) · 153-160
- Pons, J. y Berjano E. (1997) Análisis de los estilos parentales de socialización asociados al abuso de alcohol en adolescentes. *Revista Psychothema*. Vol. 9, nº 3, pp. 609-617
- Pick, S., y Givaudan, M., (2010) “Yo quiero, yo puedo”: Estrategia para el desarrollo de habilidades y competencias en el sistema escolar. *Psic. da Ed.*, São Paulo, 23, 2º 203-221
- Reidl, L., Gonzales A. (Coord.) (2011) *Juventud, Cultura y Consumo de sustancias en contextos escolares*. México. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Repetto, E., y Pérez, J., (2007) Formación en competencias socioemocionales a través de las prácticas en empresas. *Revista europea de formación profesional*. 40, (1). 92 - 112
- Rodríguez, S., Díaz, D., Gracia, S., Guerrero, J., y Lucio, E. (2007) Capacidad predictiva de la teoría de la conducta planificada en la intención y uso de drogas ilícitas entre estudiantes mexicanos. *Salud Mental*, 30, (1). 68 – 81.
- Rogers, C. (1992) *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós. 7ª reimpresión. Barcelona.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 141-157.
- Secades, R. y Fernández Hermida, J.R. (2001). Intervención familiar en la prevención de las drogodependencias. En Plan Nacional sobre Drogas, *Factores de riesgo familiares para el uso de drogas: Un estudio empírico español*. Madrid, España. 58-113
- Smith, E., y Kosslyn, S. (2008) *Procesos cognitivos. Modelos y bases neuronales*. Ed. Pearson Prentice Hall, Madrid, España

- Thayer J. (2009) Claude Bernard and the heart–brain connection: Further elaboration of a model of neurovisceral integration. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*.33, 81–88
- Velasco F. (1997) La educación en la prevención de las adicciones. En: *Las adicciones: Manual para maestros y padres*. México D.F. Trillas.
- Villatoro, J., Gutiérrez, M., Quiroz, N., Moreno, M., Gaytán, L., Gaytán, F., Amador, N., y Medina-Mora, M. (2009). Encuesta de estudiantes de la Ciudad de México2006. Prevalencias y evolución del consumo de drogas. *Salud Mental*. 32 (4). 287-297.
- Zaldívar, M. (2001) Desarrollo de la flexibilidad del pensamiento a través del proceso de enseñanza–aprendizaje. *Revista iberoamericana de educación*. Universidad Pedagógica, Holguin, Cuba.

ANEXOS

Anexo A

Cronograma de las Sesiones y descripción de las sesiones

MODULO	SESION / TEMA	ACTIVIDAD
Preliminares	1. Presentación y Encuadre	Pretest El Buzón
Modulo I Preliminares	2. Conferencia Salud Emocional	Sesión Teórica
Modulo II Mundo Personal	3. Autoestima - Autoconocimiento	FODE / FODE Social
	4. Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.	Lectura: Furia - Tristeza Ejercicio de reflexión 1: Emociones Negativas y Técnicas de Relajación
	5. Las Emociones en otros.	Rostros de EKMAN
	6. Solución de Problemas y Cambio de Pensamiento.	Ejercicio de reflexión 2 Cambio de Pensamiento Dinámica: La Flor
Modulo III Mundo Social	7. Empatía	En los zapatos de otro
	8. Comunicación Asertiva	Roll Playing: ¿Que se debe y que no se debe hacer al hablar?
	9. Habilidades sociales	Trolleando
Modulo IV Temas Selectos	10. Temas Selectos I	Depende del tema
	11. Temas Selectos II	Depende del tema
	12. Temas Selectos III	Depende del tema Y postest

A continuación se describen las actividades a desarrollar dentro de las 12 sesiones que comprende el taller de desarrollo humano e inteligencia emocional.



**“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”
TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”**

PRELIMINARES

Sesión 01: Presentación y Encuadre

Presentación del Equipo de trabajo y de los alumnos

Presentación breve, concreta y profesional del equipo de trabajo así como de los participantes del taller.

Objetivos del Taller, reglas del Taller y Presentación del Temario.

Se les explicará la razón del porque se encuentran ahí. Entre facilitadores y alumnos acordarán las reglas del taller y finalmente se les presentaran los temas con los cuales trabajarán a lo largo del taller, dando una descripción rápida de lo que se revisará en cada tema.

Cuestionario (APLICACIÓN DE PRETEST)

Se les repartirá a los alumnos los 02 cuestionarios de PRETEST para que ellos de manera individual los respondan.

Material:

- Cuestionario de Habilidades para la Vida
- Cuestionario de Habilidades de rechazo al consumo de sustancias

El Buzón

Para la detección de necesidades y la elaboración de los temas selectos (sesiones 10 a 12), se les pedirá que en una hoja en blanco anoten los temas que les generan dudas o bien alguna inquietud y la depositen de manera anónima en el BUZÓN. Se les pide no poner nombres ni hacer uso ofensivo de la actividad.

→ Tarea: Elaboración de un gafete para identificar a los jóvenes y nombrarlos por su nombre en sesiones futuras.

Modulo I: Preliminares

Sesión 02: Conferencia - Salud Emocional

Conferencia Magistral: "Salud Emocional"

Los facilitadores expondrán una sesión totalmente teórica de lo que es tener salud emocional y su relación con la salud física.

En esta plática se busca cambiar el concepto de salud que se tiene, en el cual se conceptualiza de manera trivial a la salud como simplemente la ausencia de enfermedad y no como un estadio de vida y como un bienestar en diferentes esferas de nuestra vida. Una salud biopsicosocial como lo señala la OMS:

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". (OMS, 1946)

De tal suerte que en muchas ocasiones una afectación física pudiera provenir de un malestar emocional o bien de una deficiencia en relaciones de corte social.

Se hablará entonces de la Salud Emocional, la cual al ser deficiente impacta en diferentes sistemas como el inmune, gástrico, nervioso y muscular, entre otros derivando en muchas enfermedades como: gastritis, depresión, dolor muscular, diabetes, hipertensión, insomnio, dolor de cabeza, entre otras afectaciones.

Se abrirá paso a reflexionar en cómo nuestra forma de afrontar la vida y nuestros recursos y/o habilidades sociales y emocionales nos ayudan a mantener esa salud emocional o en dado caso afectarían nuestro cuerpo: Relación mente-cuerpo.

Finalmente se aterriza en si todos estos recursos socioemocionales se pueden considerar habilidades o destrezas que se pueden adquirir con la práctica y uno convertirse en un agente activo en la solución de sus problemas.

- Opcional el uso de presentación, imágenes para reflexionar y videos.
(En caso de haber, cañón y laptop).

Modulo II: Mundo Personal

Sesión 03: Autoestima y autoconocimiento

Hablemos de Autoestima

Se expone de manera breve cómo el reconocer nuestras capacidades y limitaciones está ligado a una valoración positiva o negativa de nosotros mismos, que puede ayudarnos o limitarnos en nuestro sentir y actuar.

Análisis FODE

Se les pide a los alumnos que en las hojas blancas anoten del lado izquierdo sus debilidades (o cosas en las que pueden mejorar) y del lado derecho sus fortalezas (o cosas en las que ellos consideran son sobresalientes), en cualquier ámbito de su vida personal, familiar, académico, afectivo, deportivo, etc.

Compartamos...

De manera breve y opcional se les pide a los alumnos que compartan sus fortalezas y debilidades y cómo se sienten con respecto a ellas.

FODE Social

Se les pide a los alumnos que se peguen una hoja en su espalda con diurex y que de igual forma esta hoja esté dividida en dos mitades. Los demás compañeros anotarán en las espaldas de cada uno de sus otros compañeros lo que ellos piensan son fortalezas y debilidades en ellos. Al final cada alumno leerá lo que los demás compañeros opinan de él (ella).

Reflexión final

Se invita a tomar en cuenta lo que otros nos dicen para conocernos a nosotros mismos y a desechar aquellas que pudieran no ser. Se les pide a los jóvenes comenten si así lo desean acerca de esta experiencia y comparación entre su percepción personal y la de otros.

Notas:

*** La actividad FODE Social tiene por objetivo que el alumno compare su percepción personal de sus capacidades y limitaciones y lo que otros piensan al respecto.

*** Se hace hincapié en que no son permitidos insultos u ofensas al momento de anotar en sus compañeros.

Material

→ Fichas de trabajo 01: FODE

→ Fichas de trabajo 02: FODE Social

Modulo II: Mundo Personal

Sesión 04: Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.

Las Emociones

Los facilitadores expondrán de manera breve el tema de las emociones, tanto positivas como negativas, su modo de expresión así como su función e importancia en la vida diaria.

Lectura: La Furia y la Tristeza

Se da lectura de un cuento breve titulado: La furia y la tristeza, el cual busca dejar como reflexión que a veces podemos sentir varias emociones al mismo tiempo.

Ejercicio de reflexión 1: Emociones Negativas

Los facilitadores repartirán la hoja "Ejercicio de Reflexión 1", la cual los alumnos contestaran de manera individual. Dicha hoja contiene emociones como: Enojo, tristeza, frustración, ansiedad, etc. y en ella contestaran:

- ¿En qué parte de su cuerpo la sienten?
- ¿Cuándo la sienten?
- ¿Cómo suelo controlarla? Y...
- ¿Podría controlarla de otra forma?

Compartir consejos...

Se les invita a los jóvenes a que compartan el ejercicio de reflexión 1 con sus demás compañeros, haciendo hincapié en los recursos de los que ellos se valen para manejar una emoción negativa.

Técnicas de Relajación

Se les enseña a los alumnos por medio de “Modelamiento” como efectuar 2 técnicas de relajación usadas frecuentemente en psicología.

- Tensión muscular progresiva
- Respiración diafragmática

Material:

- Lectura: La Furia y la tristeza
- Ficha de trabajo 03: Ejercicio de reflexión 1: Emociones Negativas.

Modulo II: Mundo Personal

Sesión 05: Las Emociones en otros.

Las Emociones 2ª Parte

¿Cómo reconocer las emociones en otros? Se les expondrá a los jóvenes de manera breve como el reconocer e identificar emociones no solo se limita al ámbito intra-personal, sino al ámbito interpersonal. Se expone la importancia de reconocer las emociones dentro de la comunicación no verbal.

Los Rostros de EKMAN

Se les proyectarán en total 40 imágenes de rostros de personas expresando facialmente alguna de las siguientes emociones: alegría, enojo, tristeza, asco, miedo, sorpresa y cara neutra.

Estas 40 imágenes estarán divididas en 2 archivos. Un archivo con los Rostros de EKMAN (30 imágenes) y otro con las micro-expresiones (10 imágenes).

Mientras tanto el alumno deberá marcar en la hoja de respuestas (Fichas de trabajo 4 y 5) la emoción que él o ella crean esté representando el rostro. Al final ellos mismos evaluarán su puntaje por medio de una tabla que se proyectará al final de la proyección de rostros.

Conclusiones

Se le pide a los alumnos que expresen sus puntos de vista referentes a la utilidad de las emociones y cómo podemos identificarlas en otros.

Material:

- Laptop
- Cañón
- Fichas de trabajo
 - Ficha de trabajo 04: Rostros de Ekman
 - Ficha de trabajo 05: Microexpresiones
- Presentaciones de Power Point
 - Rostros de Ekman
 - Microexpresiones

Modulo II: Mundo Personal

Sesión 06: Solución de Problemas y Cambio de Pensamiento.

Exposición del tema

Se expone el tema de estilos de respuesta, junto con ejemplos prácticos de la vida diaria. Estilos de afrontamiento: Pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo.

También se expone el tema de cambio de pensamiento en el que se resalta la importancia de revisar nuestro modo de pensar para cambiar nuestro modo de sentir y de actuar.

Ejercicio de Reflexión 2

Cambio de Pensamiento

Se les reparte el ejercicio de reflexión 2 en donde se les pide que contesten la hoja de manera personal. Que mencionen situaciones de su vida en las cuales hayan tenido algún pensamiento negativo que haya impactado en un estado emocional igualmente no muy agradable y que al final haya derivado en acciones o conductas no deseadas.

Situación → Pensamiento → Emoción → Conducta

Compartir...

De manera voluntaria algunos voluntarios compartirán sus ejercicios.

La Flor

Se eligen 12 alumnos los cuales se dividirán en 3 equipos de 4 integrantes, para que cada equipo dibuje una flor o un jardín en rotafolios que se les proporcionarán. A continuación los equipos saldrán del salón a dibujar su jardín, mientras que al grupo se les dará la instrucción de que cuando los 3 equipos pasen se deberá:

- 1.- Dar crítica desfavorable al 1er equipo
- 2.- Ignorar la flor o jardín del 2º equipo
- 3.- Alabar la flor o jardín del 3er equipo

Se les pedirá a los equipos que entren uno por uno al salón para que el grupo cumpla las indicaciones para con cada equipo.

Opiniones de los participantes

Se les pide a los participantes su opinión de cómo se sintieron en la actividad.

Material:

- Ficha de trabajo 06: Ejercicio de reflexión 2: Cambio de pensamiento.
- 3 Cartulinas y Plumones.

Modulo III: Mundo Social

Sesión 07: Empatía

¿Qué es empatía?

Los facilitadores expondrán de manera teórica lo que es la empatía, como habilidad social y pondrán algunos ejemplos prácticos vinculados con la vida diaria

En los Zapatos del otro

Se les pedirá a los alumnos que completen en una hoja las siguientes frases escribiéndolas de manera anónima:

- “Me gustaría superar...”
- “Me arrepiento de...”
- “Un problema mío es...”

Se colocaran los papeles en una urna y se seleccionaran algunas al azar, las cuales se leerán. Se harán 5 rondas en cada una deberán contestar:

- ¿Cómo te sentirías tú en esa situación?
- ¿Tuque harías en si estuvieras en el lugar de esta persona?

Se forma una mesa de diálogo en la cual se discuten las posibles soluciones y se dan las conclusiones del tema.

Modulo III: Mundo Social

Sesión 08: Comunicación Asertiva

¿Cómo comunicarnos mejor?

Los facilitadores darán una exposición breve del tema de comunicación.

- Se dará la definición lo que es la comunicación,
- ¿Qué tipos de comunicación hay? (verbal, no verbal)
- ¿Qué es la escucha activa?
- Lo que se debe evitar durante una conversación

(Ignorar, interrumpir, juzgar, etc.).

RolePlaying:

¿Qué se debe y qué no se debe hacer al hablar?

Se formaran 4 parejas designándolos como “A” y “B”. A los participantes “A” se les pedirá que narren: ¿Cómo les fue el día de hoy?, mientras que a los participantes “B” se les retirará un momento y se les pedirá a cada uno de ellos:

1. Ignore al otro.
2. Interrumpa al otro.
3. Criticar/Juzgar al otro.
4. No verlo a los ojos y tenga una postura “decaída” en la silla.

Se les pide a las parejas pasen una por una a representar la conversación sugerida por el facilitador. Importante advertir antes del inicio de la dinámica: Que no se tomen personal lo acontecido en dicha dinámica.

Comentarios y conclusiones

Se comentará la dinámica presentada, lo que se observo y si en algún momento ellos han estado con alguna persona así o ellos han actuado así al comunicarse con la otra persona.

Para concluir el facilitador dialogará con los alumnos acerca de los factores que estropean la comunicación, como lo son:

- Distrarte
- Interrumpir a quien habla
- Juzgar
- Ofrecer ayuda o soluciones prematuras
- Dar señas de desagrado.
- Rechazar lo que el otro siente
- Contar “tu historia” cuando el otro necesite ser escuchado.
- Contra-argumentar
- Tener el “síndrome del Experto”.

Modulo III: Mundo Social

Sesión 09: Habilidades sociales

Asertividad y Habilidades Sociales

Los facilitadores expondrán de manera breve el tema de asertividad y lo vincularán con temas como agresión, violencia, acoso escolar, familiar o sexual.

Finalmente se mencionarán las habilidades sociales como estrategias que sirven para expresarnos asertivamente. Algunas de estas habilidades son las siguientes:

- ✓ Ser Empáticos
- ✓ Saber decir que NO.
- ✓ Sugerir alternativas.
- ✓ Cambiar el tema de plática.
- ✓ Saber negociar.
- ✓ Interrumpir Interacción (tiempo fuera).
- ✓ Confrontar al otro

Dinámica: Trolleando

Se colocará una silla enfrente del salón y se les pedirá a los alumnos que pasen uno por uno a defender de manera verbal algún gusto personal.

Elegirán lo que más les guste. Puede ser (animal, deporte, hobby, libro, marca, comida, etc.). Y tendrá que defenderlo ante los demás compañeros del salón quienes serán los trolls y realizarán críticas referentes a dicha elección.

Se trata de que el alumno se defienda verbalmente de manera asertiva sin enojarse y sin quedarse callado.

Si el alumno no responde al trolleo o responde agresivamente se da punto a los trolls, si responde asertivamente se le dará punto al alumno.

El facilitador llevará la puntuación en el pizarrón de “Alumno vs. Trolls”, el primero en llegar a 03 puntos gana.

Reglas del trolleo:

*** No valen comentarios hirientes, denigrantes u ofensivos, así como vivencias personales.

*** Se hace la aclaración de que se trata solamente de una dinámica y que no se lo tomen personal.

Conclusiones de la dinámica

Se expresan puntos relevantes de la dinámica, así como opiniones y conclusiones.

Modulo IV: Temas Selectos

Objetivo General: Impartir los temas propuestos por los alumnos por medio del buzón en la 1ª sesión del taller, en el que exponían sus dudas e inquietudes.

Indicaciones:

Los siguientes 03 temas serán desarrollados por los facilitadores a lo largo de todo el taller y dependerá de las necesidades e inquietudes arrojadas por medio de la dinámica inicial del buzón, en donde los jóvenes mismos escribieron temas a tratar. La estructura de dichas sesiones dependerá del tema a tratar.

Numero de Sesiones

→ Sesión 10: Temas Selectos I

→ Sesión 11: Temas Selectos II

→ Sesión 12: Temas Selectos III

Temas sugeridos para este módulo de Temas Selectos:

- Familia
- Sexualidad
- Agresión y Violencia
- Autolesión
- Bullying
- Violencia en el noviazgo

Estructura sugerida para las 03 sesiones:

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO
Platica acerca del tema	Tema teórico impartido por el facilitador	Depende del tema	15 min
Dinámica	Dinámica que propicie la reflexión acerca del tema tratado	Depende del tema	15 min
Conclusiones	Opiniones, sugerencias, comentarios y conclusiones referentes al tema tratado.	Depende del tema	10 min

*** Se sugiere finalmente que estos 03 temas sean desarrollados de manera individual por el facilitador a cargo del grupo y que dichos temas sean tratados en conjunto con otros facilitadores para ver la posibilidad de compartir material o información.

Sesión FINAL: Conclusiones y postest

Sesión 12: Cierre y conclusiones.

¿Qué me llevo?

Dentro de la sesión 12 cada alumno escribirá en una hoja las conclusiones del taller y que aprendió o que se lleva del mismo.

Cuestionario (APLICACIÓN DE POSTEST)

Se les repartirá a los alumnos los 02 cuestionarios de POSTEST (Habilidades para la Vida y el de consumo), para que ellos de manera individual los respondan.

Anexo B: Cartas descriptivas del programa



“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”

TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”

ESQUEMA GENERAL DE LAS SESIONES:

- Sesión 01: Presentación y Encuadre
- Sesión 02: Conferencia Magistral - Salud Emocional
- Sesión03: Autoestima
- Sesión 04: Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.
- Sesión 05: Las Emociones en otros.
- Sesión 06: Solución de Problemas y Cambio de Pensamiento.
- Sesión 07: Empatía
- Sesión 08: Comunicación Asertiva
- Sesión 09: Habilidades sociales
- Sesión 10: Temas Selectos I
- Sesión 11: Temas Selectos II
- Sesión 12: Temas Selectos III



“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”

TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”

PRELIMINARES

Sesión 01: Presentación y Encuadre

Objetivo: Establecer rapport con los jóvenes, establecer las reglas del taller y realizar la primera evaluación de pretest de los instrumentos de evaluación de resultados.

ACTIVIDAD	OBJETIVO PARTICULAR	MATERIAL	TIEMPO
Presentación del Equipo de trabajo y de los alumnos	-	-	15mins
Objetivos del Taller Reglas del Taller y Presentación del Temario.	Establecer pautas de convivencia y ofrecer información en general del taller.	-	10 mins
Cuestionario (APLICACIÓN DE PRETEST)	Detección de Habilidades para la Vida presentes en los jóvenes. Y evaluar posteriormente la mejora de Habilidades socio-emocionales al final del taller.	Evaluaciones <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de Habilidades para la Vida • Cuestionario de Habilidades de rechazo al consumo de sustancias 	15mins
El Buzón	Detección de necesidades específicas para cada grupo. Y elaboración de los temas selectos.	Buzón – Una caja de cartón forrada con una ranura.	10 mins
Tarea – Traer gafete con nombre	Identificar y nombrar al joven por su nombre y hacer un trato más cercano a lo largo del taller.	-	-



“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”

TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”

Modulo I: Preliminares

Sesión 02: Conferencia - Salud Emocional

Objetivo: Que alumno identifique: Cómo la salud en nuestro modo de pensar, sentir y actuar impacta en la salud de nuestro cuerpo derivando en algunos casos en enfermedades crónicas. Y a la inversa como una salud física deplorable impacta en nuestros pensamientos y emociones.

ACTIVIDAD	OBJETIVO PARTICULAR	MATERIAL	TIEMPO
Parte teórica: Salud Emocional	Exponer la relación mente-cuerpo en términos de salud emocional	Opcional: Pizarrón Laptop - Cañón	15 min
Dinámica: Reflexión Inicial	Que el alumno Identifique la relación mente – cuerpo en términos personales y sea capaz de saber en qué momentos su salud es afectada por sus emociones.	-	15 min
Compartamos...		-	15 min
Conclusiones		-	5 min

*** Opcional el uso de presentación, imágenes para reflexionar y videos.
(En caso de haber cañón y laptop).



“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”

TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”

Modulo II: Mundo Personal

Sesión 03: Autoestima y autoconocimiento

Objetivo: Conocer y fortalecer el autoconocimiento como base de la autoestima.

ACTIVIDAD	OBJETIVO PARTICULAR	MATERIAL	TIEMPO
Hablemos de Autoestima y Autoconocimiento	Exposición del tema: Que el alumno comprenda como el autoconocimiento impacta en nuestro modo de pensar y sentir con respecto a nosotros mismos.	-	10 min
Análisis FODE	Que el alumno reflexione acerca de aquellas cualidades y destrezas desarrolladas en él y aquellas limitaciones que le cuestan trabajo manejar y aceptar.	Hojas Blancas / Plumas	15 min
Compartamos...	-	-	10 min
FODE Social	Que el alumno coteje y compare ese auto-concepto de fortalezas y debilidades con lo que otros observan con respecto a el mismo.	Hojas Blancas / Plumas Diurex	10 min
Reflexión final	-	-	5 min

Notas:

*** La actividad FODE Social tiene por objetivo que el alumno compare su percepción personal de sus capacidades y limitaciones y lo que otros piensan al respecto.

*** Se hace hincapié en que no son permitidos insultos u ofensas al momento de anotar en sus compañeros.



“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”

TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”

Modulo II: Mundo Personal

Sesión 04: Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.

Objetivo: Reconocer, manejar y expresar asertivamente las emociones.

ACTIVIDAD	OBJETIVO PARTICULAR	MATERIAL	TIEMPO
Las Emociones	Que el alumno aprenda la función de las emociones y su importancia para la vida.	-	15 min
Ejercicio de reflexión 1: Emociones Negativas	Que el alumno aprenda a identificar, manejar y expresar emociones que por lo general cuestan trabajo en la vida diaria.	Lectura: Furia - Tristeza Ejercicios de reflexión 1: Emociones Negativas	20 min
Compartir consejos...	Que los alumnos compartan como es que cada uno de ellos logran controlar sus estados emocionales a fin de que otros tomen en cuenta la recomendación.	-	5 min
Técnicas de Relajación	Que el alumno aprenda algunas técnicas de relajación con la finalidad de que las aplique cuando se requiera manejar emociones como: ansiedad, enojo, etc.	-	10 min



“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”

TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”

Modulo II: Mundo Personal

Sesión 05: Las Emociones en otros.

Objetivo: Reconocer las emociones en otras personas para lograr empatía y una mejor comunicación con los demás.

ACTIVIDAD	OBJETIVO PARTICULAR	MATERIAL	TIEMPO
Las Emociones 2ª Parte	Exposición del tema: Que el alumno aprenda la importancia de identificar las emociones expresadas en los demás a fin de mejorar su relación con ellos.	-	20 min
Los Rostros de EKMAN	Que el alumno aprenda de manera práctica a identificar los rasgos faciales y conductuales de los estados emocionales.	Presentación: Los Rostros de EKMAN Laptop Cañón	20 min
Conclusiones	Que el alumno saque sus propias conclusiones con respecto al tema de las Emociones y lo vincule a su vida diaria.	-	10 min

Notas:

*** Es indispensable el uso de las presentaciones: “Rostros de EKMAN” archivo Power Point con 30 diapositivas y el de “Microexpresiones” archivo Power Point con 10 diapositivas a fin de poderlas proyectar por medio de laptop y caños a los alumnos.



“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”

TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”

Modulo II: Mundo Personal

Sesión 06: Solución de Problemas y Cambio de Pensamiento.

Objetivo: Que el alumno aprenda estrategias de afrontamiento, estilos de respuesta y el círculo virtuoso en el que los pensamientos, las emociones y la conducta está ligada a nuestro modo de afrontar la vida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO PARTICULAR	MATERIAL	TIEMPO
Exposición del tema	Que el alumno aprenda que existen diferentes estrategias de solución de problemas y que la asertividad es la más adecuada.	-	10 min
Ejercicio de Reflexión 2 Cambio de Pensamiento	Que el alumno comprenda como nuestro modo de pensar está vinculado de manera directa con nuestras acciones.	Ejercicio de Reflexión 2: Cambio de Pensamiento	15 min
Compartir...	-	-	5 min
La Flor	Que el alumno observe de manera vivencial las diferentes formas de afrontamiento ante diferentes situaciones.	Rota folios blancos Plumones	15 min
Opiniones de los participantes	Retroalimentación por parte de los que participaron en el ejercicio.		5 min

Reglas de la flor:

*** No valen comentarios hirientes, denigrantes u ofensivos, así como vivencias personales.

*** Se hace la aclaración de que se trata solamente de una dinámica y que no tomen en lo personal ningún comentario.



“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”

TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”

Modulo III: Mundo Social

Sesión 07: Empatía

Objetivo: Que el alumno aprenda a colocarse en el lugar del otro en cuanto a lo que siente, percibe y se comporta.

ACTIVIDAD	OBJETIVO PARTICULAR	MATERIAL	TIEMPO
¿Qué es empatía?	Exposición del tema.	-	15 min
En los Zapatos del otro.	Que el alumno aprenda a comprender a los demás atreves de escuchar diferente historias de sus compañeros y se cuestione ¿Cómo se sentiría? y ¿Qué haría él estando en su lugar?	Papel y plumas Una Urna.	30 min
Conclusiones	Que cada participante exprese sus conclusiones de manera personal.	-	5 min

Modulo III: Mundo Social

Sesión 08: Comunicación Asertiva

Objetivo: Que el alumno aprenda a comunicarse de manera asertiva, clara y concreta, con la meta de mejorar su relación con otros.

ACTIVIDAD	OBJETIVO PARTICULAR	MATERIAL	TIEMPO
Comunicación	Exposición del tema.	-	20 min
Roll Playing: ¿Que se debe y que no se debe hacer al hablar?	Que el alumno aprenda a comunicarse de manera asertiva, concreta y eficiente.	-	20 min
Comentarios	Que cada participante exprese sus conclusiones de manera personal.	-	10 min



“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”

TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”

Modulo III: Mundo Social

Sesión 09: Habilidades sociales

Objetivo: Que el alumno repase los estilos de afrontamiento y los vincule con las habilidades sociales, las cuales le permitirán responder de una forma más asertiva a un problema.

ACTIVIDAD	OBJETIVO PARTICULAR	MATERIAL	TIEMPO
Habilidades Sociales	Que el alumno repase los estilos de afrontamiento y los incorpore a las habilidades sociales aprendidas.	-	15 min
Trolleando	Que el alumno aprenda de manera vivencial a enfrentar una situación desagradable por medio de la asertividad y de habilidades sociales y de comunicación.	Una silla Pizarrón plumón	30 min
Conclusiones de la dinámica	Que el alumno valore si sus estrategias de afrontamiento son asertivas o no para así poder modificarlas.	-	5 min

Reglas del trolleo:

*** No valen comentarios hirientes, denigrantes u ofensivos, así como vivencias personales.

*** Se hace la aclaración de que se trata solamente de una dinámica y que no tomen en lo personal ningún comentario.



“UNAM-ONOS CONTRA LAS ADICCIONES”

TALLER DE DESARROLLO HUMANO E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA JOVENES PREPARATORIANOS DE LA UNAM”

Modulo IV: Temas Selectos

Objetivo General: Impartir los temas propuestos por los alumnos.

Indicaciones:

Los siguientes 03 temas serán desarrollados por los facilitadores a lo largo de todo el taller y dependerá de las necesidades e inquietudes arrojadas por medio del la dinámica inicial del buzón, en donde ellos mismos escribieron temas a tratar. La estructura de dichas sesiones dependerá del tema a tratar.

Numero de Sesiones

- Sesión 10: Temas Selectos I
- Sesión 11: Temas Selectos II
- Sesión 12: Temas Selectos III

Estructura sugerida para las 03 sesiones:

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIAL	TIEMPO
Platica acerca del tema	Tema teórico impartido por el facilitador	Depende del tema	15 min
Dinámica	Dinámica que propicie la reflexión acerca del tema tratado	Depende del tema	15 min
Conclusiones	Opiniones, sugerencias, comentarios y conclusiones referentes al tema tratado.	Depende del tema	10 min

*** Se sugiere finalmente que estos 03 temas sean desarrollados de manera individual por el facilitador a cargo del grupo y que dichos temas sean tratados en conjunto con otros facilitadores para ver la posibilidad de compartir material o información.

Anexo C: Hojas de trabajo

Ficha de trabajo01: FODE

FORTALEZAS	DEBILIDADES

***** Por aplicar en la Sesión 03: Autoestima – Autoconocimiento**

Ficha de trabajo 02: FODE Social

<i>FORTALEZAS</i>	<i>DEBILIDADES</i>

****** Por aplicar en la Sesión 03: Autoestima – Autoconocimiento***

Lectura: La furia y la tristeza

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta. En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...

Había una vez un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque. La furia, apurada, como siempre esta la furia, urgida, sin saber por qué, se bañó rápidamente y mas rápidamente aún, salió del agua...

Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró...

Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro, o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo, con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que desde entonces, muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es sólo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.

***** Por aplicar en la Sesión 04: Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.**

Ficha de trabajo 03
Ejercicio de Reflexión 1:
Emociones negativas

Emoción	¿Como la reconozco en mi cuerpo?	¿En qué situación(es) siento esta emoción?	¿Cómo la controlo?	¿Cómo podría controlarlas mejor?
Tristeza				
Enojo				
Ansiedad				
Frustración				
Envidia				

*** Por aplicar en la Sesión 04: Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.

Ficha de trabajo 04
Rostros de EKMAN

	ALEGRIA	ENOJO	TRISTEZA	SORPRESA	ASCO	MIEDO	NEUTRO
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

***** Por aplicar en la Sesión 05: Emociones en los otros.**

Ficha de trabajo 05
Rostros de EKMAN
Micro-expresiones

	ALEGRIA	ENOJO	TRISTEZA	SORPRESA	ASCO	MIEDO	NEUTRO
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

***** Por aplicar en la Sesión 05: Emociones en los otros.**

Ficha de trabajo 06
CAMBIO DE PENSAMIENTO

SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA

*** Por aplicar en la Sesión 6: Solución de Problemas y Cambio de Pensamiento.

**Anexo D:
Instrumentos de Evaluación
Pre y Postest.**

Cuestionario de Habilidades para la vida.

	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
1) Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.				
2) Soy una persona que expresa su afecto.				
3) Lucho por conseguir lo que realmente deseo.				
4) Cuando las cosas no salen como yo deseo, me enojo.				
5) Mi futuro parece incierto.				
6) Doy mi punto de vista aunque no sea igual al de otras personas.				
7) Expreso lo que siento.				
8) Tengo metas definidas en mi vida.				
9) Mis decisiones me llevan a lograr mis metas.				
10) Me da pena manifestar mi afecto a las personas.				
11) Expreso claramente lo que pienso sin ofender a los demás.				
12) Me da pena participar en la clase por temor a lo que piensen mis compañeros.				
13) Me mantengo firme en mis decisiones.				
14) Controlo mis emociones.				
15) Los demás se dan cuenta cuando me enojo.				
16) Trato de lograr las metas que me propongo.				
17) Cuando me enojo, me desquito con cualquiera.				
18) Trato de ocultar mis emociones.				
19) Dejo mi futuro a la suerte.				
20) Puedo expresar mis ideas de forma clara y abierta.				
21) Defiendo mis opiniones ante mis amigos				

22) Acepto mis errores.				
23) Cuando tomo una decisión, evaluó sus resultados.				
24) Demuestro mi alegría.				
25) Soy muy enojón.				
26) Expreso mi enojo cuando me ofenden.				
27) Soy honesto conmigo mismo.				
28) Pienso antes de hacer las cosas.				

Cuestionario de habilidades para el rechazo al consumo de sustancias.

	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Nunca
1. Si mis amigos me ofrecieran un cigarro fumaría sin pensarlo				
2. Si mi pareja me ofreciera un cigarro, me lo fumaría aunque no me gustara fumar.				
3. Me emborracharía si mis amigos acostumbraran emborracharse.				
4. Fumaría si mis amigos lo hicieran.				
5. Si en una fiesta todos estuvieran bebiendo alcohol, me sentiría presionado para beberlo.				
6. Fumaría si mis amigos me insistieran.				
7. Probaría las drogas, si mi pareja así lo decidiera.				
8. Si mi pareja me propusiera probar drogas, le diría que si por temor a que terminara conmigo.				
9. Si mi pareja insistirá en que yo fumara defendería mi derecho a no hacerlo.				
10. Si mi pareja me pidiera que lo acompañara a emborracharse, le diría claramente que no deseo hacerlo.				
11. Si mis amigos me presionaran para probar las "tachas" me opondría.				
12. Aunque mi pareja fumara, yo no fumaría.				
13. Si mis amigos me invitaran un cigarro, les diría que no quiero fumar.				

ANEXO E: PRESENTACION DE POWER POINT



4 Facultad de Psicología

Vallejo

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL VALLEJO
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA
Y FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

INTELIGENCIA EMOCIONAL

ARMENDARIZ PEREZ OCTAVIO

16 de mayo y del 20 al 24 de mayo de 2013
17:00 a 19:00hrs

Presentación

- Actividad: Telaraña
- Nombre
- Edad
- 3 cosas que te gustan



Atención a lo que sus compañeros dicen...



¿Cómo estas...?

Objetivos del taller:

- Lograr una mejor salud emocional, tanto en el ámbito personal como en el ámbito social.
- Lograr un mejor autoconocimiento de nuestras emociones, pensamientos y por ende forma de actuar.
- Propiciar una actitud activa e independiente en la solución de problemas.



Temario

Módulo I – Salud Emocional.

Módulo II - Mundo Personal

- Autoestima – Autoconocimiento
- Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.
- Las Emociones en otros.
- Solución de Problemas y Cambio de Pensamiento.

Módulo III - Mundo Social

- Empatía
- Habilidades de comunicación y Retroalimentación
- Asertividad

Módulo IV – Tópicos Selectos

REGLAS:

- Respeto – Tolerancia.
- Hablar con sinceridad y Honestidad.
- Confidencialidad a lo tratado en sesión.
- “Se puede pasar...”
- Responsabilidad Personal, no de los demás, incluyendo al facilitador.



Modulo I:
Salud Emocional

Un pequeño cuestionario...



- ✓ Tiene carácter Anónimo
- ✓ Es totalmente Confidencial
- ✓ No hay respuestas buenas o malas
- ✓ No es prueba y/o examen.

La Salud Emocional

SALUD

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 1946)



Buzón:

- Preguntas a contestar:
¿Qué temas te gustaría abordar en el seminario?
¿Alguna dificultad que presentes que amerite revisemos en el seminario?
(Para abordar en el Modulo IV)

Material:
Hojas en Blanco y plumas



Investigaciones del Times – CNN Salud Emocional

De 1976 – 2002
Encuesta realizada en los E.U.

Conclusiones

1. Muchas de las enfermedades son provocadas por trastornos emocionales (80%) y no por afecciones biológicas.
2. La responsabilidad esta en nosotros no en el médico.

Reflexión: ¿Conoces algunas enfermedades provocadas por alteraciones en nuestro estado de animo?

La soledad mata...



Las redes de apoyo son fundamentales para mejorar nuestra salud.



- La salud emocional esta vinculada con nuestra vida diaria, con nuestra personalidad y con nuestra forma de actuar en la vida diaria.

- Factores que Influyen
 - Factores Genéticos (Herencia)
 - Ej. Depresión. / Ejz. Diferencias hombres y Mujeres
 - Factores Biológicos
 - (Desarrollo del SN, vinculado a las experiencias)
 - Ámbito Familiar
 - Ámbito Social
 - Experiencias de la vida diaria

Algunas Enfermedades provocadas o agravadas por una salud emocional deficiente

Estado emocional Negativo

→ Descontrol en Sistema Inmune

- Gastritis
- Hipertensión
- Dolor de Cabeza
- Diabetes
- Infartos
- Infecciones
- Insomnio
- Depresión

Nadie elige vivir ciertas experiencias...

*Sin embargo... Podemos aprender **habilidades** que nos permitan superar las adversidades si las hay... o superarlas si se presentan.*

Debemos convertirnos en personas activas en la resolución de nuestros problemas.

¿Qué nos hace tener salud emocional?

Reflexión: ¿Qué nos diferencia...?

- ¿Alguien que fracasa a alguien que tiene éxito?
- ¿Alguien que socializa a alguien que se aísla?
- ¿Alguien que se derrumba ante situaciones triviales a alguien que soporta situaciones muy difíciles?
- ¿Alguien que opta por salidas fáciles y rápidas a alguien que persiste ante las adversidades?
- ¿Qué constituye que seamos diferentes?
- ¿Qué constituye nuestra persona?
- ¿Qué te diferencia a ti de los demás?

Posibilidad de Cambio...?

Decía S. Freud:
"Infancia, es destino?
(Visión Fatalista y Determinista)



Las Neurociencias hablan!!!
En el año 2000, Eric Kandel demuestra científicamente las propiedades plásticas de nuestro cerebro, ganando el Nobel.



Un enfoque diferente...
Años 60s.
"Infancia, NO es destino..."

"Por lo tanto el hombre puede aprender y por lo tanto puede cambiar"

De tal suerte podemos decir que hay personas que saben afrontar sus problemas de una manera mas eficiente... ya que se conocen a si mismas y tienen mayor o menor facilidad para enfrentar sus problemas. Habiendo personas mejor adaptadas y otras que tienen un manejo no tan eficiente en habilidades personales y sociales.

Por lo tanto... ¿Estas habilidades pueden considerarse un acto inteligente?

Actividad

¿En que situaciones has notado que tu estado de animo impacta en tu salud física? Y ¿De que forma?

¿Qué haces cuando eso ocurre?

¿Algo en lo que yo soy bueno es...?

Material:
Hojas Blancas

Reflexión: ¿Qué es ser Inteligente?



Modulo II: Mundo Personal
Tema 1: Autoestima y Autoconocimiento

¿Que es la inteligencia Emocional?

"Es la habilidad para monitorear los sentimientos y las emociones propias y la de los demás, para discriminar entre ellas y regularlas, utilizando está información para solucionar los problemas" (Salovey, 1990)

Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas.

*"La persona que duda de su valor es como un hombre que se enlista en las filas del enemigo y carga las armas contra si mismo."
- Alejandro Dumas -*

¿Qué es Autoestima?

Autoimagen

¿Como te percibes
a ti mismo (a)?
(tu cuerpo)



Autoestima

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Auto-concepto
Autoimagen
Auto-aceptación

Auto aceptación

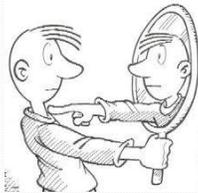
- Aceptar que no somos perfectos
- Aceptar con ello nuestras limitaciones.



Auto concepto

¿Que pienso yo de mi mismo?

- Fortalezas
- Debilidades
- Virtudes
- Defectos
- Limitaciones
- Logros



Actividad 1:

1. ¿Qué me gusta de mi persona? (De cómo soy yo)
2. ¿Qué no me gusta de mi persona? (De cómo soy yo)
3. ¿Que me gusta de mi cuerpo? Porque...?
4. ¿Qué no me gusta de mi cuerpo? Porque...?

Enemigos de la Autoestima

1. El compararnos con otros
2. El error
3. Don tache xxx
4. Ideas negativas en nuestra contra
5. El tirano "Debes"
6. La acción improductiva y la evasión o huida
7. La acción agresiva y destructiva
8. La conducta Pasiva
9. La critica, burla e indiferencia de otros.

Autoconocimiento

"Es el conocimiento total de nosotros mismos"

Implica conocernos a nosotros mismos en una totalidad:

- Fortalezas
- Debilidades
- Preferencias (¿Qué te gusta?)
- Desagrados (¿Qué no te gusta?)

Actividad 2:

Escribe algunos ejemplos de tu vida, en donde los enemigos de la autoestima, te den problemas.

Actividad 3: FODE

1. Fortalezas
Algo para lo que yo soy muy bueno es...
1. Debilidad
Cosas en las que puedo mejorar...

Autoestima y Seguridad vs. Egocentrismo



La historia del burrito en el pozo...



"La actitud con la cual enfrentamos los problemas, también es determinante para salir adelante"

Video: Motivación Comercial

Sugerencias para el fin:

- Mi encuentro conmigo
- Truman Show
- Mente indomable

Actividad 4

1. ¿Cosas que me ponen de buenas?
2. ¿Cosas que me ponen de malas?

Modulo II: Mundo Personal
Tema 2: Reconocimiento Manejo y expresión de Emociones

Autoconocimiento = Autoestima

Se denomina emociones a todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general.

Charla...

- ¿Qué son las Emociones?
- ¿Cuáles son las emociones +s y -s?
- ¿Las Emociones Negativas son malas?
- ¿Cómo se manifiestan algunas emociones en mi cuerpo? Ej. Enojo, Ansiedad, Tristeza, Alegría, Envidia, Sorpresa y Tranquilidad.
- En que situaciones siento estas emociones
- ¿Cómo las controló?
- ¿Cómo podría controlarlas?

Tarea para el fin:

LOCOS DE IRA!!!



Ejercicio de Reflexión 1: Emociones negativas

Emoción	¿Como la reconozco en mi cuerpo?	¿En que situación(es) siento esta emoción?	¿Cómo la controló?	¿Cómo podría controlarlas mejor?
Tristeza				
Enojo				
Ansiedad				
Frustración				
Envidia				



Modulo II: Mundo Personal
Tema 3: Las Emociones en otros

Técnicas de Relajación

¿Cuáles proponen ustedes?

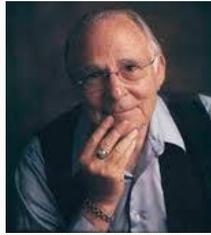
¿Las que nosotros proponemos?
Tensión muscular progresiva
Respiración diafragmática
Deporte

“El Reconocimiento de Emociones dentro de la Inteligencia Emocional incluye, el reconocerlas en nosotros mismos y en los demás...”

Paul Ekman

Actividad:
Rostros de EKMAN

Reconocimiento de
Emociones en otros.



Modulo II: Mundo Personal
Tema 4: Solución de problemas
y cambio de pensamiento.

Actividad: Rostros de EKMAN

A continuación se proyectaran 30 imágenes de rostros humanos con diferentes emociones. Favore de marcar la casilla de la emoción que consideres esta expresando.

	ALEGRIA	ENOJO	TRISTEZA	SORPRESA	ASCO	MIEDO	NEUTRO
1							
2							
3							
4							
...							
...							
30							

Estilos de Respuesta

Ante cualquier problema el ser humano tiende a responder de 04 diferentes maneras.

- Agresiva
Ej. Reaccionar con violencia física o verbal
- Pasiva
Ej. No hacer nada
- Agresivo – Pasivo
Ej. Chantaje, ignorar, “Ley de hielo”
- Asertivo

Dinámica: La Flor!

Conclusión

- Las emociones son importantes para expresar nuestras necesidades, afectos, inconformidades o agrados.
- Es importante saber por tanto cuando uno tiene determinada emoción y tener en cuenta que muchas veces nuestras formas de demostrar afecto y emociones están vinculadas a nuestra historia personal y de vida.

El círculo Virtuoso o Vicioso

Factores que influyen en
nuestra forma de
comportarnos y por lo tanto
en nuestra autoestima.



Inteligencia Emocional: “Congruencia entre lo que se piensa, siente y actúa”

Algunos ejemplos...

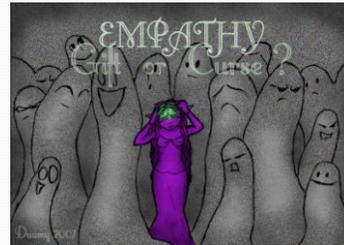
SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA
Me Peleo con mi pareja por hacer algo que yo no quiero.	"Tal vez mi pareja tenga la razón y deba ceder..."	Tristeza Culpa	No verbalizo mi inconformidad y cedo.
Mi pareja sale con amigos(as) del sexo opuesto, por # vez.	"Ya no me quiere!" "Ya me va a cortar!" "me va a engañar"	Tristeza Eñojo Decepción	Celos!!! Actúas con tu pareja de manera hostil, seca y agresiva.
Un papa quiere acompañara su hija al medico y la hija se niega!	Papa reacciona: "Claro! Solo me quiere por el pin...e! Dinero!!"	Eñojo Resentimiento	Le grita al hijo(a) Chantajea
En la TV veo el prototipo de mujer / hombre ideal	"yo no soy así..." "no soy atractivo(a)" "estoy gord(o)a"	Frustración Tristeza Envidia	Me visto de manera holgada Intento no llamar mucho la atención.
Un compañero me amenaza o me humilla	"voy a perder la pelea" "puede empeorar" "quiero evitarme problemas"	Tristeza Miedo Desesperación	No me defiendo
Me va mal económicamente.	"Es una prueba de Dios" "El lo hace por algo"	Falsa seguridad...	Muestro una actitud pasiva ante los problemas.
Todos me dicen que soy un idiota	Te lo crees...	Sentimientos de devaluación	Actúas como tal...

Tarea para el fin:



Solución idónea! Cambia tu modo de pensar!

SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA
Pelea con mi pareja por hacer algo que yo no quiero.	"Tal vez YO tenga la razón y debamos platicarlo..."	Tranquilidad	Le pido que hablemos y lleguemos a un acuerdo.
Mi pareja sale con amigos(as) del sexo opuesto, por # vez.	"El me quiere! y sabrá respetarme, ya si hace algo indebido lo mando a volar"	Seguridad	Confianza en tu pareja.
Un papa quiere acompañara su hijo(a) al medico y el hijo(a) se niega!	Papa reacciona: "Me gustaria pasar mas tiempo con mi hijo!"	Cariño para con su hijo(a)	Se lo propone
En la TV veo el prototipo de mujer / hombre ideal	"soy atractivo!" "Tal vez no soy tan atractivo como... pero yo tengo..."	Alegría Orgullo	Me visto con lo mejor que tengo.
Un compañero me amenaza o me humilla	"Debo de defenderme!" "no puedo permitir que me haga esto"	Coraje!	Me defiendo. Pongo en su lugar a la persona. Busco relacionarme mas.
Me va mal económicamente.	"Creo en Dios pero yo debo de hacer algo..." "El no me va a resolver el problema"	Optimismo	Muestro una actitud activa en la solución de mis problemas.
Todos me dicen que soy un idiota	Yo creo que puedo mejorar si me esfuerzo"	Optimismo / Seguridad	Practico o busco alternativas



Modulo III: Mundo Social Tema 5: Empatía

Ejercicio de Reflexión 2 Cambio de Pensamiento Ahora hazlo tu!

SITUACION	PENSAMIENTO	EMOCION	CONDUCTA

Definición:



Es **ponerse en el lugar del otro**, escucharle, tratar de comprender sus razones para actuar de tal o cual manera, apartando de nuestra mente la máscara de nuestras propias razones, convicciones o intenciones.



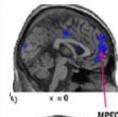
- No es lo mismo que Simpático
- Empático = Empatar
- Ponerte en los zapatos del otro.
- Comprender a alguien en su sentir, pensar y actuar
- Es ver y sentir el mundo a través de los ojos del otro.



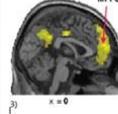
La Empatía nos permite ser más humanos. Permite que la gente guste de estar con personas que les comprenden y es una habilidad social que vincula y estrecha relaciones con los demás en momentos placenteros y difíciles haciéndonos coherentes con la situación que vive la persona con la que estamos.

Nuestro Cerebro nos permite ser humanos y comprender a otros.

Estructuras de los lóbulos frontales de ambos hemisferios cerebrales del cerebro, están muy vinculados con el sentir o no empatía.



Imagining Self in Pain



Imagining Another in Pain

Videos a proyectar:

- Neuronas Espejo
- Empatía

Dinámica: En los Zapatos del otro



Reflexionaran acerca de alguna persona con la que no congenies o simplemente tengas conflicto y se te invitara a pasar a las huellas que el facilitador pondrá en el piso. Y nos dirás que se siente ser y ver el mundo desde dicha persona.

¿Quiénes NO son empáticos?



Creo que los conoces...



Modulo III: Mundo Social
Tema 6: Comunicación

Definición:

Es el proceso mediante el cual se puede transmitir información de un emisor a un receptor.



Modulo III: Mundo Social
Tema 7: Asertividad

Tipos de Comunicación:

- Verbal
- No verbal

Escucha activa

- Tener disposición para escuchar al otro.
- Observar al otro a los ojos
- Reclinarte
- Expresar al otro que lo escuchas.



Definición

Es una conducta, una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza.

Ser asertivo es tener la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, lo que se piensa o se siente sin incomodar o herir los sentimientos de la otra persona.

Evitar!!!

- Distrarte
- Interrumpir a quien habla
- Juzgar
- Ofrecer ayuda o soluciones prematuras
- Señas de desagrado.
- Rechazar lo que el otro siente
- Contar "tu historia" cuando el otro necesite ser escuchado.
- Contraargumentar
- "síndrome del Experto".



Recordando sesiones previas...

Estilos de Respuesta

Ante cualquier problema el ser humano tiende a responder de 04 diferentes maneras.

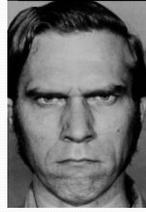
- Agresiva
- Pasiva
- Agresivo - Pasivo
- Asertivo



Todo deriva de una emoción...



VS.



Violencia vs. Agresión



Y la emoción conlleva a una conducta



¿Y el pasivo-agresivo que emoción tendrá?

Agresión en diferentes ambientes
¿Qué estrategias emplearías?

En la escuela



En el hogar



Violencia vs. Agresión
¿Son lo mismo?

Agresión Sexual



Acto sexual como canalización de emociones negativas.
Implicaciones psicoanalíticas, sociales y culturales.

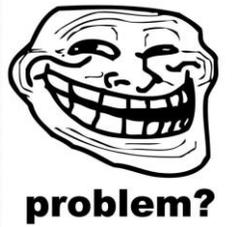
Recuerda algunas habilidades

Ser Empáticos
Saber decir que NO.
Sugerir alternativas.
Cambiar el tema de platica.
Saber negociar.
Interrumpir Interacción.
Confrontar al otro.

Dinámica: Trolleando

DINAMICA: TROLLEANDO!
(10 PERSONAS o5 TROLEOS)
Elegir: Personas a quienes les
cueste trabajo ser asertivos.

Elegir :
LO QUE MAS TE GUSTA!
(Deporte, juguete, marca,
comida, libro, etc.).



ANEXO F
ANÁLISIS DE RESULTADOS

Cuadro comparativo entre los temas tratados en el taller y los componentes del instrumento de habilidades para la vida:

	Componente del reactivo	Tema tratado en el taller
1. Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.	Asertividad	Asertividad
2. Soy una persona que expresa su afecto.	Expresión de afecto	No trabajado en el taller.
3. Lucho por conseguir lo que realmente deseo.	Planeación a futuro	No trabajado en el taller.
4. Cuando las cosas no salen como yo deseo, me enojo.	Manejo del enojo	Cambio de Pensamiento
5. Mi futuro parece incierto.	Planeación a futuro	No trabajado en el taller.
6. Doy mi punto de vista aunque no sea igual al de otras personas.	Asertividad	Asertividad
7. Expreso lo que siento.	Expresión de afecto	No trabajado en el taller.
8. Tengo metas definidas en mi vida.	Planeación a futuro	No trabajado en el taller.
9. Mis decisiones me llevan a lograr mis metas.	Planeación a futuro	Cambio de pensamiento.
10. Me da pena manifestar mi afecto a las personas.	Expresión de afecto	No trabajado en el taller.
11. Expreso claramente lo que pienso sin ofender a los demás.	Autocontrol	Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.
12. Me da pena participar en la clase por temor a lo que piensen mis compañeros.	Asertividad	Asertividad y Cambio de pensamiento.
13. Me mantengo firme en mis decisiones.	Asertividad	Asertividad
14. Controlo mis emociones.	Autocontrol	Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.
15. Los demás se dan cuenta cuando me enojo.	Manejo del enojo	Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.

16. Trato de lograr las metas que me propongo.	Planeación a futuro	Cambio de pensamiento.
17. Cuando me enojo, me desquito con cualquiera.	Manejo del enojo	Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.
18. Trato de ocultar mis emociones.	Expresión de afecto	Cambio de pensamiento.
19. Dejo mi futuro a la suerte.	Planeación a futuro	No trabajado en el taller.
20. Puedo expresar mis ideas de forma clara y abierta.	Asertividad	Habilidades de comunicación y retroalimentación.
21. Defiendo mis opiniones ante mis amigos	Asertividad	Asertividad.
22. Acepto mis errores.	Autocontrol	Autoestima – autoconocimiento.
23. Cuando tomo una decisión, evaluó sus resultados.	Autocontrol	Solución de problemas.
24. Demuestro mi alegría.	Expresión de afecto	No trabajado en el taller.
25. Soy muy enojón.	Manejo del enojo	Reconocimiento, manejo y expresión de emociones.
26. Expreso mi enojo cuando me ofenden.	Manejo del enojo	Habilidades de comunicación y Asertividad
27. Soy honesto conmigo mismo.	Autocontrol	Autoestima – autoconocimiento.
28. Pienso antes de hacer las cosas.	Autocontrol	Solución de problemas.

Cuadro comparativo entre los temas tratados en el taller y los componentes del instrumento de habilidades de rechazo al consumo:

	Componente del reactivo	Tema tratado en el taller
1) Si mis amigos me ofrecieran un cigarro fumaría sin pensarlo	Presión de amigos	Asertividad
2) Si mi pareja me ofreciera un cigarro, me lo fumaría aunque no me gustara fumar.	Presión de amigos	Asertividad
3) Me emborracharía si mis amigos acostumbraran emborracharse.	Presión de amigos	Asertividad
4) Fumaría si mis amigos lo hicieran.	Presión de amigos	Asertividad

5) Si en una fiesta todos estuvieran bebiendo alcohol, me sentiría presionado para beberlo.	Presión de amigos	Asertividad
6) Fumaría si mis amigos me insistieran.	Presión de amigos	Asertividad
7) Probaría las drogas, si mi pareja así lo decidiera.	Presión de pareja	Asertividad
8) Si mi pareja me propusiera probar drogas, le diría que si por temor a que terminara conmigo.	Presión de pareja	Asertividad
9) Si mi pareja insistirá en que yo fumara defendería mi derecho a no hacerlo.	Presión de pareja	Asertividad
10) Si mi pareja me pidiera que lo acompañara a emborracharse, le diría claramente que no deseo hacerlo.	Resistencia a la presión.	Asertividad
11) Si mis amigos me presionaran para probar las “tachas” me opondría.	Resistencia a la presión.	Asertividad
12) Aunque mi pareja fumara, yo no fumaría.	Resistencia a la presión.	Asertividad
13) Si mis amigos me invitaran un cigarro, les diría que no quiero fumar.	Resistencia a la presión.	Asertividad

Tabla 9: Relación general entre los componentes expuestos en el taller y las dimensiones que se evaluaron en el cuestionario de habilidades para la vida.

Componentes del cuestionario	Comparación.	Temas tratados en el taller
1. Asertividad	Hubo una similitud, entre el componente del instrumento (Asertividad) y el tema trabajado en el taller.	<ul style="list-style-type: none"> • Asertividad.
2. Autocontrol	Aunque no hubo similitud en los temas, se trabajó este componente dentro del taller dentro de otros temas.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento, manejo y expresión de emociones. • Autoestima y autoconocimiento • Solución de Problemas y cambio de pensamiento
3. Expresión de afecto	Esta temática no fue tratada en el taller. Se trato manejo de emociones conflictivas,	-----

	más no expresión de emociones positivas.	
4. Planeación a futuro	Planeación a futuro: Tratado de manera muy breve dentro del tema cambio de pensamiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Solución de Problemas y cambio de pensamiento.
5. Manejo del enojo	Hubo similitud en los temas y además se trabajo este componente dentro del taller dentro de otros temas.	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de comunicación y retroalimentación • Reconocimiento, manejo y expresión de emociones. • Cambio de pensamiento
-----	Tema NO contemplado en el cuestionario, pero si en el taller.	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía
-----	Tema NO contemplado en el cuestionario, pero si en el taller	<ul style="list-style-type: none"> • Las Emociones en otros.

Relación general entre los componentes expuestos en el taller y las dimensiones que se evaluaron en el cuestionario de habilidades de rechazo al consumo.

Componentes del cuestionario	Comparación.	Temas tratados en el taller
1. Presión de amigos	Aunque no se habló de manera directa acerca de la influencia social que tienen amigos y pareja en el consumo de sustancias, se trabajó con los jóvenes el tema de asertividad en donde se les adiestró en el modo de expresar su inconformidad, disgustos e ideas cuando la respuesta ante una demanda externa fuese no.	Asertividad
2. Presión de pareja		
3. Resistencia a la presión		