



**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**PROGRAMA ÚNICO DE ESPECIALIZACIONES EN PSICOLOGÍA**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES PARA**  
**PREADOLESCENTES: DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN**

**TESIS**

**QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE**  
**ESPECIALISTA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DEL**  
**COMPORTAMIENTO ADICTIVO**

**PRESENTA:**

**JOANA GABRIELA RODRÍGUEZ CEBALLOS**

**DIRECTOR:**

**DR. ARIEL VITE SIERRA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**COMITÉ:**

**DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**DRA. GEORGINA CÁRDENAS LÓPEZ**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**DR. HORACIO QUIROGA ANAYA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**MTRO. JORGE ÁLVAREZ MARTÍNEZ**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**México D.F.**

**Octubre 2014**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

Educar a un niño es esencialmente enseñarle a prescindir de nosotros.

Berge.

Lo que se les dé a los niños, los niños darán a la sociedad.

Karl A. Menninger.

El niño es como un barro suave donde puedes grabar lo que quieras... pero esas marcas se quedan en la piel, esas cicatrices se quedan en el corazón... Y no se borran nunca.

Zenaida Bacardi de Argamasilla.

## AGRADECIMIENTOS

A Dios, por llenarme con su amor y demostrarme en todo momento su grandeza, por estar presente en cada uno de mis pasos; porque en la luz y sobre todo en la oscuridad, es Él mi mayor fuente de fortaleza.

A los Doctores Ariel Vite Sierra, Mariana Gutiérrez Lara y Horacio Quiroga Anaya, por ser los pilares en mi formación como especialista, por compartir su sabiduría y experiencia, así como por su incondicional guía y valioso apoyo a lo largo de este proyecto. Porque son dignos de mi admiración y respeto y un gran ejemplo a seguir.

A la Dra. Georgina Cárdenas López y al Mtro. Jorge Álvarez Martínez, por creer en este proyecto y formar parte del Comité Recepcional del mismo.

A mi madre, Rosa Ma. Ceballos Cruz, quien es mi luz, apoyo, refugio, consuelo, regaño y consejo; porque con tu amor, ejemplo y sabiduría has contribuido en gran parte a hacer de mí la mujer que ahora soy. Porque contrario a lo que creías, me has visto crecer y convertirme en una profesionalista y hasta especialista. ¡Te amo mami!

A mi padre, Jorge Rodríguez Hernández, quien con su esfuerzo y dedicación ha aportado a mi vida todo lo necesario para sustentarla, afrontarla y aprender de ella, además de haberme impulsado a llegar hasta este momento de mi vida profesional. ¡Te amo papá!

A mi “tomana” Laura Patricia, por tener las palabras directas y precisas en todo momento; porque eres mi mayor ejemplo de lucha ante las adversidades, por tu perseverancia y sobre todo por tu cariño tan inmenso. Eres y serás siempre, más que mi hermana, mi mejor amiga. ¡Te quiero un “bien muchototote”!

A mi “tomana” Isabel, por cuidarme y procurarme desde mis primeros días, por tu afecto de hermana mayor y por ser una de las precursoras de que mi infancia fuera feliz. Por enseñarme con tu ejemplo lo que debo ser y lo que no. ¡Te quiero muchimisimisi...misimo!

A Héctor Edoardo. Porque con tu amor me has hecho volver a tener sueños e ilusiones, porque contigo por fin he comprendido el significado de este bello sentimiento, por impulsarme a terminar este proyecto y a ser cada día la mejor versión de mi misma. Tu llegada a mi vida es una bendición. “*Más alto que nosotros sólo el cielo...*” ¡Te amo Osito!

A Alba Neli, quien más que mi mejor amiga es mi hermana del alma, por todo el cariño y apoyo brindado a lo largo de mi vida personal y profesional, por las aventuras y locuras; por tu invaluable ayuda para la interpretación de los resultados de este proyecto. ¡Te quiero mucho Quelite de mis amores!

A mis compañeros aventura: los *mueganitos* Mary, Polo, Thania y en su momento, Judith; por todos los momentos compartidos dentro y fuera de las aulas y ayudarme a no desistir cuando se presentaron las dificultades, por todo lo que me aportaron a nivel profesional y personal. ¡Somos Orgullosamente, la primera generación de especialistas!

A mis niños de 6º B, por permitirme ver realizado mi sueño y dar como resultado la culminación de este proyecto, por su constancia y aportaciones a lo largo del mismo, por su cariño y por demostrarme que, aunque mi objetivo era enseñarles, también aprendía de ustedes. Los llevaré eternamente en mi corazón.

A mi alma mater, la Universidad Nacional Autónoma de México, y por supuesto a mi amada Facultad de Psicología. Por haberse convertido en mi segundo hogar y ser el lugar donde recibí mi formación como profesionista; espero ser una de las personas que ponen en alto su nombre y seguir demostrando por qué es la mejor Universidad de México. Orgullosamente... “Por mi raza hablará el espíritu”.

Resumen

**Capítulo I. Prevención**

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas: Evolución.....1

Niveles en la prevención.....3

-Universal

-Selectiva

-Indicada

**Capítulo II. Modelos preventivos en el país**

- Modelo preventivo Construye tu vida sin adicciones.....7

- Modelo de prevención en Centros de Integración Juvenil A.C.....8

- Modelo de prevención del uso de alcohol, tabaco y otras drogas en el lugar de trabajo.....9

- Modelo preventivo de riesgos psicosociales para menores, adolescentes y sus familias: Chimalli-DIF.....11

- Programa de educación preventiva contra las adicciones.....12

- Programa de prevención del abuso de sustancias para alumnos de 4<sup>o</sup>, 5<sup>o</sup> y 6<sup>o</sup> de primaria "Yo quiero, yo puedo".....13

### **Capítulo III. Habilidades Sociales en el campo de la Prevención.....16**

Características de las Habilidades Sociales.....17

Tipos de Habilidades Sociales:

-Autoestima.....18

-Comunicación asertiva.....20

-Pensamiento crítico y creativo.....22

-Toma de decisiones.....25

-Solución de problemas.....26

-Establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales  
positivas.....27

-Manejo de emociones.....28

-Manejo de tensiones.....30

Desarrollo de las habilidades sociales.....32

#### **Método**

Justificación.....36

Objetivo.....36

Participantes.....37

Variables.....38

Procedimiento.....39

Resultados.....41

Discusión.....49

Referencias

Anexos

## RESUMEN

El consumo de sustancias psicoactivas es una de las situaciones que desde hace años aqueja a la población a nivel mundial y de gran relevancia en nuestro país. Es común que todos conozcamos este fenómeno debido al incremento y la diversificación de estas sustancias, las estadísticas que arroja el sector salud respecto a los consumidores, las noticias sobre decomisos y detención de narcotraficantes, etc. Debido a la expansión de esta situación, diversas instituciones sanitarias y organizaciones civiles pretenden combatirla mediante el diseño, modificación e implementación de múltiples programas de prevención, tratamiento y rehabilitación.

Una de las estrategias fundamentales para evitar las consecuencias asociadas al consumo de sustancias es la prevención, la cual hace uso de iniciativas que modifiquen y mejoren la formación integral y la calidad de vida de las personas, con la finalidad de fomentar el autocontrol individual y la resistencia ante la oferta de estas sustancias.

Entre los modelos preventivos exitosos con los que cuenta el país, el que utiliza el enfoque de habilidades para la vida, aunado a una información adecuada acerca de los riesgos y daños asociados al consumo de sustancias, ha sido uno de los más reconocidos y con mayores resultados benéficos. Dentro de estas habilidades, se encuentran las llamadas *habilidades sociales*, las cuales dotan al individuo de herramientas que lo ayuden a afrontar las diversas problemáticas de la vida cotidiana de una manera efectiva y que se van adquiriendo a lo largo de la vida, gracias a la interacción social.

El presente trabajo consiste en el diseño, aplicación y evaluación de un Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales para preadolescentes, desarrollado en 10 sesiones, incluyendo un componente psicoeducativo sobre alcohol y tabaco. Los resultados obtenidos señalan la efectividad del mismo, debido a que se observaron incrementos significativos tanto en los conocimientos sobre alcohol y tabaco, como en las habilidades sociales de los participantes.



# **CAPÍTULO I**

## **PREVENCIÓN**

### **PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS: EVOLUCIÓN**

Como consecuencia del consumo de sustancias psicoactivas, a lo largo de los años han surgido diversas instituciones encargadas de brindar servicios de tratamiento y rehabilitación en adicciones, además de abordar la prevención de las mismas mediante la realización de diversas tareas cuya finalidad es que eviten, demoren o eliminen la conducta de consumo de sustancias psicoactivas.

En sus inicios, la mayoría de dichas tareas de prevención estaban dirigidas a toda la población, teniendo como tarea primordial el proporcionar información general acerca del consumo, mencionando únicamente los efectos de las diversas sustancias y especificando las vías más comunes de administración; pero quienes las implementaban pronto se dieron cuenta de que, aparte de que no cubrían poblaciones específicas ni atendían las necesidades de cada una de ellas, en la mayoría de las ocasiones el hecho de brindar solamente información, generaba en las personas curiosidad por comprobar dichos efectos, resultando la prevención, contraproducente (Melo y Castanheira, 2010).

De acuerdo con el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA, por sus siglas en inglés), en los últimos años, la prevención ha ido progresando. Se han ensayado varias intervenciones en ambientes naturales con el propósito de ser adaptadas con mayor facilidad en las comunidades; los científicos han estado estudiando un mayor rango de poblaciones y temas, además de llevar a cabo intervenciones eficaces con poblaciones más jóvenes a manera de prevenir las conductas de riesgo previas al abuso de sustancias; los investigadores también están estudiando a los adolescentes mayores quienes ya están usando drogas para encontrar maneras de prevenir el abuso o adicción. También se están analizando los costos con relación a los beneficios de mencionadas intervenciones (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas, 2004).

A pesar de que esta labor preventiva pareciera fácil, la realidad actual muestra que, aunque se ha avanzado en los últimos años dentro del campo, todavía queda mucho camino por recorrer para obtener el nivel de efectividad adecuado a las necesidades que se presentan en la población intervenida (Castaño, 2006). Es por lo anterior que los programas existentes se siguen modificando y se crean nuevos, logrando con ello, acercarse a la meta.

La prevención, a lo largo del tiempo ha sido conceptualizada por diversos autores; por ejemplo Parra, en 1994 (citado en Sáenz, 2001), la definió como “la capacidad que posee el ser humano y su grupo social para anticipar (pre-ver, prevenir) la posible presencia de hechos que les puedan ocasionar bienestar o daño, permitiéndoles así crear y/o fortalecer participativamente, con antelación, los conocimientos, actitudes, estrategias, habilidades, valores y acciones, que les ayudarán a impedir o minimizar el daño previsto o a fortalecer el logro del bienestar esperado”. Más concretamente, en el campo del consumo de sustancias psicoactivas, Becoña (2002) cita a Martin, quien en 1995 la señaló como un proceso activo de implementación de iniciativas tendientes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva ante la oferta de drogas.

Para la elaboración de los programas preventivos dirigidos a niños y adolescentes (y también para los demás sectores poblacionales), es necesario el estudio de los factores de riesgo y protección, los cuales sirven como herramienta útil para poder establecer los objetivos de las intervenciones y para detectar a los grupos de alto riesgo. Acero (2004) elaboró una guía para poder realizar una prevención eficaz y en ella destaca que, ante un proceso de planeación de un programa preventivo, es absolutamente necesario llevar a cabo una recopilación de datos rigurosos y objetivos. Para ello, toda intervención debe ir precedida de la identificación los factores de riesgo y protección en la población general o en poblaciones particulares.

Los conceptos «factor de riesgo», «factor de protección» y «prevención» están, por tanto estrechamente relacionados. Un factor de riesgo es una

característica interna y/o externa al individuo cuya presencia aumenta la probabilidad o la predisposición de que se produzca un determinado fenómeno. Estas características personales, sociales y familiares permitirían predecir el desarrollo de la conducta de consumo de drogas y situarían a la persona en una posición de vulnerabilidad hacia ese tipo de comportamiento. Los factores de protección serían aquellos atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reduce la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento desviado (Clayton, 1992). Con respecto al consumo de drogas, la presencia de factores de protección reduce, inhibe o atenúa la probabilidad del uso de estas sustancias.

## **NIVELES EN LA PREVENCIÓN**

En el campo de la prevención de las adicciones, hasta hace unos años se hacía la clasificación de la prevención en tres tipos, de acuerdo a la propuesta de Caplan (1980) (Becoña, 2001), quien distinguía la prevención primaria, la secundaria y la terciaria. Esta distinción equivalía, de modo muy sintético, a prevenir, curar y rehabilitar. En la prevención primaria intervenimos antes de que surja la enfermedad y tiene como misión impedir la aparición de la misma. Es el tipo de prevención más deseable. En la prevención secundaria el objetivo es localizar y tratar lo antes posible las enfermedades cuya génesis no ha podido ser impedida por las medidas de prevención primaria; esto es, parar el progreso de la enfermedad que se encuentra en los primeros estadios. Finalmente, la prevención terciaria, se lleva a cabo algún tiempo después de que la enfermedad se haya declarado y su objetivo es evitar complicaciones y recaídas. Se centra en los procedimientos de tratamiento y rehabilitación para la enfermedad que tiene ya claros síntomas clínicos.

En una terminología más actual los tres tipos de prevención anteriores son en parte equivalentes a lo que se conoce por prevención (prevención primaria), tratamiento (prevención secundaria) y rehabilitación (prevención terciaria). En el caso del consumo de sustancias, la prevención primaria se orienta a tomar medidas para que las personas no consuman drogas, evitando los factores de

riesgo y desarrollando los factores de protección; la secundaria se orienta a que, si surge un problema con las drogas se pueda frenar su avance y evitar que se convierta en un problema mayor; y, la terciaria se centra en el tratamiento y rehabilitación de la dependencia de las drogas.

Para 1987, Gordon (Becoña, 2002) propuso introducir una distinción entre los siguientes niveles de prevención: universal, selectiva e indicada; propuesta aceptada por el NIDA y por los expertos y trabajadores de este tema, quienes hasta la actualidad las utilizan dentro del campo de las drogodependencias y han dejado atrás la propuesta de Caplan.

Castaño (2006) conceptúa estos niveles de la siguiente manera:

**Universal:** Es la que va dirigida a un grupo poblacional vasto, amplio, por ejemplo a los jóvenes; desarrolla estrategias y acciones generales no muy intensas que intentan dotar de herramientas generales a esta población: habilidades para la vida (comunicarse mejor), esclarecimiento de valores (discernimiento).

**Selectiva:** Está dirigida a un subgrupo poblacional que presenta una proclividad mayor al consumo; puede ser por ejemplo un grupo de adolescentes a los que se les ha detectado con mayores probabilidades de consumo, lo que podemos denominar como un grupo de riesgo.

**Indicada:** En ella sus acciones están encaminadas a un grupo objetivo (grupo diana) al que puede considerarse un subgrupo, detectado como sujetos experimentadores de sustancias, denominados de alto riesgo; en este nivel se consideran los grupos de alto riesgo no sólo de consumo, sino aquellos cercanos a la producción y/o potencialmente involucrados en el tráfico.

Debido a que el presente trabajo es de prevención Universal, se profundizará únicamente en las características de dicho nivel preventivo, dejando de lado lo relacionado con los otros dos niveles.

## **OBJETIVO DE LA PREVENCIÓN UNIVERSAL**

Su objetivo es posponer o prevenir el abuso de drogas en los individuos, a partir de la presentación de información específica y actualizada; además, promover el desarrollo de las habilidades necesarias que contrarresten el problema de las adicciones.

Básicamente, este tipo de programas está enfocado en mejorar las condiciones ambientales, al establecimiento de habilidades personales y al fortalecimiento de otros aspectos positivos dentro de la población en la cual se está interviniendo.

Dichos programas son abiertos, lo cual hace referencia a que promueven la participación en general de todas las personas, ya que no implican que se formen grupos específicos dentro de los cuales se hayan detectado características particularmente relacionadas con el abuso de sustancias.

Las actividades que se desarrollan en esta modalidad preventiva pretenden favorecer la adquisición de beneficios que puedan ser generalizables a todos los participantes, como lo podrían ser grupos tales como los estudiantes de una escuela.

Se considera que los factores de riesgo y protección que se integran a los programas de prevención universal, reflejan principalmente las influencias del medio, más que en las características individuales o de ciertos subgrupos participantes. Como ejemplo, tenemos los valores de la comunidad, el apoyo escolar, la estabilidad económica, el empleo, etc. (Centros de Integración Juvenil A.C., s.f.).

## **CARACTERÍSTICAS DE LA PREVENCIÓN UNIVERSAL**

Contempla en la realización de sus actividades, a toda la población en general.

Pretende retardar o prevenir el consumo de drogas.

Los individuos no se seleccionan por requisitos establecidos para participar en las actividades.

El riesgo individual relacionado con el uso de drogas regularmente no es valorado.

No se enfoca a la solución de problemas personales que se relacionen con el abuso de drogas.

El desarrollo de los programas puede requerir de menos tiempo y esfuerzo por parte de los participantes.

El costo de operación de los programas tiende a ser menor sobre una base por persona, en comparación con los programas selectivos o indicados.

Los efectos o resultados derivados de la intervención presentan limitaciones en lo que respecta a su medición (Centros de Integración Juvenil A.C., s.f).

## CAPÍTULO II

### MODELOS PREVENTIVOS EN EL PAÍS

En el año 2003, el Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC), publicó una convocatoria dirigida a aquellas personas interesadas en el área de la prevención de adicciones y la salud mental, con la finalidad de dar a conocer los modelos preventivos que se han desarrollado con mayor éxito en el país a fin de que, quienes atienden esta problemática, obtengan los recursos suficientes para abordarla de una manera eficaz.

Los programas reportados son los siguientes:

#### Modelo Preventivo Construye tu vida sin adicciones

Este modelo fue diseñado por el Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos (INEPAR), a petición del Consejo Nacional contra las Adicciones (CONADIC). La población objetivo son individuos que trabajan en grupo y que asisten a clínicas de salud.

Esta propuesta preventiva diseñada desde el sector salud, busca el fortalecimiento de la responsabilidad individual y social en relación con la salud integral, así como la prevención de adicciones. El modelo es de tipo Universal y se basa en acciones que promueven el desarrollo humano, además de afirmar que la prevención de las adicciones se vincula más con las actitudes y comportamientos que integran el estilo de vida del individuo y de su grupo social, que simplemente con inhibir el consumo de determinada sustancia. Mediante este programa, se fomentan habilidades para liberar tensiones, construir pensamientos positivos, mejorar hábitos alimenticios, aumentar la creatividad, favorecer la comunicación y la expresión de sentimientos, así como la mejora en el autoconcepto, distribución del tiempo para el esparcimiento y reflexión sobre patrones de consumo.

Bajo este modelo, se trabaja con los diferentes grupos mediante un diagnóstico inicial acerca del estilo de vida de los mismos para identificar las situaciones de riesgo que pueden ser mejoradas, así como para incorporar las de

protección. Los recursos que se utilizan para lograr este objetivo son: dispositivo grupal (para el sentido de pertenencia), trabajo vivencial (toma de consciencia y percepción de riesgo), trabajo con imágenes (problemáticas imaginarias) y trabajo psicocorporal (manejo de tensiones).

Este modelo posibilita trabajar, de forma sistematizada, con población de diversas edades, además de ser un proyecto de investigación-acción. La medición de resultados se puede realizar durante el desarrollo del plan de acción así como al finalizar las sesiones. Los indicadores de la efectividad del modelo se determinan cotejando los resultados posteriores a la aplicación con el diagnóstico inicial, así como la asistencia, la participación activa y constancia de los integrantes.

Uno de los problemas de este programa es el hecho de que la evaluación objetiva que realizan con respecto a la efectividad del mismo está basada únicamente en un instrumento, que es el de estilos de vida, siendo que su intervención engloba otros factores que son importantes para determinar la eficacia de la prevención.

#### *Modelo de prevención en Centros de Integración Juvenil, A.C.*

Centros de Integración Juvenil es una institución creada a partir del crecimiento de los usuarios de drogas, además de la diversidad de las mismas.

El modelo se concibe a partir de la definición de prevención como un proceso orientado a evitar, retardar, erradicar o disminuir la aparición del proceso y de los daños asociados. Las acciones que se desarrollan dentro de esta institución, van encaminadas a tratar en los tres niveles de prevención, de acuerdo con el riesgo en el que se encuentre cada sector de la población a atender y las características que poseen. También toma en consideración los factores de riesgo-protección para explicar la susceptibilidad de los individuos con respecto al uso/abuso de sustancias. Las edades que se cubren, van de los 10 a los 54 años, aproximadamente, aunque dan un mayor énfasis en los niños y adolescentes de entre 10 y 18 años, que es la edad de inicio en el consumo de sustancias.



Este programa considera el desarrollo de tecnologías aplicadas para el diseño, elaboración, instrumentación, y evaluación de materiales didácticos y proyectos piloto, dirigidos a grupos poblacionales especiales. Otra de las estrategias importantes dentro de este modelo es la movilización social, en la cual se cuenta con la participación de personas de la comunidad, técnicos de la salud mental y estudiantes en servicio social para llevar a cabo acciones preventivas y de promoción de la institución.

La evaluación de este modelo es de proceso, resultados e impacto. Consiste en llevar a cabo la detección de necesidades, el cumplimiento de los objetivos intermedios (a través de variables psicosociales que resultan de la modificación del comportamiento de los individuos), así como la eficiencia, eficacia y costo-efectividad de la intervención.

El inconveniente de este modelo, es que a pesar de que reporta la existencia de una evaluación, en la gran mayoría de sus acciones preventivas no es llevada a cabo, puesto que algunas instituciones únicamente solicitan pláticas informativas o intervenciones breves y los tiempos están determinados por ellas, haciendo difícil o prácticamente imposible el acceso a la información que se requiere para la obtención de resultados.

#### *Modelo de prevención del uso de alcohol, tabaco y otras drogas en el lugar de trabajo*

Este programa preventivo ofrece una propuesta a los centros de trabajo para enfrentar el problema de uso y abuso de sustancias tanto legales como ilegales; se considera que son una población en riesgo debido a que están sometidos a situaciones que resultan estresantes para los trabajadores y esto los puede llevar a caer en el consumo de sustancias. Fue diseñado en 1996 por el Dr. Sverre Fauske y se enfoca en pequeñas, medianas y grandes empresas. Se adaptó gracias a la participación del Instituto de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz y fue extendido a la familia y a la comunidad.

Sus objetivos son: Integración de la empresa, el trabajador y el departamento de recursos humanos para lograr que el desarrollo de programas efectivos para la prevención de los problemas asociados al abuso de sustancias dirigido a los trabajadores, sus familias y comunidades. Además de lograr el cumplimiento de los requerimientos del lugar del trabajo.

El modelo se desarrolla a través de 9 etapas:

1. Formar un comité con la participación de todos los sectores.
2. Establecer una política laboral en torno al consumo.
3. Desarrollar un programa de prevención con énfasis en los niveles primario y secundario.
4. Diseñar estrategias de intervención para trabajadores.
5. Identificar y manejar los problemas.
6. Entrenar a supervisores y personal de salud.
7. Establecer un programa de referencia a tratamiento.
8. Dar seguimiento a las acciones del programa.
9. Realizar la extensión de los programas a la familia y a la comunidad.

Para cubrir dichos objetivos, se utilizan métodos tanto cualitativos (focales con trabajadores, entrevistas con gerentes y representantes sindicales) como cuantitativos (cuestionario de detección de necesidades).

Este programa es uno de los más completos en lo que respecta a la difusión de información, puesto que no sólo maneja sustancias legales sino también ilegales, lo cual se podría explicar con base en que ya presentan una problemática de consumo, lo cual podría arrojarlos posteriormente a iniciarse en el consumo de sustancias duras. Sin embargo, una de sus limitaciones es generalmente la empresa misma, que no en todos los casos está dispuesta a asumir los costos de llevar a cabo el programa o que se presenten cambios en los puestos directivos y/o gerenciales, que dan lugar a un cambio en las prioridades de atención, por lo cual se pierde la continuidad en el desarrollo del modelo.

Modelo preventivo de riesgos psicosociales para menores, adolescentes y sus familias: Chimalli-DIF

El modelo Chimalli-DIF procura el bienestar psicosocial de los niños que se encuentran en situaciones vulnerables y por lo tanto, en mayor riesgo, así como la atención para sus familias y las comunidades en las cuales se desenvuelven.

El objetivo del programa es incrementar las habilidades de protección para mejorar la competencia social, resolución de problemas y adopción de un sentido propositivo en las familias de niños, adolescentes, y sus familias. De manera integral, aborda las problemáticas del uso y abuso de sustancias, la conducta antisocial, los eventos negativos de la vida y el estilo de vida, a través de la modificación de patrones conductuales, diseño de planes de acción, intervenciones preventivas y cambios en la percepción de los fenómenos que enfrentan las personas.

Es un modelo de trabajo para comunidades abiertas, las cuales se delimitan geográficamente de acuerdo con la zona de influencia de un centro comunitario o de desarrollo familiar, así como por una ruta de trabajo de los Promotores Comunitarios.

Su principal componente es la participación comunitaria, en la cual se estimula a los miembros de la comunidad, a convertirse en promotores del proyecto, formando redes vecinales y permitiendo la realización de un diagnóstico más preciso sobre las conductas de riesgo-protección por las cuales están atravesando los participantes del proyecto, para así, construir adecuadamente los materiales preventivos, mediante la utilización de técnicas psicosociales, psicocorporales y psicoeducativas adaptables a los menores y sus familias.

Cada sesión preventiva tiene como finalidad proporcionar información acerca de los factores de riesgo y protección en torno al tema, concientización sobre el mismo, modelamiento de habilidades protectoras y tareas semanales que se les encomiendan a los niños en relación con la habilidad que se pretende moldear.

El plan de acción que se lleva a cabo a través de la utilización de este programa, consta de un ciclo preventivo de aproximadamente 24 semanas divididas entre el diagnóstico, la intervención y la evaluación. Una vez que se ha tejido la red comunitaria, se programan las actividades y se hace la evaluación, el último paso es la difusión de resultados y el avance a un nuevo ciclo.

El modelo Chimalli es uno de los mejores en el país debido a la estrategia de impactar no sólo a un pequeño grupo de personas sino a la comunidad entera, lo cual se logra mediante la captación y capacitación de personas significativas dentro de las mismas para que vayan tejiendo redes que logren compartir el mensaje aprendido. Sin embargo, su estrategia preventiva debe ir más allá de la mera orientación, ya que, si desean lograrse resultados, se debe trabajar en incrementar las fortalezas de los individuos y a construir proyectos de vida positivos con metas alcanzables que les permitan decir no a las drogas, favorecer la participación comunitaria para mejorar las condiciones familiares y sociales que propician las adicciones y disponer de información confiable y oportuna para orientar las actividades de prevención primordial.

### *Programa de Educación Preventiva contra las Adicciones*

El Programa de Educación Preventiva contra las Adicciones (PEPCA), fue creado en 1994 para ser aplicado en el ámbito escolar y familiar, con la finalidad de construir redes protectoras a favor de estilos de vida saludables que pudieran ser trasladados después, a la comunidad. Es una alternativa encaminada a prevenir el desarrollo de adicciones en la comunidad educativa.

Debido a que es un plan educativo, está vinculado con los planes de estudio vigentes; se encarga de la promoción de valores humanos entre los estudiantes y aborda diversos problemas sociales en la comunidad escolar para desarrollar entre los educandos la capacidad para tomar decisiones de forma consciente y reflexiva, que les permita resistir la presión de iniciarse en un proceso adictivo.

Este programa fue configurado por la Secretaría de Educación Pública y su aplicación se lleva a cabo en los niveles primaria y secundaria. El desarrollo del mismo recae en el personal docente, quien se encarga de coordinar las actividades desde los planteles, para que posteriormente se extiendan a los hogares y la comunidad, haciendo partícipes no sólo a los profesores y alumnos, sino también a los padres de familia y otros miembros de la sociedad. En la labor preventiva contra las adicciones juega un papel determinante la escuela, de ahí que ésta debe propiciar no solamente el adecuado desarrollo intelectual de los educandos sino también procurar que mediante este proceso de enseñanza–aprendizaje el alumno satisfaga sus necesidades emocionales básicas.

El presente programa lleva a cabo una evaluación inicial cuyo objetivo es conocer la apreciación de los usuarios de las acciones del programa y sus necesidades para incorporarlo a las actividades escolares cotidianas.

Una de las ventajas que posee este programa es el hecho de que extiende sus alcances, impactando no sólo a los alumnos, sino también a los profesores, a los padres de familia y a la comunidad, además de utilizar los valores como uno de los ejes fundamentales sobre los cuales gira la intervención; su mayor problema es que aún no cuenta con un sistema de evaluación del mismo que permita obtener indicadores del proceso, resultado e impacto de las acciones preventivas que se realizan en las escuelas.

*Programa de Prevención del Abuso de Sustancias para alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria “Yo quiero, yo puedo”*

Desde su creación, el Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población (IMIFAP) se ha encargado de desarrollar, instrumentar y distribuir investigaciones respecto a educación para la vida, salud y sexualidad en nuestro país. El objetivo de cada uno de estos programas es mejorar la calidad de vida en las personas, familias y comunidades, mediante el desarrollo de habilidades psicosociales que les ayuden a enfrentarse a las demandas de la vida cotidiana de una manera efectiva.

Para la realización de programas de promoción de la salud tanto física como mental, las habilidades básicas que incluye, son las siguientes: Toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento crítico y creativo, comunicación efectiva, establecer y mantener relaciones interpersonales positivas, conocimiento de sí mismo, establecer empatía, manejo de emociones y de tensiones.

El programa “Yo quiero, yo puedo”, favorece el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes para prevenir problemas de educación y salud pública. Los docentes y orientadores, tanto de escuelas públicas como privadas, son capacitados para replicar el programa con los estudiantes desde preescolar hasta tercero de secundaria.

El objetivo que persigue este modelo es el de desarrollar en los niños las habilidades que les permitirán manejar de la forma más adecuada las situaciones de riesgo y fortalecer los factores de protección que los alejen del abuso de sustancias psicoactivas, así como de otras conductas antisociales.

Dentro del modelo, se abordan la introducción a las sustancias psicoactivas (incluyendo alcohol y tabaco), factores de riesgo y consecuencias del abuso de sustancias, prevención del abuso de sustancias, habilidades para tomar decisiones, comunicación, cómo resistir la presión de pares, autoestima saludable, cómo controlar los impulsos y posponer la gratificación, toma de riesgos y habilidades para enfrentar efectivamente los sentimientos, frustraciones, la soledad y las tensiones.

Para evaluar la efectividad del taller, se aplica antes y después de la intervención, un cuestionario diseñado por los promotores del programa, en el cual se determinan aspectos como la disposición al cambio de los participantes, los conocimientos respecto al uso y abuso de sustancias, expresión de sentimientos y respeto por las normas, así como las habilidades que se entrenan para que los participantes logren enfrentar positiva y eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria.

“Yo quiero, yo puedo” es un programa que ofrece el entrenamiento en habilidades sociales para evitar conductas adictivas y otras conductas problema,

logrando con ello dotar a los niños de una amplia gama de posibilidades para enfrentar los problemas. Entre otras de sus ventajas se encuentra el que los docentes son preparados para llevar a cabo el programa y abarca desde los preescolares hasta los adolescentes, logrando con ello impactar en fases importantes del desarrollo humano, además de considerar la prevención como algo fundamental desde edades más tempranas que el resto de los programas aquí presentados. Una de las limitaciones es que, aunque reconoce que las madres, padres y otros familiares juegan un papel importante en la promoción o prevención del uso de sustancias en sus hijos e hijas (puesto que la familia en muchos casos es la principal promotora de estas conductas), no ofrece una intervención para ellos.

## **CAPÍTULO III**

### **HABILIDADES SOCIALES EN EL CAMPO DE LA PREVENCIÓN**

Hasta el momento, no existe un acuerdo universalmente aceptado acerca del concepto de habilidades sociales, lo cual puede deberse a que una conducta socialmente competente es un rasgo no generalizado, ya que se determina por la situación, el contexto y la cultura en los cuales esté inmersa la persona; sin embargo, a continuación se incluyen algunas de las más utilizadas.

En 1979, Rinn Markle afirma que las habilidades sociales son un repertorio de comportamientos tanto verbales como no verbales, que funciona como un mecanismo a través del cual los niños inciden en su medio ambiente obteniendo, suprimiendo o evitando consecuencias deseadas y no deseadas en el ámbito social (Michelson, Sugai, Wood y Kazdin, 1987).

Azua y Contreras (1994) determinan que las habilidades sociales están conformadas por un conjunto de respuestas determinadas por la influencia cultural y el contexto o situación particular, que se constituyen de componentes verbales y no verbales a nivel motor, cognitivo y contextual y el individuo las va adquiriendo a lo largo de su desarrollo.

Caballo en 1993 y Vizcarro en 1994 las conceptúan como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal para expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, respetando esas conductas en los otros, resolviendo problemas y minimizando la aparición de los mismos en el futuro (Rojas, 2008).

Posteriormente, para Caballo las habilidades sociales son aquellas capacidades o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea interpersonal. Menciona además que, por el hecho de ser habilidades, no son innatas sino aprendidas, por lo cual es necesario llevar a cabo las estrategias pertinentes que logren su entrenamiento. Algunos ejemplos de estas habilidades son: el saber decir que no, hacer una petición amablemente,



responder a un saludo, manejar un problema con alguien, ser empático (ponerte en el lugar de la otra persona), hacer preguntas, expresar sentimientos, decir cosas agradables y positivas a los demás, etc. (García, 2010).

Las habilidades sociales son el componente más importante de los programas de influencia social, ayudan a las personas a tejer nuevas redes sociales y cumplen con la función de dotar al individuo de herramientas que les permitan afrontar las diversas dificultades que se les presenten en la vida, las cuales pueden ser conductas sexuales de riesgo, conductas problema (como la delincuencia) o el incurrir en consumo de sustancias psicoactivas, el cual puede a su vez desencadenar una dependencia y problemas asociados a ella.

En lo que concierne a este tipo de sustancias, se ha detectado en diversas investigaciones (Botvin, Renick y Baker; 1983; Botvin y Eng, 1982; Botvin, Baker, Dusenbury y Díaz, 1995), en las que aquellos que incurren en esta conducta, en muchas de las ocasiones carecen de habilidades sociales adecuadas, por lo cual es necesario tomar las medidas que ayuden a fortalecerlas y de esta manera fomentar la evitación o la demora del inicio del consumo de sustancias psicoactivas, a la vez que el manejo de estas habilidades permite al individuo, la resolución de problemas que cotidianamente vivimos los seres humanos (Ammerman, Ott y Tartet, 2009).

## **CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES**

Como se mencionó, las habilidades sociales hacen referencia al comportamiento que las personas tienen al interactuar con otros individuos. Entre las características que se encuentran al respecto (Fernández, 2007) tenemos que:

Son conductas que se aprenden durante todo el proceso de socialización en la familia, la escuela y la comunidad, las cuales pueden ser modificadas o reforzadas permanentemente.

Tienen componentes motores, emocionales y cognitivos, así como también conforman un conjunto de conductas sobre las cuales los niños hacen, dicen, sienten y piensan.

Las habilidades toman en cuenta cuestiones como la edad, sexo, estatus socio económico y el contexto, así como también las normas sociales, culturales y los factores situacionales, tales como el entorno donde tiene lugar la interacción.

Debido a su carácter social, siempre surgen en contextos interpersonales, son bidireccionales, se ve implicada más de una persona, son interdependientes de los otros participantes y recíprocas, ya que está presente un intercambio mutuo.

Para que se genere una interacción social, es necesario que una persona la inicie, que otra responda y que haya reciprocidad en lo que se comparte.

## **TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES**

### **AUTOESTIMA**

Esta habilidad, además de ser una de las más estudiadas, es una de las más confundidas, ya que frecuentemente se habla de ella utilizando la palabra “autoconcepto”, la cual no es sino uno de los componentes de la autoestima.

Por definición, la autoestima es la consideración que tiene la persona hacia sí misma, es el cómo se evalúa; es la capacidad que tiene el individuo de establecer su propia identidad y atribuirse un valor. Está configurada por factores tanto internos como externos. Los factores internos son creados por el individuo, tales como las ideas, creencias, prácticas y conductas. Los factores externos son los del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias promovidas por los padres, los profesores, las personas significativas para cada persona, las organizaciones y nuestra cultura (Naranjo, 2007).

Baumeister (2005) señala que, aquellas personas que tienen altas percepciones precisas de sus muchas cualidades (alta autoestima), pueden llegar a ser consideradas por los otros como arrogantes. Por el contrario, aquellos que tienen baja autoestima y no se autorreconocen, pueden sufrir de desilusión y un sentimiento de inutilidad.

La autoestima se compone de cinco elementos (Rodríguez, 1998):

**Autoconocimiento:** Es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, habilidades y debilidades. Es saber por qué, cómo actúa y qué siente el individuo. Es importante conocer todos los elementos que componen a la persona, puesto que estos funcionan para unificar la personalidad del sujeto.

**Autoaceptación:** Es asumir y reconocer todas las partes de nosotros mismos como una realidad, un hecho. Es reconocer nuestra forma de ser y sentir. Al aceptarse tal como es, la persona puede modificar aquellas cosas que no le gusten de sí mismo (siempre y cuando sean transformables).

**Autovaloración:** Refleja la capacidad interna de calificar aquello bueno y malo que el individuo posee y vive. Las cosas evaluadas como “buenas”, generan en la persona un sentimiento de bienestar, así como crecimiento y aprendizaje. Por otra parte, aquello catalogado como “malo” genera insatisfacción y puede generar un sentimiento de devaluación personal.

**Autoconcepto:** Es una serie de creencias y valores acerca de sí mismo, las cuales se manifiestan en la conducta de la persona.

**Autorrespeto:** Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Es la capacidad que tiene el individuo para expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Es darse el tiempo necesario para cuidarse, atenderse, protegerse y procurarse a sí mismo.

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

Por su etimología, la palabra comunicación hace referencia a “compartir algo, poner en común”, por lo tanto, es un fenómeno fundamental para la vida en sociedad, ya que es la que nos permite el intercambio de información, ideas y actitudes con todas aquellas personas con las que nos relacionamos. Es a través de la comunicación que los individuos obtienen información de su entorno y que posteriormente pueden compartirla con otros.

Los elementos de la comunicación son *el emisor*, que es la persona que lleva la información, *el receptor*, quien se encarga de recibir dicha información, *el mensaje* que es lo que se va a transmitir y un *código*, que es la forma en la que el mensaje va a ser transmitido mediante sonidos, gestos, señas, etc. y que tanto el emisor como el receptor deben conocer para que se dé un adecuado intercambio de información y, por lo tanto, la comunicación sea efectiva.

Existen tres estilos de comunicación que son los más típicos en el comportamiento humano: el asertivo, el pasivo y el agresivo.

**ASERTIVO:** De acuerdo con Roca (2007), es la expresión de los derechos y sentimientos personales, de aquello que queremos de modo directo, honesto y adecuado, indicando claramente lo que deseamos de la otra persona, pero mostrando respeto por ella. Nos ayuda a ser nosotros mismos, así como a mejorar nuestra relación con los demás, haciéndola más honesta y directa. Se defienden los derechos personales, se expresan los sentimientos personales, preferencias, necesidades y opiniones de forma adecuada, sin que se dejen de lado los derechos de los demás.

Es importante recalcar que aquellos que son asertivos, fungen como sus propios jueces y tienen la capacidad de elegir entre dar o no explicaciones, que pueden cambiar de opinión, cometer errores, decir “no sé”, no necesitan que los otros aprueben lo que hacen o dicen, no deben buscar satisfacer las expectativas ajenas ni intentar alcanzar la perfección.

**PASIVO:** Es aquel comportamiento que quebranta los derechos de la persona al fracasar en la expresión de sus propios sentimientos, necesidades y

opiniones (Michelson et al, 1987). Los individuos que se manejan bajo este estilo de comunicación, permiten que los otros pasen por encima de sus propios deseos, pensamientos, sentimientos y acciones personales, volviéndose así, sumisos, incompetentes, ofrecen disculpas por todo y llegan a pasar inadvertidos al no tener iniciativa ante las cosas; es por ello que las situaciones sociales les parecen realmente incómodas y pueden llegar a aislarse. Al presentar sumisión, tienen una excesiva tendencia a adaptarse a las reglas externas y a los deseos de los demás, sin tomar en cuenta sus sentimientos e intereses propios con tal de satisfacer al otro.

La única ventaja con que cuentan este tipo de personas, es que difícilmente va a ser rechazada directamente por los demás; pero su más grande desventaja es que, al dejarse “pisar” por los otros, suelen aprovecharse de ellos y se van acumulando sentimientos negativos como lo son el malestar y resentimiento, sin que estos sean expresados jamás.

**AGRESIVO:** Por su parte, las personas agresivas son aquellas que tienden a utilizar la violencia verbal y física, las burlas, las provocaciones, peleas, discusiones sobre conflictos previamente resueltos, así como ignorar o violar los derechos de los demás con tal de satisfacer sus propias necesidades e intereses.

Generalmente, este tipo de personas hacen uso de la fuerza física, psicológica o emocional, violan los sentimientos, pensamientos y derechos de los otros mediante el uso de tácticas que, aunque son efectivas, son poco o nada apropiadas, ya que hacen sentir al receptor humillado, subestimado y que tome una actitud defensiva (siempre y cuando no sea pasivo) ante el comportamiento inadecuado del agresor. Alberti y Emmons (1974) aseguran que, aunque este tipo de personas lleguen a lograr sus objetivos, pueden generar odio y frustración en el otro, y que en algún momento esto repercutirá en él a modo de venganza.

El hecho de que una persona sea agresiva, tiende a generar una contraagresión por parte de los otros, además de que va a ser rechazado por su medio, y aunque inicialmente alcance los fines perseguidos, llegará un momento

en el que deberá pagar por la violación a los derechos y sentimientos de los demás (Michelson et al, 1987).



La imagen anterior es un buen ejemplo de cómo se pueden graficar los tres estilos de comunicación, ya que si los pusiéramos en una balanza, debido a lo inadecuados que resultan tanto el estilo pasivo como el agresivo, aparecerían en los extremos, mientras que la asertividad sería el punto de equilibrio, ya que es la forma de comunicación más adecuada y la que dota al individuo de mejores recursos para proteger sus intereses y derechos, sin dejar de lado los de los demás.

## **PENSAMIENTO CRÍTICO Y CREATIVO**

De acuerdo con la Real Academia de la Lengua Española (2001), pensar es imaginar, considerar, reflexionar o examinar con cuidado algo; por lo tanto el pensamiento es producto del pensar, es la forma en la que las personas interpretan su realidad mediante este proceso mental.

Las personas que utilizan el pensamiento crítico, tienen un propósito claro y una pregunta definida ante las situaciones; cuestionan la información que reciben, así como las conclusiones y los puntos de vista de otras personas. Buscan ser explícitos, exactos, precisos y relevantes, además de que son imparciales y utilizan la lógica para profundizar en los temas que les competen. Todas estas destrezas son utilizadas en múltiples situaciones tanto de su vida

personal como en la profesional, sobre todo cuando hablan, leen, escriben y escuchan (CIJ, 2006). Este tipo de pensamiento es usado ante cualquier tema, contenido o problema, además de que le permite a la persona elaborar juicios respecto a los mismos y mejorar la calidad de su pensamiento al estar abierto y reflexivo ante la información que recibe.

### ***Tres tipos de pensadores***

Elder (2005) señala que, existen tres tipos de pensadores, los cuales se describen de la siguiente manera:

Ingenuos: Son aquellos a quienes no les importa su manera de pensar, hacen lo que se les ocurre sin detenerse a meditar, creen en fuentes de información poco confiables (como todo lo que ven en la televisión), no encuentran razón para cuestionarse, no se responsabilizan de sí mismos y creen que los otros son los que tienen que resolverle las cosas. Siempre están de acuerdo con todo lo que les dicen, ya que no se detienen a reflexionar sobre ello, consideran que pensar puede generarles problemas.

Egoístas: Este tipo de personas suelen ser buenos pensadores, pero sus pensamientos están enfocados en hacer enojar a los otros y en obtener de ellos lo que desean sin tener que esforzarse de más. Cuestionan a cualquiera que les pida hacer algo que no desean hacer, creen sólo aquello que les conviene. Suelen ser manipuladores, engañan a los otros fingiendo que están de su lado (lo que se conoce como “seguirles la corriente”) e incluso tienen la facultad de engañarse a sí mismos.

Justos: Son personas que están pensando constantemente, siempre se preocupan por su forma de pensar y, como el nombre lo dice, en ser justos consigo mismo y con los demás. Consideran que el estar pensando siempre los ayuda a resolver de una forma más adecuada los problemas, a entender a los otros y a sí mismos, aunque no siempre le resulta fácil. Buscan que la

información que obtienen, proceda de fuentes confiables, procuran ser empáticos para lograr comprender a los demás, aunque a veces duden al ver que las personas piensan, dicen y actúan de formas que no son congruentes.

Por su parte, el pensamiento creativo hace referencia a la capacidad que tienen las personas de producir cosas nuevas e imaginar soluciones a los problemas que se les presentan (CONADIC, s.f. 2). La creatividad es una cualidad natural en las personas, la cual les permite construir realidades posibles. Ser creativo es una manera de pensar, sentir y actuar que conduce a un logro o producto original, funcional y estético, para el propio individuo o el grupo al que pertenece. Por lo tanto, la creatividad se asocia con la facultad de hacer que algo exista, lo que implica inventar, producir, construir, etc. (CIJ, 2006). Se entiende entonces, que el pensamiento creativo es innovador, aunque esto no necesariamente implica que las personas tengan que crear algo nunca antes visto, basta con que para el individuo sea algo nuevo.

Tanto el pensamiento crítico como el creativo, son habilidades que se van trabajando a lo largo de la vida, ya que su presencia nos permite ser flexibles en las diversas situaciones que se nos presenten. El hecho de reflexionar, analizar los sucesos, cuestionar la información que se recibe y utilizarla para producir algo nuevo y construir realidades plausibles, permite que los individuos se sientan bien consigo mismos, se conozcan de una mejor manera y a la vez permite un adecuado desenvolvimiento social, ya que la elaboración de juicios basados en hechos fundamentados, genera una visión objetiva y más real de las situaciones, permite compartirla con el resto de las personas, así como ampliarlas mediante el intercambio de ideas y del diálogo. Por el contrario, aquellas personas que carecen de este tipo de pensamiento, se rigen por los prejuicios, es decir, se forman opiniones anticipadas y sin tener bases sólidas, con ello lo único que logran es mantenerse en la ignorancia, dejarse arrastrar por los otros e incluso generar conflictos con los pares.



## TOMA DE DECISIONES

Para la gran mayoría de las personas, el hecho de tener que tomar decisiones resulta algo lleno de temor e incertidumbre debido a que existe la duda si lo que se elige es correcto o incorrecto, especialmente ante las decisiones que pueden marcar nuestro estilo de vida o de las cuales dependen cosas importantes en el presente o futuro.

Para tomar una buena decisión, es necesario que las personas se planteen un objetivo, reúnan toda la información relevante y tomen en cuenta las preferencias personales. Además, si lo que se requiere es obtener el mejor resultado, es preciso decir que la toma de decisiones debe ser un proceso que implique un tiempo y planificación considerables.

Martínez (s.f.) señala la existencia del modelo de toma de decisiones, el cual es un procedimiento que nos ayuda a tomar una decisión adecuada y que además nos ahorra energía, tiempo y esfuerzo durante este proceso y que consiste en los siguientes pasos:

Identificación del problema: Primero que nada, hay que reconocer cuando estamos ante un problema para buscar las alternativas que podemos emplear para su solución. Este es el paso en el que nos preguntamos ¿qué hay que decidir?

Análisis del problema: Aquí se determinan las causas del problema, así como sus consecuencias, además de recoger la máxima información con respecto al mismo. La pregunta aquí es ¿qué opciones tenemos para darle solución al problema?

Evaluación o estudio de opciones alternativas: Ya que tenemos pensadas las posibles soluciones, ahora hay que pensar en las consecuencias que puede traer elegir una u otra opción, ante lo cual surge la interrogante: ¿cuáles son las ventajas y desventajas de cada alternativa?

Selección de la mejor opción: Ya que se han analizado las posibles soluciones, así como sus consecuencias, llega el momento de elegir aquella

que consideremos la más adecuada. La duda que aparece en este apartado es ¿cuál es la mejor opción?

Poner en práctica las medidas tomadas: Ya que hemos tomado la decisión, llega el momento de ponerla en práctica e ir siguiendo su evolución. Este aquí donde nos detenemos a reflexionar si la decisión tomada ha sido la correcta.

Evaluación del resultado: Esta es la última fase; en ella se evalúa si el problema se ha resuelto conforme a lo previsto, se analizan los resultados obtenidos y se piensa en si es necesario replantearse o modificar la decisión tomada. Aquí surge la cuestión ¿la decisión tomada ha producido los resultados esperados?

La utilización de este modelo propicia que las personas tengan un mejor orden de ideas y sus decisiones sean fundamentadas y tomadas a consciencia, además es importante recalcar que cada uno es responsable de las decisiones que toma y que no debemos esperar a que sean otros los que decidan por nosotros, ni que nos veamos forzados por ellos o por la situación, a tomar una decisión a la ligera.

## **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Los problemas son situaciones que inevitablemente se nos presentan a lo largo de la vida y que pueden ser sencillos o complejos (según la visión de quien lo vive), pero su aparición nos ayuda a crecer y a cambiar, además de que son la oportunidad ideal para aprender a convivir con los otros y a poner en práctica el diálogo, así como la búsqueda de acuerdos en común.

En ocasiones, pensar es considerado como un sinónimo de solucionar problemas, siendo más bien que el pensar nos conduce a buscar las múltiples soluciones que pueden ayudarnos a resolver el conflicto en cuestión.

Garret (1988) señala que, más que solucionar problemas, lo que hace el individuo es enfrentarlos, puesto que no siempre es posible encontrar una solución o la que se tiene considerada simplemente no es posible. Por otro lado, también enfatiza que el hecho de hallar una solución a un problema resulta exitoso para el individuo y es visto como un acto productivo, el resultado de un pensamiento creativo, el cual es útil y original para el individuo.

Es importante resaltar que esta habilidad viene de la mano con la anterior, puesto que para llevar a cabo una solución de problemas adecuada, es necesario tomar decisiones. Mientras una persona experimenta en mayor medida su capacidad de solucionar problemas, se irá sintiendo más apto a la hora de tomar las mejores decisiones, estará más contento y satisfecho consigo mismo, además de que esta práctica ayudará a prevenir o manejar adecuadamente situaciones poco convenientes o que pongan en riesgo su integridad.

## **ESTABLECIMIENTO Y MANTENIMIENTO DE RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS**

El individuo, al ser un ser social, tiene la necesidad de mantener contacto con los otros y establecer alguna especie de vínculo. Los factores que influyen para que una persona quiera relacionarse con otros son las funciones cognitivas, necesidades afectivas, el deseo y la personalidad. Esta última, es construida con base en las relaciones sociales que vamos teniendo al menos en una tercera parte de nuestra vida y posteriormente la tendencia a relacionarnos con cierto tipo de personas tendrá mucho que ver con nuestras características propias (Zupiria s.f.).

El hecho de que la mayoría de las relaciones que tenemos sean parecidas, es porque hemos aprendido a relacionarnos de una determinada manera, y al establecer nuevas relaciones, lo hacemos en la forma en la que lo hemos aprendido. Si nos sentimos cómodos al relacionarnos con esa persona, debido a su forma de ser, su carácter y si sus valores, creencias e ideología son similares a los propios, buscaremos mantener y fortalecer la relación que se está formando; si por el contrario, existe una incomodidad al tratar a esa persona

debido a sus diferencias con nosotros, por lo general decidimos terminar con esa relación.

Las relaciones interpersonales se pueden clasificar como positivas o negativas de acuerdo a lo que aporten a nuestra persona. Como se puede inferir, una relación positiva tiene que ver con aquellas personas cuya ideología congenia con la nuestra, sus gustos y comportamientos van acorde con lo que nosotros valoramos y esperamos, además de que nos aporta algo benéfico; son personas con las que compartimos momentos y experiencias agradables y cuya relación nos hace crecer como individuos y ser mejores seres humanos. Por otro lado, llamamos negativo a aquello que nos perjudica, haciendo referencia a personas que, socialmente pueden representar un peligro, ya que atentan contra la integridad personal y la de los otros, logrando con ello perjudicarnos de alguna forma si es que nos mantenemos en esa relación.

El tener claras nuestras creencias, ideologías y valores, así como el conocimiento pleno de las normas sociales, nos será de gran utilidad a la hora de emitir un juicio con respecto a la otra persona y así determinar si nos conviene fortalecer el vínculo o deshacerlo, así como también pensar en si queremos que la relación sea meramente social o se vuelva íntima.

## **MANEJO DE EMOCIONES**

Las emociones son de gran relevancia y utilidad en la vida, ya que su función es ayudar a responder a lo que sucede en el entorno y en la toma de decisiones, mejoran el recuerdo de sucesos importantes y facilitan las relaciones con los otros. A pesar de ello, si suceden en el momento inadecuado o su intensidad es la inapropiada, pueden ocasionarnos serios problemas no sólo con nosotros mismos sino con los demás.

Vecina (2006), señala que las emociones tienen una sede biológica, ubicada en el sistema límbico, el cual implica las áreas del hipocampo, la circunvalación del cuerpo caloso, el tálamo anterior y la amígdala; esta última es la encargada principal de las emociones y su lesión anula la capacidad emocional.

Las emociones se han clasificado como positivas (alegría, orgullo, satisfacción, etc.) o negativas (miedo, ira, tristeza, etc.), según el impacto y las respuestas fisiológicas y conductuales que generan en las personas, aunque en lo personal considero que todas las emociones siempre serán positivas si su función es adaptativa (por ejemplo, sentir miedo al saber que a ciertas horas asaltan a la gente que pasa por una determinada calle que usas generalmente, lo cual te orilla a cambiar de ruta) y se encuentren en un nivel en el cual seamos capaces de manejarlas y no permitir que nos dominen.

Existen personas que dicen que no pueden controlar sus emociones, lo cual en muchos de los casos sucede porque no las conocen por su nombre; basta para ellos con decir “me siento extraño”, “me siento raro”, “no sé qué me pasa”, sin identificar realmente lo que están sintiendo. Al no reconocer la emoción que se está sintiendo, resulta complicado su manejo, e incluso es posible que la persona las exprese de una forma negativa que pueda afectar el bienestar físico, emocional y social. Es por eso que se enfatiza la importancia de identificar las emociones que vivenciamos, así como las sensaciones que nos generan.

Actualmente las emociones se han categorizado en cuatro grupos con sus respectivas manifestaciones (Las emociones positivas y negativas, s.f.).

Cólera: enojo, mal genio, atropello, fastidio, molestia, furia, resentimiento, hostilidad, impaciencia, indignación, ira, irritabilidad, violencia y odio patológico.

Alegría: disfrute, felicidad, alivio, capricho, extravagancia, deleite, dicha, diversión, estremecimiento, éxtasis, gratificación, orgullo, placer sensual, satisfacción y manía patológica.

Miedo: ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, terror, preocupación, aprehensión, remordimiento, sospecha, pavor y pánico patológico.

Tristeza: aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, pena, duelo, soledad, depresión y nostalgia.

Una vez reconocidas, es fundamental aprender a manejarlas y comprender que el ocultarlas o reprimirlas, lo único que puede generar es efectos contraproducentes para uno mismo y para los otros. Al manejarlas, es posible lograr una conexión más clara con aquello que las origina, y de esta manera identificar cuáles son las fortalezas y debilidades, lo cual va a ayudar a hacer frente a las dificultades que se presenten en la vida (CIJ, 2006).

El manejo de las emociones consiste en moderar la emoción experimentada ante las situaciones que resultan intensas (tanto positivas como negativas). Es la capacidad de evitar o responder efectivamente ante las reacciones emocionales descontroladas en momentos que generan enojo, miedo, angustia, provocación, etc. La regulación emocional consiste en percibir, sentir y experimentar el estado afectivo y con ello evitar la presencia de comportamiento irracional cuyas consecuencias pueden ser graves no sólo para el individuo que la experimenta, sino para otras personas que incluso no estén directamente involucradas con la situación que generó esas emociones negativas.

## **MANEJO DE TENSIONES**

El estrés es una activación de nuestro organismo que aparece como signo de alerta ante un peligro inminente, alguna situación que parezca peligrosa o que ponen en riesgo nuestro estado de equilibrio. A pesar de que es una función normal de nuestro organismo, si su presencia es excesiva, puede ser peligroso para la salud, ya que muchas de las enfermedades físicas y psicológicas están estrechamente ligadas a él.

Peña (2004), menciona la existencia de dos tipos de estrés: *el positivo o eustrés*, que nos ayuda a mantenernos alerta y en las condiciones adecuadas que nos permitan enfrentar los desafíos que se nos presenten, además de que nos ayuda a ser productivos y creativos; y *el negativo o distrés*, que surge cuando se presentan muchas demandas ambientales, sociales y personales que resultan difíciles de afrontar. Debido a su alta intensidad, este tipo de estrés puede provocar alteraciones físicas y psicológicas en el individuo.

Ya que el estrés y las tensiones son parte de la vida, es importante enseñar a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. El aprender a manejar nuestros estados emocionales, permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, aprender a reconocer las formas en las que se manifiestan y encontrar las vías necesarias para eliminarlas de una manera adecuada y saludable para el individuo (Habilidades para la vida, s.f.).

Existen múltiples alternativas que ayudan a aliviar el estrés, pero es importante que cada persona identifique cuáles son las estrategias que mejor le funcionan para lidiar con las tensiones. Algunas de las más efectivas y sencillas de realizar, se mencionan a continuación (Peña, 2004; CIJ, 2006):

**Aromaterapia:** Existen algunos aceites (como el jazmín, la lavanda, el limón) cuyas propiedades son relajantes e incluso pueden ayudar con algunos malestar físicos o emocionales. También se puede hacer uso de velas, cremas para cuerpo, etc.

**Música:** La música produce variaciones en nuestro ritmo cardíaco y respiratorio, además de que mejora la atención, la memoria, la creatividad e influye en nuestros estados de ánimo. Para lograr manejar la tensión y el estrés, los sonidos usados más frecuentemente son el agua de las cascadas, el mar, el viento, el trinar de las aves, etc.

**Respiración diafragmática:** Esta es una técnica que se utiliza para controlar la ansiedad y consiste en tomar aire poco a poco llenando desde el músculo llamado diafragma (ubicado entre el estómago y los pulmones) y al final se llenan los pulmones. Este proceso se repite cuantas veces sea necesario.

**Relajación:** Como su nombre lo dice, esta técnica consiste en liberar la tensión que hay en los músculos del cuerpo, la cual se lleva a cabo reconociendo cada parte del cuerpo y relajándola. Una de las técnicas más

usuales es la de *relajación progresiva*, la cual consiste en tensar y posteriormente destensar cada músculo, para aprender a identificar en qué músculos es que ubicamos más tensión.

**Imaginación:** En esta técnica lo que se busca es minimizar hasta donde sea posible pensamientos, emociones y dolor físico. Se le pide a la persona que identifique la tensión que hay en el cuerpo, que la represente por medio de un objeto, símbolo o color, que seleccione otro objeto, símbolo o color que represente la relajación y que luego permita la interacción entre ambos objetos, símbolos o colores relacionados.

El hecho de utilizar estas técnicas, ayuda a los individuos a manejar de forma adecuada las tensiones, además de lograr un equilibrio físico y emocional que le permita estar bien consigo mismo y con los demás.

## **DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES**

Debido a la preocupación por las consecuencias derivadas de los déficits de habilidades sociales en cualquiera de las etapas de la vida de las personas y las repercusiones que esto puede traer consigo en ciclos posteriores (problemas psicológicos, delincuencia juvenil, desadaptación escolar, suicidio, problemas conyugales, depresión, esquizofrenia y adicciones), se han diseñado diversos métodos para el desarrollo de este tipo de habilidades desde la infancia hasta edades adultas.

Considerando que el ambiente y el entorno social en el cual se desenvuelven las personas está transformándose continuamente, surgen nuevas demandas sociales, nuevas reglas y se definen múltiples roles, es necesario que las personas adquieran y fortalezcan a lo largo de su vida, las diversas habilidades que les ayuden a enfrentarse a estos cambios (Del Prette y Del Prette, 2002).



Es por lo anterior que a lo largo del tiempo se han desarrollado diversos materiales didácticos e interactivos que pretenden ayudar a padres y maestros para que cuenten con herramientas que permitan la enseñanza a los niños y adolescentes a desarrollar la capacidad de tomar decisiones, resolver problemas, pensamiento crítico y creativo, comunicación efectiva (de manera asertiva), establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales adecuadas, experimentar empatía, identificar y controlar emociones, así como el manejo de tensiones y estrés, al mismo tiempo que se refuerzan los valores universales (CIJ, 2006).

Como se ha insistido a lo largo de este trabajo, emplear el enfoque de adquisición de habilidades para una vida saludable dentro del campo de la prevención de adicciones, ha reducido e incluso eliminado el inicio en el consumo del tabaco, alcohol y otras drogas a edades tempranas, además de que cada habilidad tiene un impacto importante y diverso en el momento de ejercer un balance decisional ante la oferta de incurrir en esta conducta.

Una prueba clara de ello la brinda el Programa de Prevención del Abuso de Sustancias “Yo quiero, yo puedo” del Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población (IMIFAP), el cual es uno de los programas más utilizados para mejorar la calidad de vida de personas, familias y comunidades; este ha sido desarrollado de acuerdo con el conocimiento de que los programas más efectivos relacionados con las conductas tendientes a preservar la salud física y mental, los cuales integran la información con el desarrollo de habilidades psicosociales que sirven para enfrentarse a las demandas y los retos de la vida diaria. El IMIFAP se ha encargado de hacer diversas investigaciones mediante las cuales ha logrado diseñar, desarrollar, instrumentar y disseminar programas e intervenciones específicas en el campo de la educación para la vida, la salud y la sexualidad en México, para diversos grupos poblacionales, tales como profesores, padres de familia, personal de salud, adolescentes y niños. Mediante la utilización de este tipo de programas, se ha buscado el mejoramiento en la calidad de vida de personas, familias y comunidades, integrando la información con el desarrollo de

habilidades psicosociales que sirven para enfrentarse a las demandas y los retos de la vida diaria (Consejo Nacional Contra las Adicciones, s.f. 1).

Las investigaciones realizadas demuestran que el entrenamiento en habilidades sociales es efectivo en la enseñanza de conductas socialmente hábiles a niños/as y adolescentes, y actualmente se dispone de suficiente evidencia sobre técnicas, estrategias y procedimientos que se pueden utilizar para la enseñanza de conductas de interacción social, tales como el diseño y aplicación de talleres. Estos resultados son alentadores y favorables y hacen que en la actualidad se planteen muchas intervenciones para enseñar una adecuada competencia interpersonal y un mejor enfrentamiento a las problemáticas de la vida cotidiana (García, 2010).

La Encuesta Nacional de Adicciones (ENA; 2012) señala que al final de la educación primaria, algunos menores se inician en la experimentación y el uso de alcohol, tabaco e incluso de otras sustancias más peligrosas; también es por demás sabido que el ingreso en el mundo de las drogas generalmente se da mediante el consumo de alcohol y tabaco, siendo estas los primeros peldaños para escalar hacia otras sustancias, conocidas como drogas duras o ilegales.

El hecho de que existan factores individuales y ambientales que predispongan al niño hacia un estilo adaptativo con desviaciones en su desarrollo, podría tener la función de disparar el uso y/o abuso de bebidas alcohólicas y otra clase de drogas (CIJ, 2005). Un grupo crítico lo constituye los preadolescentes, que además están por experimentar dos etapas de transición trascendentales y críticas: La entrada a la adolescencia y el ingreso al nivel de estudios de secundaria, etapas en las que se encuentran en la búsqueda de una identidad, se empeñan por autorreafirmarse y buscan la imitación de conductas populares de sus grupos de pares o personas significativas para ser aceptados en el grupo en el cual se desenvuelven (Abreu y Río, 2006).

La entrada del adolescente al mundo del consumo de sustancias psicoactivas puede ser diversa: por la necesidad de experimentar nuevas sensaciones, de pertenencia social a grupos de amigos, de comunicación y

expresión de sentimientos, de aumento de la seguridad personal, de olvidar problemas, angustias y temores, de evadir una realidad poco gratificante, de imitar a sus amigos y/o modelos adultos, de adaptarse a un comportamiento socialmente esperado, de diferenciarse de los adultos y rebelarse frente a la autoridad familiar o social.

Las drogas están envueltas de mitos que despiertan la curiosidad del preadolescente y, aunque constantemente escuche que estas “son malas” o “equivalen a la muerte”, como se encuentra en la búsqueda de su identidad, en pleno desarrollo y la mayoría se creen inmortales, piensan que nada de lo que “se dice” va a sucederles, además de que su proyección a futuro es únicamente a corto plazo, más orientada al presente, no logran ver todos los daños que puede acarrearles el ingresar en el mundo de las drogas, además de que perciben solamente los efectos placenteros que pueden generarles inmediatamente, lo cual los hace quedarse inmersos en la conducta de consumo (Abreu y Del Río, 2006).

La baja tolerancia a los fracasos, asociada al poco control emocional y a la inestabilidad en los sentimientos, impide a los adolescentes enfrentar de manera adecuada situaciones estresantes, las cuales en ocasiones pueden llegar a ser vivenciadas como insuperables. En la búsqueda de soluciones fáciles o “mágicas”, con un mínimo de esfuerzo personal, las drogas se convierten en el paraíso artificial a través del cual pueden escapar de sus problemas, siendo este un falso escape que solo les producirá nuevos y más complejos problemas.

## MÉTODO

### Justificación

Los datos epidemiológicos reportados por la más reciente Encuesta Nacional de Adicciones (ENA, 2011) arroja resultados alarmantes con respecto a la edad de inicio del consumo de sustancias psicoactivas, indicándonos que cada vez es más temprano, presentándose en niños y preadolescentes de entre 9 y 14 años. Este hecho es preocupante debido a que, por la edad en la que se encuentran, están en pleno desarrollo, por lo que el consumo de sustancias altera mayormente este proceso en comparación con el impacto que tiene en el organismo de un adulto cuyo desarrollo ha culminado, además de que este rango de edad da una mayor pauta para que se enganchen en el consumo y tengan por delante más años de mantenerse en el mismo, sin olvidar que con el paso del tiempo pueden consumir sustancias más duras.

Las habilidades sociales cumplen con la función de dotar al individuo de herramientas que les permitan afrontar diversas dificultades que se les presenten en la vida, las cuales pueden ser conductas sexuales de riesgo, conductas problema como la delincuencia o el incurrir en consumo de sustancias psicoactivas. Aquellos que se han dedicado a la elaboración de programas preventivos, señalan la importancia de que el entrenamiento en habilidades se inicie desde edades tempranas para que se logre una mejor adquisición así como un desarrollo más adecuado.

### Objetivo

Determinar el grado de efectividad de un Programa de Habilidades Sociales diseñado para preadolescentes, con base en las habilidades propuestas por el programa preventivo “Yo quiero, yo puedo”, creado por el Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos A.C. (INEPAR), en combinación con el conocimiento de los principales riesgos, daños, mitos y realidades que giran en torno al consumo de alcohol y tabaco.

## Hipótesis

H1= La aplicación del Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales presenta cambios estadísticamente significativos en las habilidades sociales de los participantes.

H0= La aplicación del Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales no presenta cambios estadísticamente significativos en las habilidades sociales de los participantes.

H2= El presentar información respecto a los riesgos, daños, mitos y realidades que tienen el consumo de alcohol y tabaco, incrementa de manera estadísticamente significativa los conocimientos de los participantes sobre el tema.

H02= El presentar información respecto a los riesgos, daños, mitos y realidades que tienen el consumo de alcohol y tabaco, no incrementa de manera estadísticamente significativa los conocimientos de los participantes sobre el tema.

Tipo de prevención: Universal.

Participantes: El grupo estuvo compuesto por 32 preadolescentes de entre 10 y 12 años (16 hombres y 16 mujeres), que actualmente están estudiando en una escuela primaria pública de la delegación Coyoacán.

Criterios de inclusión: La selección de los participantes se llevó a cabo mediante la elección de uno de los grupos de sexto grado ya formados dentro de la institución. Los criterios de inclusión establecieron únicamente que fueran miembros de la escuela de entre 10 y 12 años edad y se encontraran cursando sexto grado de primaria.

Instrumentos: Se utilizó el Cuestionario de Habilidades del Aprendizaje Estructurado (Adaptado de Goldstein, 1980, por Zamora, O., Pedro, C. y Rivera, M., 2011) cuya versión cuenta con 50 reactivos y seis dimensiones: *Primeras habilidades sociales*, que hacen referencia a escuchar, iniciar una conversación, solicitar información, etc. *Habilidades Sociales Avanzadas*, relacionadas con pedir ayuda, participar, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

*Habilidades relacionadas con las emociones*, que implican el conocimiento, manejo y expresión de las mismas. *Habilidades alternativas a la agresión*, referentes a pedir permiso, compartir, negociar, defensa de los derechos, evitar problemas entre otros, etc. *Habilidades para hacer frente al estrés*, concernientes a formular quejas, enfrentar la vergüenza, defender a los otros, responder ante el fracaso, hacer frente a las presiones de grupo, etc. y finalmente las *Habilidades de planificación*, vinculadas a la toma de iniciativa, establecimiento de objetivos y toma de decisiones. La confiabilidad global de esta adaptación del instrumento fue de  $\alpha=.894$ .

Para la realización de este proyecto, se diseñaron dos instrumentos más: *Viñetas de Habilidades Sociales*, compuesto por 16 reactivos que plantean un problema y dan dos opciones de respuesta para determinar la presencia o ausencia de la habilidad a evaluar (Autoconcepto, comunicación asertiva, pensamiento crítico y creativo, solución de problemas, toma de decisiones, establecer y mantener relaciones interpersonales positivas, manejo de emociones y manejo de tensiones) (Ver Anexos).

*Cuestionario de Alcohol y Tabaco*: Este instrumento se compone de 13 reactivos con dos opciones de respuesta, las cuales reflejan los conocimientos que poseen los preadolescentes con respecto a los riesgos, daños, mitos y realidades asociados al consumo de estas sustancias (Ver Anexos).

## Variables

Variable Independiente: Programa de Habilidades Sociales, diseñado a partir de las habilidades señaladas en el programa preventivo “Yo quiero, yo puedo”, creado por el Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos A.C. (INEPAR), el cual se compone de las siguientes habilidades: Autoestima, comunicación asertiva, pensamiento crítico y creativo, solución de problemas, toma de decisiones, establecer y mantener relaciones interpersonales positivas, manejo de emociones y manejo de tensiones. Aunado a este entrenamiento, se dio un componente de Psicoeducación, el cual se basó en una presentación en

Power Point que da a conocer los riesgos, daños, mitos y realidades asociados al consumo de alcohol y tabaco.

Variable Dependiente: Habilidades Sociales:

*Definición conceptual.-* Son aquellos comportamientos o pensamientos que nos ayudan a resolver algún conflicto, una tarea o una situación social de manera efectiva –aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en el que se encuentra-. Se pueden señalar dos características fundamentales de las habilidades sociales: su carácter aprendido y que consideran el punto de vista del otro (Cruz, 2011).

*Definición operacional.-* Se evaluó a través del Cuestionario de Habilidades del Aprendizaje Estructurado (Adaptado de Goldstein, 1980) y que consta de los siguientes factores: Primeras habilidades sociales, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades relacionadas con las emociones, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación; así como de los datos que arrojó el instrumento de Viñetas de Habilidades Sociales.

Diseño: Se empleó a un diseño pre-experimental de un solo grupo con pretest-postest.

**Procedimiento:** El Programa consistió de 10 sesiones de trabajo, distribuidas en 2 sesiones semanales con una duración de una hora y media cada una. En la primera y última sesiones, se realizó una evaluación inicial y de resultados, respectivamente. En la segunda sesión se abordaron los mitos, realidades, riesgos y daños asociados al consumo de alcohol y tabaco mediante una exposición de diapositivas basada en una presentación creada específicamente para niños y preadolescentes por Centros de Integración Juvenil A.C.

En las sesiones posteriores, se trabajaron las siguientes habilidades sociales: Autoconcepto, Comunicación asertiva, Pensamiento crítico y creativo, Solución de problemas, Toma de decisiones, Establecer y mantener relaciones interpersonales positivas, Manejo de emociones y Manejo de tensiones. La dinámica de estas sesiones consistió en conceptuar cada habilidad mediante una lluvia de ideas proporcionada por los participantes, después se les facilitó la definición correcta, tomando en cuenta las ideas que iban acordes con el concepto real. Posteriormente y para ejercitar la habilidad trabajada, se llevaron a cabo técnicas conductuales y de reestructuración cognitiva que permitieron a los participantes comprender de una mejor manera las habilidades aprendidas durante las sesiones.

Al finalizar cada sesión, se solicitó a los participantes la elaboración de una bitácora, en la cual señalaron los aspectos más importantes a rescatar de la habilidad aprendida durante el día y cuál es su función en la vida cotidiana de la misma. Esto se hizo con la finalidad de determinar que comprendieran lo que se estaba viendo durante la sesión o si era necesario retomar algo de eso y reafirmarlo en la sesión subsecuente.

Al inicio de la siguiente sesión, se pidió a los participantes su participación para hacer un resumen de lo trabajado en la sesión anterior; una vez concluida esta actividad (que no tomaba más de 5 minutos), se comenzó a trabajar en la nueva habilidad, siguiendo la dinámica previamente mencionada.

Ya para finalizar la intervención, en la última sesión se hizo la entrega de regalos simbólicos para los participantes a fin de reconocer y agradecer el apoyo y entusiasmo demostrados a lo largo del Programa; de igual manera, hubo reconocimientos especiales para los preadolescentes que demostraron una mayor participación a lo largo de las sesiones.

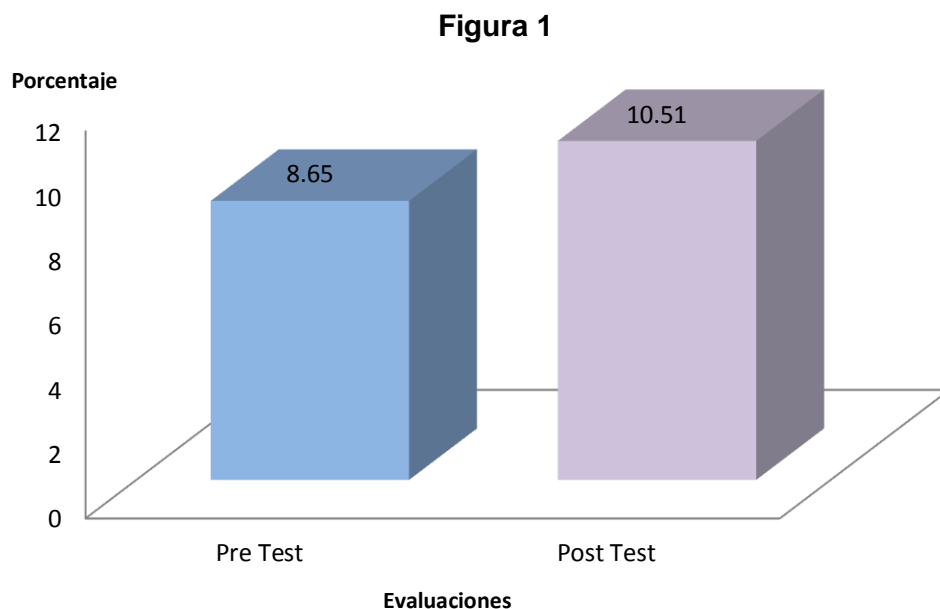


## RESULTADOS

Para el análisis de los datos, se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, por sus siglas en inglés) en su versión 19. Dicho análisis se presenta en el siguiente orden: Inicialmente se aprecian los datos obtenidos a través del Cuestionario de Conocimientos de Alcohol y Tabaco. En segundo lugar, se muestran los datos referentes a las Viñetas de Habilidades Sociales. Finalmente se señalan los resultados del Cuestionario de Habilidades del Aprendizaje Estructurado, dividido en los factores que lo componen: Primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Relacionadas con las Emociones, Habilidades Alternativas a la Agresión, Habilidades para hacer frente al Estrés y Habilidades de Planificación, tanto en la pre como en la post evaluación.

### Figura 1

Porcentaje promedio del Cuestionario de Conocimientos de Alcohol y Tabaco en la pre y post evaluación.

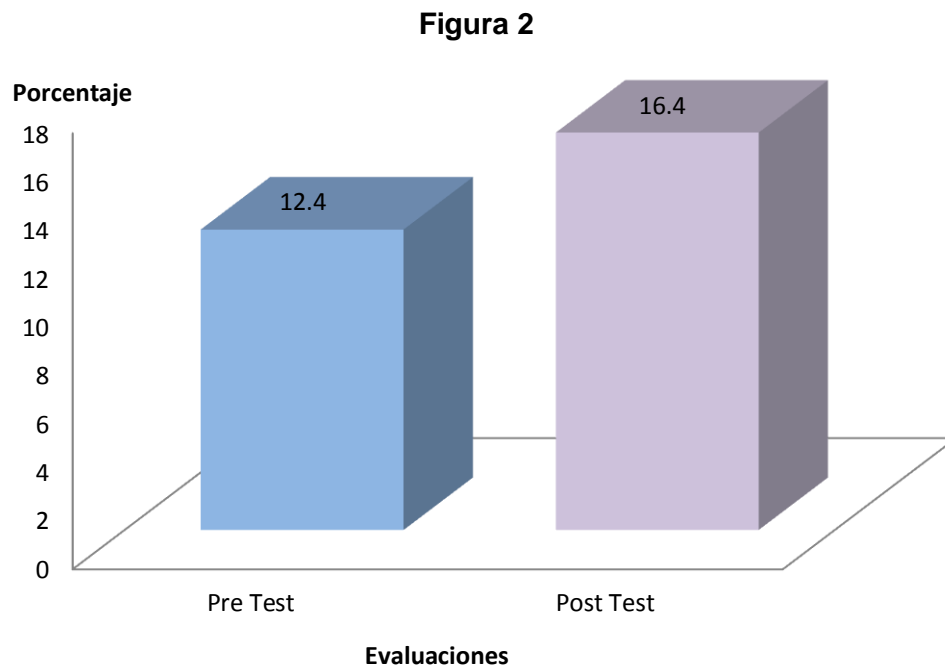


En la Figura 1 se observan los cambios en las medias respecto al conocimiento sobre los riesgos, daños, mitos y realidades que tienen el consumo

de alcohol y tabaco. En el pre test se obtuvo una media de 8.5%, mientras que en el post test hubo un incremento de 1.86%, dando como resultado un porcentaje de 10.51. Al realizar el análisis estadístico, se observó que esta diferencia resultó significativa ( $t = -11.45$ ,  $p \leq 0.000$ ).

## Figura 2

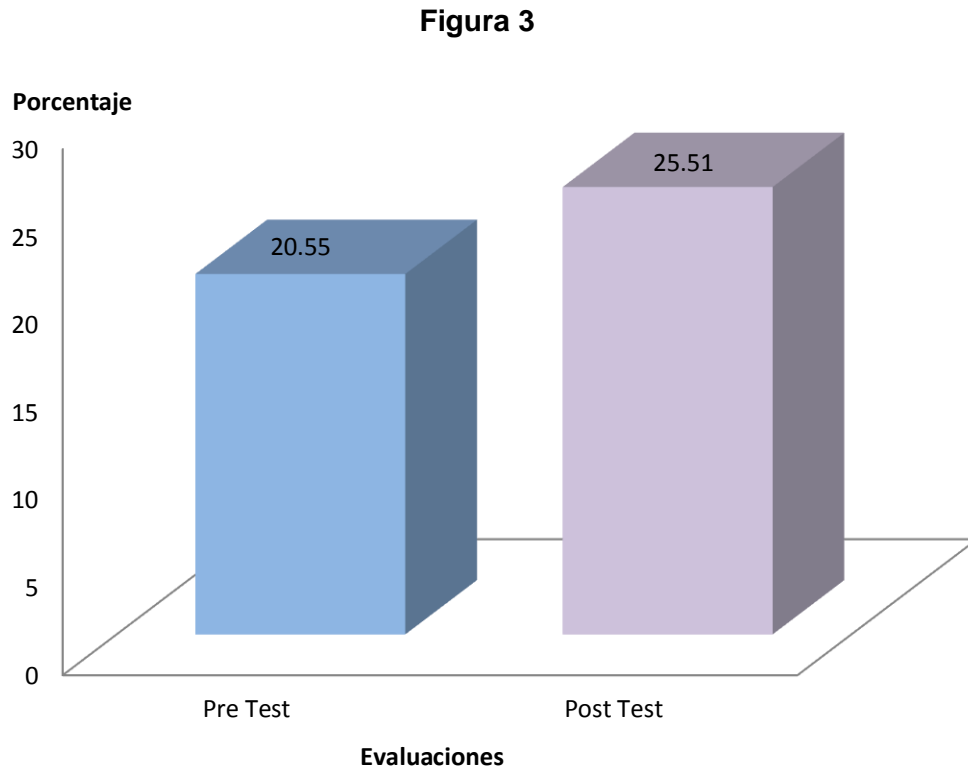
Porcentaje promedio de las Viñetas de Habilidades Sociales en la pre y post evaluación.



En la Figura 2 se aprecian los datos obtenidos respecto a las Viñetas de Habilidades Sociales, los cuales arrojan una media inicial de 12.4% y una media de 16.4% en la evaluación final, lo cual indica, de acuerdo con el análisis estadístico, que la diferencia fue estadísticamente significativa ( $t = -13.433$ ,  $p \leq 0.000$ ).

### Figura 3

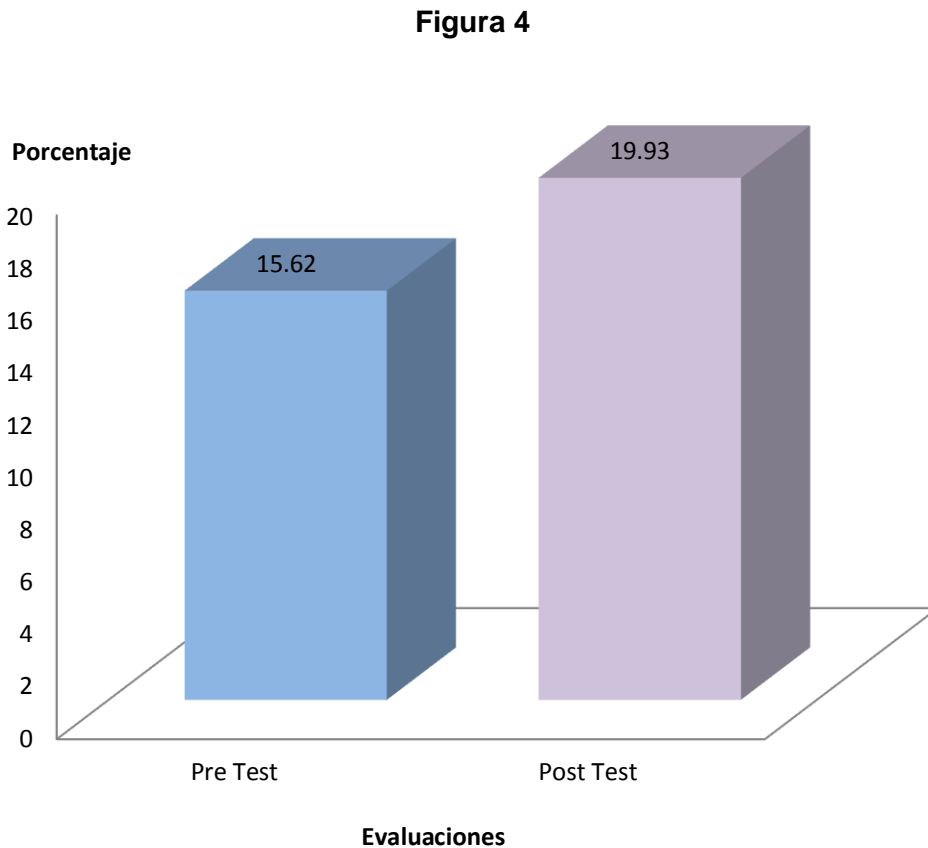
Porcentaje promedio obtenido en el factor *Primeras Habilidades Sociales*, en la pre y post evaluación del Cuestionario de Habilidades del Aprendizaje Estructurado.



Respecto a las *Primeras Habilidades Sociales*, en la Figura 3 se aprecia que durante la primera evaluación se obtuvo un porcentaje de 20.55 % y en la segunda evaluación un porcentaje de 25.51%, siendo estas diferencias estadísticamente significativas ( $t = -4,861$   $p \leq 0,00$ ).

#### Figura 4

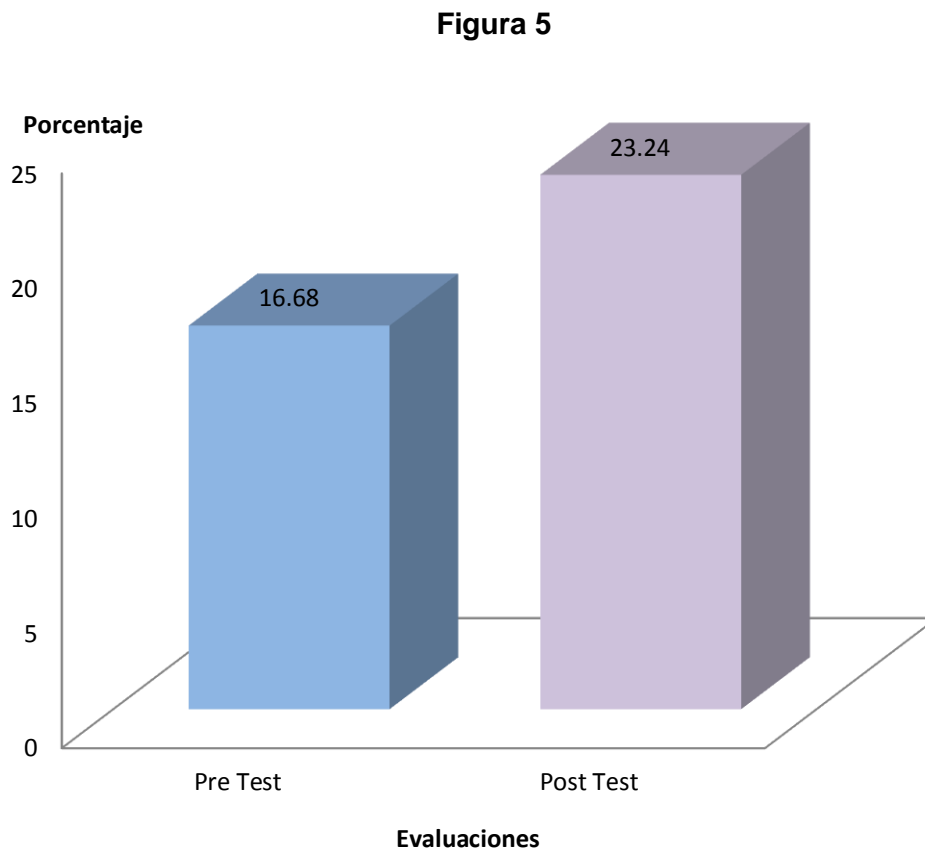
Porcentaje promedio del factor *Habilidades Sociales Avanzadas* del Cuestionario de Habilidades del Aprendizaje Estructurado en las evaluaciones pre y post.



En la Figura 4 se muestran los resultados entre el pre y post test del factor *Habilidades Sociales Avanzadas*. Como se observa, en el pre test se obtuvo un porcentaje 15.62 y en el post test de 19.93, la diferencia entre ambas mediciones resultó estadísticamente significativa ( $t = -6,800$   $p \leq 0,000$ ),

## Figura 5

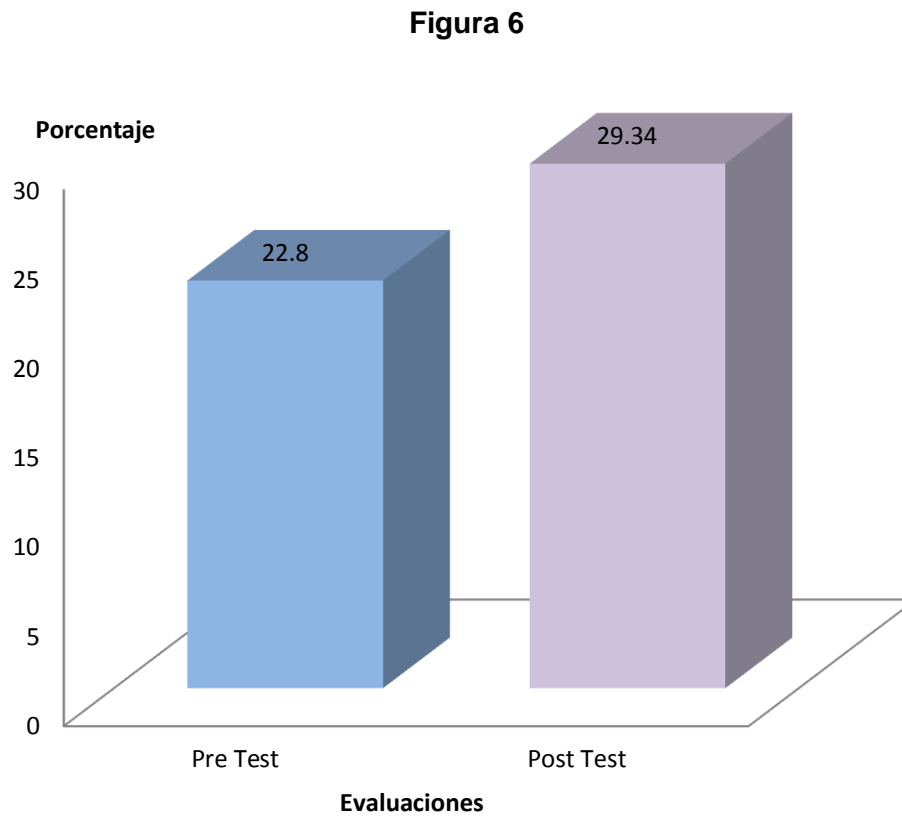
Porcentaje promedio del factor *Habilidades Relacionadas con las Emociones* en la evaluación pre y post del Cuestionario de Habilidades del Aprendizaje Estructurado.



Respecto al factor *Habilidades Relacionadas con las Emociones*, en la Figura 5 se puede observar en el pre test un porcentaje de 16.68 y en el post test un porcentaje de 23.24. Al realizar el análisis estadístico, esta diferencia fue estadísticamente significativa ( $t = -6,587$   $p \leq 0,00$ ).

## Figura 6

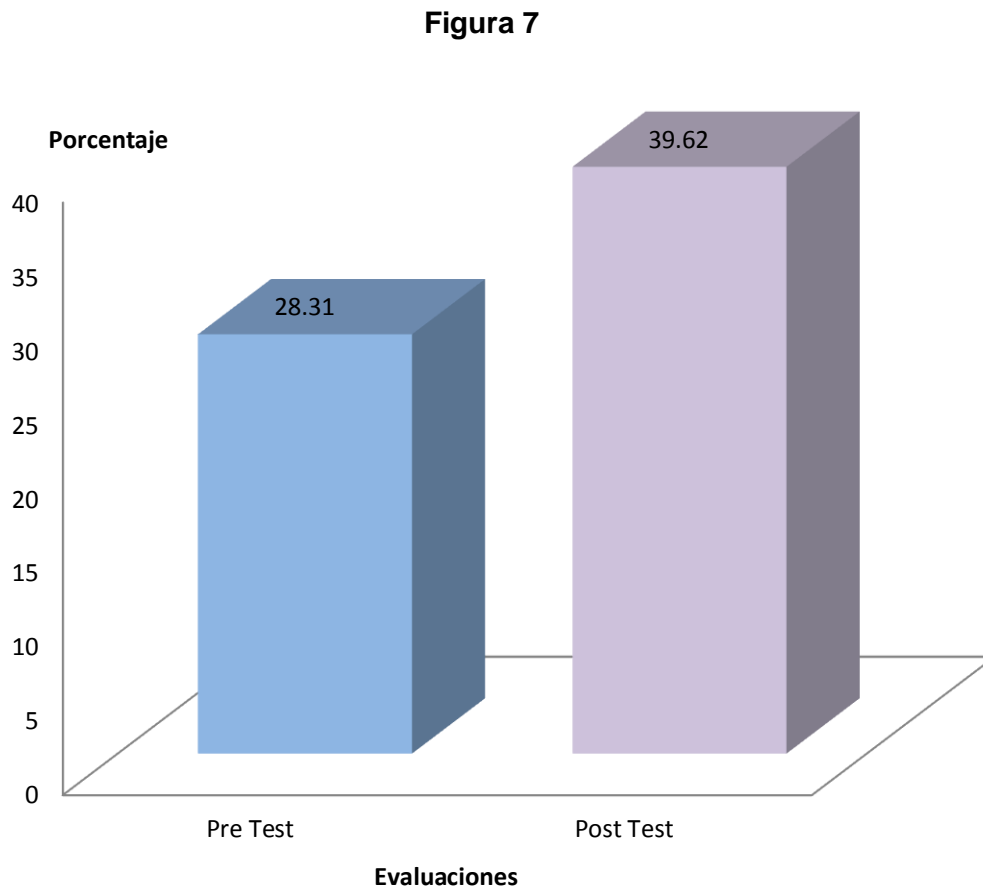
Porcentaje promedio del factor *Habilidades Alternativas a la Agresión* del Cuestionario de Habilidades del Aprendizaje Estructurado tanto en la evaluación pre como en la post.



En el factor *Habilidades Alternativas a la Agresión* se obtuvo un porcentaje inicial de 22.8; tras la intervención se observó un incremento de 6.54%, arrojando un resultado final de 29.34%, siendo esta diferencia estadísticamente significativa ( $t = 4,038$   $p \leq 0,000$ ), lo cual se observa en la Figura 6.

## Figura 7

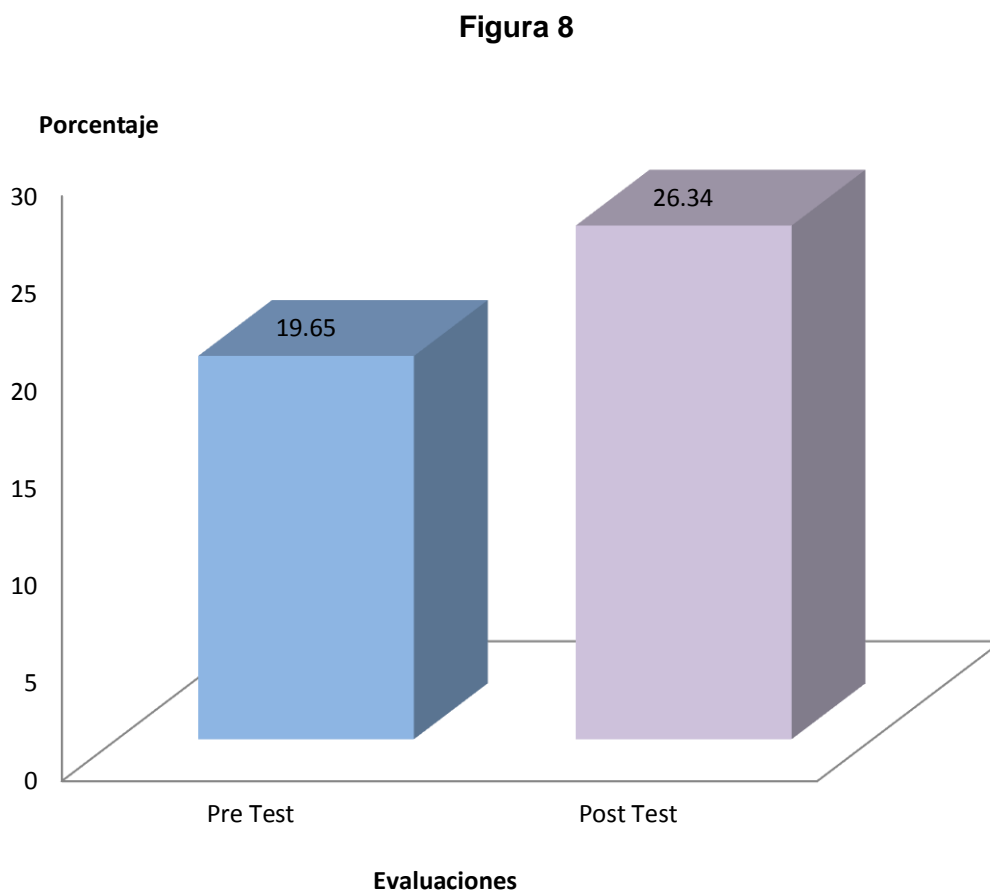
Porcentaje promedio del factor *Habilidades para hacer frente al Estrés* en la evaluación pre y post del Cuestionario de Habilidades del Aprendizaje Estructurado.



La Figura 7 muestra los datos del factor *Habilidades para hacer frente al Estrés*, en donde observa en el pre test un porcentaje de 28.31 y en el post test un porcentaje de 39.62. La diferencia entre ambas mediciones resultó estadísticamente significativa ( $t = -7,953$   $p \leq 0,001$ ).

## Figura 8

Porcentaje promedio del factor *Habilidades de Planificación* del Cuestionario de Habilidades del Aprendizaje Estructurado en las evaluaciones pre y post.



El factor *Habilidades de Planificación* presenta un porcentaje inicial de 19.65 y uno final de 26.34. La diferencia resultó estadísticamente significativa ( $t = -6,507$   $p \leq .000$ ), lo cual se observa en la Figura 8.



## DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el grado de efectividad del Programa de Habilidades Sociales, basado en las habilidades que maneja el programa preventivo “Yo quiero, yo puedo” (INEPAR), en combinación con el conocimiento de los principales riesgos, daños, mitos y realidades en torno al consumo de alcohol y tabaco. Los resultados obtenidos señalan, de manera general, que el Programa propició cambios estadísticamente significativos en los participantes.

Dichos resultados son congruentes con los obtenidos en otros estudios en el entrenamiento de habilidades sociales con adolescentes y jóvenes universitarios (Botvin, Renick y Baker, 1983; Botvin y Eng, 1982; Hidalgo y Abarca, 1990; Botvin, Baker, Dusenbury y Díaz, 1995; De la Rosa y Luna, 2008; Pérez, 2012), corroborando que los enfoques preventivos más efectivos son aquellos que apuntan a los factores sociales y psicológicos que inducen al consumo temprano de drogas.

De manera particular, los diversos componentes del Programa persiguieron objetivos específicos: el de *Comunicación Asertiva* se clasifica dentro de las *Primeras Habilidades Sociales*, que se relacionan con el saber escuchar, iniciar una conversación, solicitar información y establecer diálogos, lo cual es fundamental para tener una comunicación adecuada y efectiva. Por otra parte, las *Habilidades Sociales Avanzadas*, conciernen a solicitar ayuda, participar, seguir instrucciones, conocer capacidades y limitaciones propias, disculparse y convencer a los demás, dentro de las cuales podemos incluir los componentes *Autoestima* y *Establecimiento y Mantenimiento de Relaciones Interpersonales Positivas*. Las *Habilidades relacionadas con las emociones*, implican el conocimiento, manejo y expresión de las mismas, como su nombre lo dice, contienen el componente *Manejo de Emociones*. Las *Habilidades alternativas a la agresión*, referentes a pedir permiso, compartir, negociar, defensa de los derechos, evitar problemas entre otros, etc. y las *Habilidades para hacer frente al estrés*, concernientes a formular quejas, enfrentar la vergüenza, defender a los

otros, responder ante el fracaso, hacer frente a las presiones de grupo, etc. incluyen el componente *Manejo de Tensiones*. Finalmente, las *Habilidades de planificación*, vinculadas a la toma de iniciativa, establecimiento de objetivos y toma de decisiones incluyen los componentes *Pensamiento crítico y creativo* así como la *Toma de decisiones y Solución de problemas*.

Existen varias investigaciones que confirman la existencia de fuertes relaciones entre el desarrollo de habilidades sociales positivas en la infancia y el ajuste social, psicológico y académico en la vida adulta (Monjas, 2000; Hops y Greenwood, 1985) y asimismo, contribuyen al logro de una personalidad saludable en la adultez. En contrapartida, la carencia de habilidades sociales, se asocia con baja aceptación, rechazo o aislamiento social, bajo rendimiento escolar y fracaso escolar, así como la presencia de conductas antisociales.

El consumo de drogas generalmente comienza en edades tempranas, por el deseo de experimentar nuevas emociones y de divertirse. Los adolescentes constituyen un grupo particularmente vulnerable a sufrir daños en su desarrollo e integridad cuando consumen drogas ya que el cambio de la niñez a la adolescencia representa una de las transiciones evolutivas más trascendentales del ciclo de vida. Los cambios físicos y psicológicos implican una modificación del rol del adolescente, en cómo se ve a sí mismo, cómo percibe el mundo y cómo es visto por otros (Martínez, 2007). A estos cambios, se añaden los escolares, ya que también, es el período en el cual el adolescente debe hacer un pasaje de la escuela primaria al nivel medio (Griifa y Moreno, 2005).

Por lo anterior es que se ha vinculado este período con el consumo de drogas, dado que los múltiples cambios que se viven en esta etapa ponen en riesgo a los adolescentes de experimentar conductas no saludables (Becoña, 2002; Guo, Hawkins, Catalano y Abbott, 2001).

En este sentido, el inicio precoz del consumo de alcohol y tabaco se relaciona directa o indirectamente con problemas en la adolescencia, como la

violencia, los accidentes automovilísticos, el ausentismo escolar, así como el uso de otras drogas e inicio de actividad sexual (Díaz y García, 2008; Dunn, Ilapogu, Naney, Blackwell y Givens, 2008; Ramírez y Andrade, 2005).

Por otra parte, diversos autores señalan que los adolescentes que presentan mayor probabilidad de uso de drogas son los que están sometidos a diferentes factores tales como socioculturales (accesibilidad a la droga, bajo apego escolar, asistir a la escuela en turno vespertino, influencia de los medios de comunicación y pares para el consumo y bajo nivel de resiliencia), sociodemográficos (edad, sexo y nivel socioeconómico), familiares (consumo por los padres o hermanos, ambiente familiar disfuncional y permisivo al consumo de drogas), personales (bajo desarrollo de habilidades para tomar decisiones y manejar el estrés así como baja competencia en la comunicación y nivel de asertividad, actitudes y creencias sobre el consumo de los pares y psicológicos (bajos niveles de autoeficacia y autoestima). Además existen factores inductores como los problemas de conducta agresiva y los trastornos mentales (Barroso, Mendes y Barbosa, 2009; Espada, Pereira y García, 2008; Farias et al., 2009; Faulkner, Adlaf, Irving, Allison y Dwyer, 2009; Gómez, Barrueco, Maderuelo, Aparicio y Torrecilla, 2008; Jordán, Souza y Pillon, 2009; Machado y Santos, 2007).

Al respecto, la Teoría del Aprendizaje Social indica que una manera de ampliar la capacidad conductual en los individuos a fin de evitar el consumo de drogas es proporcionar conocimiento, práctica y retroalimentación relacionada con la realización de conductas para resistir las presiones sociales a usar drogas y habilidades de vida como asertividad. Así mismo, se ha argumentado que las habilidades sociales y la autoestima, pueden contribuir a mejorar la resistencia de los adolescentes a la presión del grupo de iguales para consumir droga (Suelves y Sánchez, 2001).

Por lo tanto y de acuerdo al National Institute on Drug Abuse [NIDA] (2003), los elementos comunes en las intervenciones preventivas que son efectivas deben incluir: 1) mejorar los factores de protección y reducir los factores de riesgo, 2) tratar riesgos específicos a las características de la población, 3) aumentar la

competencia académica y social con aptitudes y habilidades de comunicación, relaciones con los compañeros, autoestima, autoeficacia y técnicas para resistir la tentación y el consumo de drogas y 4) fortalecer el compromiso personal contra el abuso de las drogas.

En este sentido, el presente estudio es una muestra en donde se conjuga la información sobre riesgos, daños, mitos y realidades que giran en torno al consumo de alcohol y tabaco y el fortalecimiento de habilidades. El que los preadolescentes posean conocimientos sobre los riesgos, daños, mitos y realidades que giran en torno al consumo de alcohol y tabaco y la enseñanza de habilidades tales como la Autoestima, Comunicación asertiva, Pensamiento crítico y creativo, Toma de decisiones, Solución de problemas, Establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales positivas, Manejo de emociones y Manejo de tensiones, en conjunto, les permiten afrontar las diversas situaciones negativas que se les presentan en la vida, y funcionan como un factor protector que los mantenga alejados del consumo, o en su defecto que al menos retarden la edad de inicio del mismo.

### *Limitaciones*

Una probable amenaza a la validez del estudio la representa su capacidad de generalización, ya que ésta es limitada por una muestra con características específicas (estudiantes de una escuela primaria), por lo que los resultados del presente estudio sólo pueden ser aplicados a poblaciones de condiciones similares a la estudiada. Por otra parte, el carecer de un grupo control, también restringe la generalización de los resultados, por lo cual se sugiere se tome en cuenta para futuras investigaciones.

Sería recomendable incorporar una medición del consumo de alcohol y tabaco, a fin de establecer las relaciones pertinentes entre estas y los diversos componentes de las habilidades sociales; también sería oportuno añadir un módulo sobre habilidades de resistencia y rechazo al consumo.

Se propone identificar las características de los adolescentes para quienes es efectivo el Programa, lo que hace necesaria la incorporación de nuevas variables como: apoyo de amigos, dinámica familiar, estrés relacionado a la etapa de adolescente, participación de la escuela y profesores, percepción de la familia y de los mismos adolescentes acerca del consumo de alcohol y tabaco.

También se sugiere desarrollar estudios experimentales que incluyan seguimientos a los 6, 12, 18 y 24 meses para evaluar si el efecto de la intervención se mantiene en un plazo de tiempo.

En el contexto de la prevención de consumo de sustancias psicoactivas es imprescindible incorporar tratamientos desarrollados con bases empíricas, además de evaluar la efectividad y duración en escenarios reales, por lo que se sugiere promover el diseño y desarrollo de intervenciones preventivas a través de talleres interactivos entre los profesionales de la salud y personas interesadas en el campo.

## REFERENCIAS

- Abreu, M. y Río, S. (2006) *Adolescentes por la vida: en la prevención del consumo de drogas*. Ciencias Holguín, XII, 1-17. Instituto de Información Científica y Tecnológica. Holguín, Cuba.
- Acero A. A. (2004). *Guía práctica para una prevención eficaz*. Madrid: Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales.
- Alberti, R. y Emmons, M. (1974) *Your perfect right: A guide to assertive behavior*. Impact Publisher. San Luis Obispo, Ca. Pp. 118.
- Ammerman, R., Ott, P., y Tartet, R. (2009). *Prevention and societal impact of drug and alcohol abuse*. Taylor and Francis e-library. Mahwah, NJ. Pp. 440.
- Azua, R. y Contreras, V. (1994). *Evaluación de las Habilidades Sociales en Adolescentes: Diferencia de Género*. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Estado de México, México.
- Barroso, T., Mendes, A. y Barbosa A. (2009). *Análisis del fenómeno del consumo de alcohol entre los adolescentes: estudio realizado con adolescentes del 3er ciclo de escuelas públicas*. Revista Latinoamericana de Enfermería, 17, 1-8.
- Baumeister, R. (2005) *Rethinking Self-Esteem. Why nonprofits should stop pushing self-esteem and start endorsing self-control*. Stanford Social Innovation Review. Stanford, CA. Pp. 34-41.
- Becoña, E. (2001). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Universidad de Santiago de Compostela. Delegación del gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid, España.
- Becoña, E. (2002). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Universidad de Santiago de Compostela. Delegación del gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Madrid, España.
- Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.

- Castaño, G. (2006) Nuevas tendencias en prevención de las drogodependencias. *Salud y Drogas*, 6, 127-148.
- Centros de Integración Juvenil A.C. (s.f.) *Características de la prevención Universal*. [www.cij.gob.mx](http://www.cij.gob.mx)
- Centros de Integración Juvenil A.C. (2005) *Niños, adolescentes y adicciones. Una mirada desde la prevención*. México, D.F.
- Centros de Integración Juvenil A.C. (2006) *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores*. México, D.F.
- Chávez H., A., Macías G., L., Páramo C., D., Martínez, C. y Ojeda, D. (2005). Consumo de drogas en estudiantes del nivel medio superior de la Universidad de Guanajuato. *Acta Universitaria*, 15, 13-21.
- Consejo Nacional Contra las Adicciones (s.f. 1). *Modelos preventivos*. México, D.F.
- Consejo Nacional Contra las Adicciones (s.f. 2). *Habilidades para la Vida. Guía práctica y sencilla para el Promotor Nueva Vida*. México, D.F.
- Clayton, R.R. (1992). Transitions in drug use: Risk and protective factors. En T. Laespada, I. Iraurgi y E. Aróstegi (Eds). (2004). *Factores de riesgo y de protección frente al consumo de drogas: Hacia un modelo explicativo del consumo de drogas en jóvenes de la CAPV*. Instituto Deusto de Drogodependencias (Universidad de Deusto).
- Cruz, L. (2011) *La función socializadora de la familia: el desarrollo de habilidades sociales que favorezcan el ingreso escolar del niño preescolar*. Tesina en Pedagogía. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Filosofía y Letras, Campus Ciudad Universitaria. México, D.F.
- Díaz, B. y García Aurrecochea, R. (2008). *Factores psicosociales de riesgo de consumo de drogas ilícitas en una muestra de estudiantes mexicanos de educación media*, *Revista Panamericana Salud Pública*, 24, 223-232.
- Del Prette, Z. y Del Prette, A. (2002) *Psicología de las Habilidades Sociales: terapia y educación*. Editorial Manual Moderno. México. Pp. 210.

- Dunn, M. Ilapogu, V., Naney, C. Blackwell, R. y Givens, C. (2008). *Self-reported substance use and sexual behaviors among adolescents in a rural state*. Journal of School Health, 78, 587-593.
- Elder, L. (2005) *The critical thinking: La miniguía hacia el pensamiento crítico para niños*. Disponible en [http://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Children\\_guide\\_all.pdf](http://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-Children_guide_all.pdf)
- Encuesta Nacional de Adicciones, ENA (1998). Subsecretaría de Prevención y Control de Enfermedades, Instituto Mexicano de Psiquiatría, Dirección General de Epidemiología y Consejo Nacional contra las Adicciones, de la Secretaría de Salud. Disponible en <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/CDM1-2.htm>
- Encuesta Nacional de Adicciones, ENA (2002). Consejo Nacional contra las Adicciones, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Dirección General de Epidemiología e Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Disponible en [http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/ena2002\\_2.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/publicaciones/ena2002_2.pdf)
- Encuesta Nacional de Adicciones, ENA (2008). Consejo Nacional contra las Adicciones, Instituto Nacional de Salud Pública, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Secretaría de Salud y Fundación Gonzalo Río Arronte. Disponible en [http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ena08/ENA08\\_NACIONAL.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ena08/ENA08_NACIONAL.pdf)
- Encuesta Nacional de Adicciones, ENA (2011). *Reporte de Alcohol y Tabaco*. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz; Instituto Nacional de Salud Pública; Secretaría de Salud. Disponible en: [www.conadic.gob.mx](http://www.conadic.gob.mx).
- Espada, J. P. Méndez, F. X., Griffin, K. W. y Botvin, G. J. (2003). Prevención del abuso de drogas en la adolescencia. En J. M. Ortigosa, M. J. Quiles y F. X. Méndez (Eds.), *Manual de Psicología de la Salud. Intervención con niños, adolescentes y familias* (pp. 325-348). Madrid: Pirámide.



- Espada, J. P., Pereira, J. R. y García-Fernández, J. M. (2008). *Influencia de los modelos sociales en el consumo de alcohol de los adolescentes*. *Psicothema*, 20 (4), 531-537.
- Farias, J.C., Najas, M.V., Loch, M.R., Oliveira, E., De Bem, M.F. y Lopes A. (2009). *Comportamientos de risco a saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalencia e fatores asociados*. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 25, 244-352.
- Faulkner, G. Adlaf, E., Irving, H., Allison, K. y Dwyer, J. (2009). *School disconnectedness: identifying adolescents at risk in Ontario, Canada*. *Journal of School Health*, 79, 312-318.
- Fernández, M. (2007). *Habilidades Sociales en el Contexto Educativo*. Tesis de Maestría en Educación con mención en Orientación. Universidad del Bío Bío Campus Chillán, Chile.
- García, A. (2010) *Estudio sobre la asertividad y habilidades sociales en el alumnado de Educación Social*. Universidad de Huelva.
- Garret, R. (1988) *Resolución de problemas y creatividad: Implicaciones para el currículo de ciencias*. Enseñanza de las Ciencias. Año 6 Vol. 3. Valencia, España. Pp. 224-230.
- Gómez-Cruz, G., Barrueco-Ferrero, M., Maderuelo-Fernández, A., Aparicio-Coca, I. y Torrecilla-García, M. (2008). *Factores predictores de la conducta en alumnos de enseñanza secundaria*. *Anuario de Pediatría*, 68, 454-461.
- Guo, J., Hawkins, D. J., Hill, K. y Abbott R. (2001). *Childhood and adolescent predictors of alcohol abuse and dependence in young adulthood*. *Journal of Alcohol*, 62, 754-62
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (2004) *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Institutos Nacionales de la Salud. Segunda Edición.

- Jordán., M.L., Souza, J.R. y Pillon, S.C. (2009). *Uso de drogas y factores de riesgo entre estudiantes de enseñanza media*. Revista Latino-Americana de Enfermería, 17, 1-7.
- Las emociones primarias y secundarias* (s.f.) Recuperado el 04 de abril de 2014 de <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/lasemocionesysecundarios.htm>
- Manejo de tensiones y estrés*. (s.f.) Recuperado el 04 de abril de 2014 de <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>
- Machado, E. M. y Santos, M. A. (2007). *Adolescencia y el uso de sustancias psicoactivas: el impacto del nivel socioeconómico*. Revista Latino-Americana de Enfermería, 15, 1-7.
- Mangrulkar, L., Vince, C., Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud.
- Martínez. M. (2007). Mirando el futuro: Desafíos y oportunidades para el desarrollo de los adolescentes en Chile. *Psykhe*, 16, 3-14.
- Martínez, P. (s.f.). La importancia de la toma de decisiones. Disponible en <http://www.um.es/coie/guia-salidas/guia-salidas-08-toma-decisiones.pdf>
- Melo, D. y Castanheira, L. (2010). Autoeficacia y actitud hacia el consumo de drogas en la infancia: explorando los conceptos. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 18, 655-62.
- Michelson, L., Sugai, D., Wood, R. y Kazdin, A. (1987). Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento. *Ediciones Martínez Roca, S.A.* Barcelona, España. Pp. 242.
- Moncada, S. y Palmerín, A. (2007). La prevención del consumo de drogas en España: El papel de los psicólogos. *Papeles del Psicólogo*, 28, 21-28.
- Naranjo, M (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*.

Revista Electrónica publicada por el Instituto de Investigación en Educación.  
Universidad de Costa Rica. Vol. 7. Núm. 3. Pp. 1-27.

*Nuestros niños y jóvenes ante las drogas* (2006). Recuperado el 21 de marzo de  
2013, de

<http://fox.presidencia.gob.mx/cambio/salud/?contenido=26459&pagina=1>

Peña, M. (2004). *Módulo instruccional. Manejo de tensiones en la vida universitaria*. Universidad de Puerto Rico en Humacao. Centro de Competencias de la Comunicación.

Ramírez, M. y Andrade, D. (2005). La familia y los factores de riesgo relacionados con el consumo de alcohol y tabaco en los niños y adolescentes (Guayaquil-Ecuador). *Revista Latino Americana de Enfermería*, 13, 813-818.

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.a ed.). Madrid, España: Autor.

Roca, E. (2007). Como mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional. *ACDE Ediciones*. Valencia, España. Pp. 236.

Rodríguez, M. (1998). *Autoestima: Clave del Éxito Personal*. 10ª Reimpresión. Manual Moderno, México. Pp. 86

Rojas, G. (2008). *Entrenamiento de las habilidades sociales en niños*. Tesina de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala. Estado de México, México.

Sáenz, M.A. (2001). Evaluación de proceso de un programa de prevención de drogas en la escuela primaria costarricense. *Revista Adicciones*, 13. 323-334.

Suelves, J. y Sánchez, T. (2001). Asertividad y uso de sustancias en la adolescencia: Resultados de un estudio transversal. *Anales de Psicología*, 17, 15-22.

- Sussman, S., Unger, J.B. y Dent, C.W. (2004). Peer group self-identification among alternative high school youth: A predictor of their psychosocial functioning five years later. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 9-25.
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*. Núm. 1 Vol. 27. Universidad Complutense. 9-17.
- Werch, E. y DiClemente C. (1994). Modelo de Etapas con Componentes Múltiples para relacionar las estrategias y mensajes de prevención de drogas con la etapa de uso de los jóvenes. *Health Educ Res, Theory and Practice* 9, 1-21.
- Zamora, O., Pedro, C. y Rivera, M. (2011) *Las habilidades sociales en niños con asma y sin asma: Perspectiva de los padres, maestros y niños*. Uaricha Revista de Psicología (Nueva época), 8(17), 78-91.
- Zupiria, X. (s.f.). Relaciones interpersonales. Generalidades. Universidad del País Vasco. Disponible en <http://www.ehu.es/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>

A N E X O S

## CUESTIONARIO SOBRE ALCOHOL Y TABACO

A continuación se te presentará una serie de preguntas acerca de tus conocimientos sobre alcohol y tabaco. Lee cuidadosamente cada una de ellas, al igual que sus opciones de respuesta y subraya aquella que consideres correcta.

- 1) El alcohol y el tabaco son considerados drogas.
  - a) Cierto
  - b) Falso
- 2) ¿Cuáles son los efectos del cigarro?
  - a) Disminución importante del rendimiento físico.
  - b) Aumento del apetito y del peso corporal.
- 3) Algunas de las consecuencias de fumar son:
  - a) Disgustos frecuentes con los padres.
  - b) Mal aliento y dientes amarillos.
- 4) Entre los problemas que trae consigo el consumo del cigarro está:
  - a) Disminución de la capacidad pulmonar.
  - b) Volverse más importante para sus amigos.
- 5) La gente se vuelve adicta al cigarro debido a...
  - a) Que se fuma una cajetilla diaria.
  - b) Su principal componente: la nicotina.
- 6) El tabaquismo está asociado a enfermedades como:
  - a) Diferentes tipos de cánceres.
  - b) Depresión y ansiedad.
- 7) Cuando una persona se vuelve adicta al cigarro:
  - a) Está condenada a morir.
  - b) Es necesario el apoyo de especialistas para dejarlo.
- 8) Si una persona bebe mucho y no se emborracha rápido...
  - a) Es porque "sabe tomar".
  - b) Puede volverse alcohólico.
- 9) El consumo de alcohol en los adolescentes provoca:
  - a) Dificultades personales, familiares, escolares y legales.
  - b) Problemas económicos.
- 10) ¿Qué pasa cuando alguien maneja después de haber consumido alcohol?
  - a) Maneja mejor y más rápido.
  - b) Hay mayor riesgo de sufrir un accidente.
- 11) Son algunos de los efectos que causa el beber alcohol.
  - a) Mareos, que hables y camines torpemente, que se te olviden las cosas.
  - b) Dolores musculares.
- 12) Entre las enfermedades que puede ocasionar el alcoholismo se encuentra:
  - a) Cirrosis hepática.
  - b) Dificultades respiratorias.
- 13) El tomar alcohol provoca más daños a niños que a adultos porque...
  - a) Son más pequeños y "aguantan" menos.
  - b) Su organismo aún no se ha desarrollado completamente.

## HABILIDADES SOCIALES

Lee con atención las siguientes preguntas y encierra en un círculo la respuesta que consideres adecuada.

1) Pedro está jugando un partido de basquetbol en la escuela y aunque es un gran jugador, sus compañeros lo molestan porque es “bajito” y han empezado a ponerle apodos. Ante esto ¿Cómo crees que Pedro debería actuar?

- a) No seré el más alto del equipo, pero juego muy bien, eso es lo que importa.
- b) Tienen razón, soy tan bajito que no sirvo para jugar basquetbol.

2) Susy, Julieta y Laura se están arreglando para ir a una fiesta; cuando terminan, Susy y Julieta se ven lindas gracias a los vestidos que están usando, entonces Laura:

- a) Decide no ir a la fiesta ¿Cómo podría ir si sus amigas se ven mucho más bonitas que ella?
- b) Se mira en el espejo y piensa que ella también se ve bonita, aunque su vestido no sea tan elegante como los de sus amigas.

3) A Luis se le hizo tarde para ir a la escuela, así que sale deprisa. Llegando a la esquina se encuentra a Paco, un amigo que hace mucho no veía y quien se acerca a saludarlo para platicar, pero a Luis le quedan menos de cinco minutos para que no le cierren la puerta. Lo que Luis debería hacer es:

- a) Disculparse con Paco por no poderlo escuchar en ese momento e irse.
- b) Detenerse a escucharlo y resignarse a no llegar a la escuela.

4) Alba fue invitada a comer a la casa de su mejor amiga, pero la mamá preparó algo que Alba no come porque le causa problemas estomacales. ¿Cuál sería la mejor forma de actuar de Alba?

- a) Decirle a la señora: “La última vez que comí esto me enfermé del estómago”, así que no se lo come y se va.
- b) Explicarle a la señora que esa comida le hace daño y preguntarle si puede prepararle otra cosa.

5) Se te ha caído una pelota de ping pong en un agujero muy pequeño donde no cabe tu mano. Menciona al menos tres distintas maneras de sacarla.

*Se consideran creativas aquellas respuestas que incluyan alguna forma de sacar la pelota utilizando distintos medios, tales como la utilización de un objeto que los ayude a sacarlo (ej. Una aspiradora, un palo con cinta adhesiva o un chicle), buscar la forma de hacer el hoyo más grande, pedir ayuda a alguien que tenga la mano más pequeña, etc.*

*NO SON CREATIVAS aquellas respuestas que indiquen conformismo, tales como dejar la pelota en su lugar, no hacer nada, comprar otra pelota, seguir intentando que quepa la mano*

6) Una botella, además de contener líquidos ¿para qué otras cosas la puedes utilizar?

*Son válidas todas aquellas respuestas que le den una utilidad a las botellas, tales como utilizarlas como contenedores de otras cosas (colores, lápices, botones, agujas, seguros, clips, etc.), para hacer manualidades (como un terrario, un hormiguero, etc.), para ponerla en la rueda de la bicicleta y que suene como moto, para hacer una lámpara, para poner dentro un barquito o alguna figura pequeña de adorno, para hacer adornos con arena o piedras de colores, para hacer unas maracas llenándolos de piedras o frijoles, etc. NO SE CONSIDERAN aquellas respuestas que enfatizan el uso de las botellas para guardar líquidos, sean estos o no bebibles.*

7) El profesor de Adriana, Manuel y Andrés organiza equipos entre todo el grupo para hacer un trabajo. Cuando los tres se intentan poner de acuerdo para hacerlo, Andrés nunca puede. Lo que Adriana y Manuel deben hacer es:

- a) Incluir su nombre en el trabajo aunque no haya hecho nada y pedirle que por lo menos lo imprima y lo entregue.
- b) Hablar con su compañero para que se “ponga las pilas” y terminen el trabajo a tiempo.

8) Patricia está resolviendo su examen de matemáticas y el niño más flojo del salón le pide que le pase algunas respuestas que no ha podido responder. Lo que ella hace es:

- a) Decirle al profesor que su compañero la está molestando y no la deja terminar su examen.
- b) Pasarle el examen para que su compañero no se enoje.

9) El domingo por la noche van a pasar la película preferida de Víctor. Al siguiente día él tiene que ir a la escuela y sabe que si no se duerme temprano, será todo un problema que se levante por la mañana para llegar a tiempo. Lo que Víctor debería hacer es:

- a) Quedarse despierto a ver su película aunque al siguiente día tenga problemas para despertar.
- b) Dormirse temprano aunque no vea su película; de cualquier manera la podrán volver a pasar otro día.

10) Es viernes y Maribel tiene que exponer para su clase de inglés el próximo lunes. Lo que ella debe hacer el fin de semana es:

- a) Preocuparse porque no es muy buena con el idioma y pasarse los días pensando en que le irá mal.
- b) Tranquilizarse y desde el viernes preparar la información y el material que utilizará.

11) Gerardo y Eduardo son los mejores amigos desde hace algunos años. Un día Eduardo hace un comentario de mal gusto y Gerardo le deja de hablar. Lo que Eduardo debería hacer es:

- a) Hablar con él para intentar solucionar las cosas.
- b) Dejar que Gerardo sea quien lo busque, pues fue él y no Eduardo quien se enojó.

12) Lorena es la mejor alumna del salón y Cristina la más latosa. Ellas son amigas y últimamente en clase se la pasan platicando. Ante esta situación, la maestra se la pasa llamándoles la atención y les pide que se separen, así que Cristina empieza a contestarle groseramente a la maestra. Lo que Lorena hace es:

- a) Pedirle a Cristina que se calme y darle la razón a la maestra.
- b) No hacerle caso a la maestra ya que Cristina es su mejor amiga.

13) La mamá de Toño lo castigó porque no arregló su cuarto y le prohibió salir con sus amigos hasta que lo acomode. Toño se enoja porque ya tenía planes, entonces lo que él hace es:

- a) Armar un tremendo berrinche (con lloriqueo y pataleo incluidos) hasta que le dé permiso.
- b) Primero se tranquiliza y después habla con ella para llegar a un acuerdo en el cual ganen los dos.

14) Ernesto está profundamente triste porque su mascota se escapó de la casa el viernes y está perdido. Aunque lo han buscado no lo encuentran. Llega el lunes y Ernesto tiene que ir a la escuela, ante lo cual lo que hace es:

- a) Decide no ir a la escuela y prefiere encerrarse en su cuarto a seguir sufriendo hasta que su mascota aparezca.
- b) Pensar que debe seguir con sus actividades aunque se sienta triste, ya que quedarse en casa no hará que su mascota vuelva.

15) El examen de educación física será sobre volibol, para el cual Genaro es pésimo. Justo en ese momento la actitud que él debería tomar es:

- a) Estar sumamente nervioso al grado que se muerde las uñas, le sudan las manos, respira entrecortadamente y no sabe cómo calmarse.
- b) Respira profundo para tranquilizarse y se repite a sí mismo que lo hará bien.

16) Paty fue seleccionada por su profesora para ser la maestra de ceremonias en la escuela, pero a ella le causa mucha vergüenza hablar en público. Ya que tiene el micrófono en sus manos, se debería sentir:

- a) Intenta estar lo más relajada posible, ya que sabe lo que tiene que decir para que la ceremonia salga bien.
- b) Desesperada y nerviosa, así que en cuanto empieza la ceremonia se queda completamente muda.



## CUESTIONARIO DE HABILIDADES DEL APRENDIZAJE ESTRUCTURADO

**Abajo, encontrarás una lista de habilidades y una escala, para que respondas, de acuerdo a lo que mejor represente tu opinión sobre ti mismo.**

Marca **1** si **nunca** utilizas bien esta habilidad

Marca **2** si muy **pocas veces** utilizas bien esta habilidad

Marca **3** si **algunas veces** utilizas bien esta habilidad

Marca **4** si **casi siempre** utilizas bien esta habilidad

PREGUNTA	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. ¿Tratas de comprender lo que te dicen las personas cuando te hablan?	1	2	3	4
2. ¿Hablas de temas importantes con tus compañeros?	1	2	3	4
3. ¿Hablas con tus compañeros de temas que les interesa a ambos?	1	2	3	4
4. ¿Solicitas información de las clases a las que no asististe con tus compañeros?	1	2	3	4
5. ¿Agradeces a las personas los favores que te hacen?	1	2	3	4
6. ¿Te das a conocer a los demás por tu propia iniciativa?	1	2	3	4
7. ¿Ayudas a los demás a que se conozcan entre sí?	1	2	3	4
8. ¿Dices lo que te agrada de las personas?	1	2	3	4
9. ¿Pides ayuda cuando tienes alguna dificultad?	1	2	3	4
10. ¿Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo?	1	2	3	4
11. ¿Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea?	1	2	3	4
12. ¿Sigues las instrucciones que te dan de manera precisa?	1	2	3	4
13. ¿Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal?	1	2	3	4
14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	1	2	3	4
15. ¿Intentas reconocer las emociones que experimentas?	1	2	3	4
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4
18. ¿Intentas comprender el enojo de la otra persona?	1	2	3	4
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o preocupas por ellos?	1	2	3	4
20. ¿Haces algo para disminuir tus miedos?	1	2	3	4
21. ¿Te autorecompensas cuando haces algo acertado?	1	2	3	4
22. ¿Pides permiso a la persona indicada?	1	2	3	4
23. ¿Compartes con tus compañeros útiles escolares?	1	2	3	4
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	1	2	3	4
25. ¿Llegas a acuerdos equitativos entre tus compañeros?	1	2	3	4
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te “escapen cosas de las manos”?	1	2	3	4
27. ¿Das a conocer tu postura ante tus compañeros, para que la respeten?	1	2	3	4
28. ¿Sabes arreglártelas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas?	1	2	3	4
29. ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pudieran ocasionar problemas?	1	2	3	4
30. ¿Encuentras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	1	2	3	4

31. ¿Intentas encontrar una solución, cuando alguien ocasiona un problema?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
32. ¿Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
33. ¿Expresas un cumplido sincero a los demás por la forma en que han jugado?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
34. ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o estar menos cohibido?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
35. ¿Haces algo para sentirte mejor ante una situación en la que no te han tomado en cuenta?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
36. ¿Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
37. ¿Comparas tu postura con la de la otra persona antes de decidir qué se hará?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
38. ¿Analizas tus fracasos, para mejorar en el futuro?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
39. ¿Resuelves la confusión que se produce cuando alguien te explica una cosa y hace algo contradictorio?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
40. ¿Pienzas en la mejor forma de relacionarte con la persona que tuviste algún conflicto?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
41. ¿Analizas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
42. ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que se haga otra cosa distinta?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
43. ¿Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
44. ¿Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
45. ¿Identificas tus objetivos personales antes de iniciar una tarea?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
46. ¿Identificas las habilidades que requieres ante determinada tarea?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
47. ¿Resuelves cómo conseguir la información que necesitas?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
48. ¿Jerarquizas tus problemas para solucionar tu problema más importante?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
49. ¿Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
50. ¿Te organizas para facilitar la ejecución de tu trabajo?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**¡Muchas gracias por tu participación!**

## CARTA DESCRIPTIVA

SESIÓN	OBJETIVO	EJES TEMÁTICOS	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES	TIEMPO PROGRAMADO
<p><b>1. Presentación y evaluación</b></p>	<p>Dar a conocer a los participantes en qué consiste el taller y qué objetivos persigue.</p> <p>Determinar los conocimientos sobre alcohol y tabaco, así como las habilidades que poseen los preadolescentes que van a participar en la intervención.</p>	<p>*Bienvenida y presentación.</p> <p>* Evaluación del conocimiento acerca de los riesgos y daños del consumo de alcohol y tabaco.</p> <p>*Evaluación de las habilidades sociales.</p>	<p>Presentación personal y del Taller en el cual van a participar.</p> <p>Aplicación del Instrumento compuesto por el Cuestionario de conocimientos sobre alcohol y tabaco, Viñetas de habilidades sociales y Cuestionario de Habilidades del Aprendizaje Estructurado.</p>	<p>De 40 minutos a una hora.</p>
<p><b>2. Psicoeducación</b></p>	<p>Proporcionar a los alumnos información sobre los riesgos, daños, mitos y realidades asociados al consumo de alcohol y tabaco.</p>	<p>* Riesgos y daños asociados al consumo de alcohol y tabaco.</p> <p>* Mitos y realidades más comunes en torno al consumo de alcohol y tabaco.</p>	<p>Mediante una presentación realizada en Power Point titulada "Alcohol y tabaco... Daños a tu salud" se les expone a los participantes qué es cada sustancia, qué daños ocasiona en el organismo y los mitos y realidades que giran en torno a su consumo.</p> <p>Al final de la sesión se da paso a dudas y comentarios que hayan surgido con respecto a la temática abordada a lo largo de la sesión y se hace un cierre con las conclusiones del tema y la discusión.</p>	<p>1-1.5 horas</p>
	<p>*Conocer qué es la autoestima</p>		<p>Definición de autoestima, primero mediante lluvia de ideas y luego la explicación del concepto por parte del tallerista.</p>	

<p style="text-align: center;"><b>3. Autoestima</b></p>	<p>y sus componentes.</p> <p>*Identificar las cualidades y habilidades que cada uno posee.</p> <p>*Resaltar la importancia de la autoaceptación a pesar de las propias limitaciones.</p>	<p>*Explicación de los componentes de la autoestima: -Autoconocimiento -Autoaceptación -Autovaloración -Autoconcepto -Autorrespeto</p>	<p><b>* Actividad 1. “Nadie me gana para...”:</b> Se les entrega a los niños el formato “Nadie me gana para...” y se les pide que completen las frases contenidas en el con sus características personales. Al finalizar la actividad, se pide que algunos voluntarios compartan con el resto de sus compañeros lo que hayan escrito.</p> <p><b>* Actividad 2: Mi árbol:</b> Se entrega a los niños una hoja de papel y se les pide que dibujen a lápiz, un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos. Una vez terminado el dibujo, se les indica que en las raíces escriban sus cualidades, en las ramas sus habilidades y en las hojas y frutos, los logros obtenidos hasta este momento de su vida. Al finalizar la actividad, voluntariamente, algunos participantes pueden compartir con el grupo lo que escribieron en su dibujo.</p> <p><b>*Actividad final:</b> Bitácora del día. Se les reparte una hoja y se les realizan tres preguntas relacionadas con la sesión (Ej. ¿Qué vimos en la sesión de hoy? ¿Para qué me sirve esta habilidad? ¿Qué fue lo que más me gustó?) Estas preguntas pueden ir variando a lo largo de las sesiones.</p> <p><b>Cierre de sesión:</b> Se hace un resumen breve acerca de la habilidad aprendida durante la sesión.</p>	<p style="text-align: center;">1.5 horas</p>
<p style="text-align: center;"><b>4. Comunicación asertiva</b></p>	<p>*Identificar los elementos básicos de una comunicación adecuada para expresar sentimientos y pensamientos.</p> <p>*Conocer las diferencias entre los estilos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva.</p>	<p>* Importancia de la comunicación.</p> <p>*Comunicación asertiva, pasiva y agresiva.</p> <p>*¿Qué necesito para una buena comunicación?</p> <p>*Expresión de sentimientos y pensamientos.</p>	<p>*Se inicia la sesión con un resumen por parte de los participantes de la sesión anterior.</p> <p>* Definición de comunicación, asertividad, pasividad y agresividad; primero mediante lluvia de ideas y luego la explicación del concepto por parte del tallerista.</p> <p><b>* Actividad 3: ¿Asertivo, pasivo o agresivo?:</b> Se les reparte el formato correspondiente a esta sesión y se les pide que respondan de acuerdo a las instrucciones. Al final de la actividad, se solicitan voluntarios que compartan sus respuestas y se pide una opinión a sus compañeros respecto a si están o no de acuerdo con lo que el voluntario en turno contestó.</p> <p><b>* Actividad 4“¿Cómo actúo?”:</b> Se pide a los alumnos que en la parte de atrás de la hoja que se les repartió, describan una situación en la cual no fueron o no serían capaces de expresar frente a otros lo que sienten y piensan. Posteriormente a ello, se les solicita que</p>	<p style="text-align: center;">1.5 hrs</p>

			<p>señalen las razones por las cuales no defendieron sus derechos y/o no mostraron sus verdaderos sentimientos. Al final, algunos voluntarios exponen su situación y el resto del grupo va a opinar sobre si sus compañeros actuaron adecuadamente o cómo habrían actuado ellos en una situación parecida.</p> <p><b>*Actividad final:</b> Bitácora del día. Se les reparte una hoja y se les realizan tres preguntas relacionadas con la sesión (Ej. ¿Qué pasó en la sesión de hoy? ¿Para qué me sirve la comunicación? ¿Qué fue lo que más me gustó?).</p> <p><b>Cierre de sesión:</b> Se hace un resumen breve acerca de la habilidad aprendida durante la sesión.</p>	
<p><b>5. Pensamiento crítico y creativo</b></p>	<p>*Conocer lo que es el pensamiento crítico y creativo y la importancia que estos tienen para llevar a cabo una adecuada solución de problemas.</p> <p>*Fomento al pensamiento crítico y creativo.</p>	<p>*¿Para qué es necesario el pensamiento crítico y creativo?</p>	<p>*Se inicia la sesión con un resumen por parte de los participantes de la sesión anterior.</p> <p>* Definición de pensamiento crítico y pensamiento creativo; primero mediante lluvia de ideas y luego la explicación del concepto por parte del tallerista.</p> <p>* <b>Actividad 5 “Debate”:</b> Se divide al grupo en tres secciones y se les dice que unos estarán a favor, otros en contra y otros serán neutrales (es decir, ni a favor ni en contra) con respecto a un tema relevante (Contaminación, consumo de sustancias psicoactivas en niños, etc.). A lo largo de 20 minutos estarán compartiendo sus puntos de vista respecto al tema. Al final compartirán cómo se sintieron en el debate, si les fue difícil tener una opinión diferente a la que tienen en realidad o qué es lo complicado de no tener una opinión al respecto.</p> <p>* <b>Actividad 6 “Creando historias”:</b> Los niños se sientan en un círculo y el tallerista se sitúa justo en medio. En una bolsa lleva preparados diversos objetos que se tengan en la casa, los cuales pueden o no tener relación entre sí (Ejemplos: linterna, lentes, salero, juguetes pequeños, etc.). En otra bolsa, lleva papelitos que contienen escrito el nombre de una persona que tenga un oficio o profesión, un personaje, un animal, etc. (Ejemplo: Enfermera, espía, perro, carpintero, extraterrestre, Harry Potter). Se les explica a los niños que deberán tomar un objeto y un papel de cada bolsa y entre todos van a inventar una historia, la cual va a ser iniciada por el tallerista y luego continuar hacia la derecha. Lo importante es utilizar</p>	<p>1.5 hrs</p>

	<p>*La creatividad como cualidad para construir nuevas realidades.</p>	<p>*¿Qué pasos debo seguir para generar un pensamiento creativo?</p>	<p>el personaje y el objeto y que la siguiente persona le debe dar continuidad a lo que el anterior mencionó. Se continúa así hasta darle la vuelta al círculo. Al final se comenta cómo se sintieron con la actividad.</p> <p><b>*Actividad final:</b> Bitácora del día. Se les reparte una hoja y se les realizan preguntas relacionadas con la sesión (Ej. ¿Qué hubo en la sesión de hoy? ¿Cuál es la importancia del pensamiento crítico y creativo? ¿Qué fue lo que más me gustó?).</p> <p><b>Cierre de sesión:</b> Se hace un resumen breve acerca de la habilidad aprendida durante la sesión.</p>	
<p><b>6. Toma de decisiones y solución de problemas</b></p>	<p>Proporcionar herramientas acerca de cómo responder ante alguna situación que nos ocasione conflictos.</p> <p>Conocer diversas técnicas para el manejo y solución de problemas.</p>	<p>* ¿Qué significa tomar una decisión y para qué me sirve?</p> <p>*¿Dejo que otros decidan por mí?</p> <p>*¿Cómo debo actuar ante una situación problemática?</p> <p>*¿Qué opciones puedo encontrar para resolver problemas?</p>	<p>*Se inicia la sesión con un resumen por parte de los participantes de la sesión anterior.</p> <p>* Definición de toma de decisiones y solución de problemas; primero mediante lluvia de ideas y luego la explicación del concepto por parte del tallerista.</p> <p>* <b>Actividad 7 “Lluvia de ideas”:</b> Se divide a los niños en 6 equipos y por equipo se reparte una tarjeta que contiene una situación. Se les pide que, mediante una lluvia de ideas piensen en una posible solución. Al final pasará un representante de cada equipo a exponer la mejor solución que encontró y se le pedirá al resto de los equipos que compartan si están de acuerdo con esa solución o si pensarían en alguna otra.</p> <p>* <b>Actividad 8: Resolviendo problemas:</b> Se le entrega a los niños el formato de “Resolviendo problemas”. Se solicita a los niños que piensen en un problema reciente que hayan vivido o que conozcan y que lo describan de acuerdo al formato. Al final se pide que compartan su experiencia y que el resto del grupo retroalimente con posibles soluciones.</p> <p><b>Actividad final:</b> Bitácora del día. Se les reparte una hoja y se les realizan preguntas relacionadas con la sesión (Ej. La toma de decisiones y la solución de problemas me ayuda a...)</p> <p><b>Cierre de sesión:</b> Se hace un resumen breve acerca de la habilidad aprendida durante la sesión.</p>	<p>1.5 hrs</p>

<p><b>7. Establecer y mantener relaciones interpersonales positivas</b></p>	<p>*Saber qué son las relaciones interpersonales positivas.</p> <p>*Conocer los beneficios de mantener dichas relaciones.</p>	<p>*¿De qué me sirven las relaciones interpersonales positivas?</p> <p>*¿Cómo sé si son positivas o negativas?</p> <p>*Los juicios ¿Para qué me sirven?</p>	<p>*Se inicia la sesión con un resumen por parte de los participantes de la sesión anterior.</p> <p>* Definición de relaciones interpersonales positivas; primero mediante lluvia de ideas y luego la explicación del concepto por parte del tallerista.</p> <p><b>*Actividad 9 “¿Me conviene?”:</b> Por equipos, se les proporciona un papelito del Formato “Me conviene” en donde se les ponga un personaje positivo o negativo en cuanto a características personales y actitudes. La actividad consiste en leer cada una de las viñetas y pensar entre todos si es conveniente fortalecer un vínculo con esa persona o no. Al final, un representante pasa al frente a describir al personaje y dar su opinión. El resto del grupo puede coincidir con ello o pensar diferente, lo cual debe exponer también ante sus compañeros.</p> <p><b>*Actividad 10 “Abrazos”:</b> El juego consiste en que los participantes se den muchos y diferentes tipos de abrazos. En el centro se coloca una bolsa de plástico negra que contiene papelitos con diferentes maneras de abrazarse (Formato “Abrazos”). Se le pide a un voluntario que vaya leyendo de una en una estas formas de abrazarse y cuidando que el grupo las realice. Al finalizar se establece un diálogo sobre el juego realizado. Es importante indicar a los niños que cada abrazo debe ser con más de una persona y que tienen que ir cambiando cuando los abrazos sean grupales.</p> <p><b>Actividad final:</b> Bitácora del día. Se les reparte una hoja y se les realizan preguntas relacionadas con la sesión (Ej. ¿Qué pasó en la sesión de hoy? ¿Cómo me sentí con la dinámica de los abrazos?)</p> <p><b>Cierre de sesión:</b> Se hace un resumen breve acerca de la habilidad aprendida durante la sesión.</p>	<p>1.5 hrs</p>
			<p>*Se inicia la sesión con un resumen por parte de los participantes de la sesión anterior.</p> <p>*Definición de emociones y su manejo; primero mediante lluvia de ideas y luego la explicación del concepto por parte del tallerista.</p>	

<p><b>8. Manejo de emociones</b></p>	<p>*Concepto de emociones.</p> <p>*Importancia del desarrollo del reconocimiento y manejo de las emociones.</p>	<p>* Determinar qué son las emociones y para qué nos sirven.</p> <p>* ¿Cómo puedo controlar mis emociones para no afectarme ni a mí ni a otros?</p>	<p><b>*Actividad 11 “Frasas incompletas”:</b> Se reparte a los niños el formato “Frasas incompletas” y se les pide que lo respondan con sus experiencias propias. Al terminar la actividad, quien quiera puede compartir con el resto del grupo lo anotado.</p> <p><b>* Actividad 12 “Tarjetas amigas”:</b> En un grupo de tarjetas se dibujan rostros expresando diferentes tipos de emociones y en otro se escribe el nombre de la emoción representada en los dibujos. Se reparten entre los niños indefinidamente; una vez que se tienen distribuidas, se les indica que identifiquen la emoción que les corresponde. Los que tienen dibujo, tendrán que actuar la emoción sin emitir ningún tipo de sonido. Silenciosamente, quienes tienen su letrero van a buscar la emoción que les haya tocado. Una vez localizada, se ubicarán al lado de su compañero, deberán decir qué emoción les tocó y tendrán una conversación acerca de las características de esa emoción. Al finalizar se platica grupalmente acerca de qué les pareció la actividad.</p> <p><b>Actividad final:</b> Bitácora del día. Se les reparte una hoja y se les realizan preguntas relacionadas con la sesión (Ej. ¿Para qué me sirve identificar mis emociones?)</p> <p><b>Cierre de sesión:</b> Se hace un resumen breve acerca de la habilidad aprendida durante la sesión.</p>	<p>1.5 hrs</p>
<p><b>9. Manejo de tensiones</b></p>	<p>*Concepto de estrés.</p>		<p>*Se inicia la sesión con un resumen por parte de los participantes de la sesión anterior.</p> <p>*Definición de tensiones y cómo se manejan; primero mediante lluvia de ideas y luego la explicación del concepto por parte del tallerista.</p> <p><b>*Reconoce lo que te estresa:</b> En una hoja en blanco, se pide a los participantes que hagan una lista de las situaciones que les preocupen o les causan estrés. Ya definidas, se les pide que las clasifiquen de acuerdo al grado de estrés que les provocan: ejemplo: del 3 al 1, 3=demasiado estresante. 2= algo estresante. 1= poco estresante. Se les pide a continuación que describan las causas que provocan estas situaciones. Posteriormente deben seleccionar la situación que les provoca mayor estrés y que describan lo que pueden hacer para disminuirlo. Pueden utilizar una o varias de las</p>	



	<p>* Diferencias entre molestia y enojo.</p> <p>*Manejo de estrés.</p>	<p>*Determinar la importancia de la presencia del estrés.</p> <p>*Estrés positivo y negativo.</p>	<p>recomendaciones para enfrentar el estrés. Para finalizar, pregunta si alguien quiere compartir su ejercicio con el resto del grupo, mencionando las recomendaciones que usará para disminuir su estrés.</p> <p><b>*Relajación mediante la respiración:</b> Se indica a los niños que se recuesten en el piso, de ser posible; de lo contrario pueden permanecer sentados. Se les pide que cierren los ojos y comiencen a inhalar y exhalar por la nariz lo más lento que puedan, inhalando desde el estómago y llenando al final los pulmones. Ya que hayan dominado este ejercicio, se les va haciendo una descripción detallada de que imaginen que están recostados en una playa o un bosque (según lo que les guste). Se les indica que se visualicen hundiéndose en la arena o en el pasto, imaginando los estímulos que se encuentran a su alrededor (pájaros trinando, las olas del mar, los sonidos del viento, etc.) Posteriormente se les pide que imaginen que un rayo de Sol los recorre desde los dedos de los pies hasta la cabeza, indicando cada una de las partes del cuerpo que esta luz recorrerá, logrando con esto una relajación profunda. Al terminar de recorrer todo el cuerpo y de seguir una respiración constante, se les deja imaginándose en la posición y lugar elegido durante 5 minutos sin escuchar más instrucciones; esta técnica podría acompañarse de música relajante y en total dura entre 15 y 20 minutos.</p> <p><b>Actividad final:</b> Bitácora del día. Se les reparte una hoja y se les realizan preguntas relacionadas con la sesión (Ej. La relajación es un excelente método en el manejo de tensiones porque...)</p> <p><b>Cierre de sesión:</b> Se hace un resumen breve acerca de la habilidad aprendida durante la sesión.</p>	<p>1.5 hrs</p>
<p><b>10. Evaluación final</b></p>	<p>Conocer los resultados que arroja la intervención</p>	<p>Determinar si existe alguna diferencia antes y después de realizada la intervención</p>	<p>*Aplicación de los instrumentos que se implementaron al inicio de la intervención.</p> <p>*Cierre del taller recordando la importancia de las habilidades que conocieron a lo largo del mismo y que deben seguir trabajando en ellas.</p> <p>*Repartición de premios simbólicos por su participación en el taller. A los más participativos, se les puede dar un regalo especial.</p>	<p>1.5 hrs</p>

## ACTIVIDAD 1: SESIÓN AUTOESTIMA



Nadie me gana para...

A veces te encuentras en esos momentos en los que sientes que no eres importante. ¡Despierta!, porque tienes muchas cualidades que te hacen ser único, aunque en ocasiones no te das cuenta de que existen.

A continuación, te invito a que reflexiones acerca de algunas de ellas.

Lo que debes hacer es contestar lo más rápido posible a cada una de las siguientes frases:

- ⬇ Sé que soy bueno para: \_\_\_\_\_
- ⬇ Mis amigos me dicen que soy bueno para: \_\_\_\_\_
- ⬇ Lo que más me gusta hacer es: \_\_\_\_\_
- ⬇ A mis amigos les gusta que yo participe en: \_\_\_\_\_
- ⬇ El deporte /actividad que mejor realizo es: \_\_\_\_\_
- ⬇ Lo que más me gusta de mí es: \_\_\_\_\_

## ACTIVIDAD 3: SESIÓN COMUNICACIÓN ASERTIVA



¿Asertivo, pasivo o agresivo?

Lee atentamente las frases que se te presentan a continuación y señala qué estilo de comunicación es el que se está empleando.

Posteriormente escribe la frase expresándola de manera asertiva.

FRASE	¿DE QUÉ TIPO ES ESTA FRASE? ¿AGRESIVO O PASIVO?	¿CÓMO LO DIRÍAS DE MANERA ASERTIVA?
"Ya me cansé de repetirte que no tengo tiempo. Hazlo tú si te urge tanto."		
"Ah, pues no sé si te pueda tener lista la tarea... es que tengo mucho que hacer... pero date una vuelta al ratito, a lo mejor ya lo tengo."		
"¿Que a dónde vamos? Pues no sé, a donde tú me digas, ya sabes, como quieras."		
"¿Por qué no dejas las cosas en su lugar? ¿Soy tu sirvienta como para arreglarlo todo o qué?"		

## ACTIVIDAD 7: SESIÓN TOMA DE DECISIONES

### Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

<p><b>SITUACIÓN 1</b></p> <p>Tomé el celular de mi hermano sin su permiso; mientras jugaba con el se me cayó y se estrelló la pantalla.</p>	<p><b>SITUACIÓN 2</b></p> <p>A la hora del recreo, mientras corría con mis compañeros, choqué con una niña y le tiré su lunch, dejándola sin algo para comer.</p>
<p><b>SITUACIÓN 3</b></p> <p>Cuando iba de salida rumbo a la escuela, derramé un vaso con agua sobre la tarea que tenía que entregar justo ese día.</p>	<p><b>SITUACIÓN 4</b></p> <p>Mi amigo me invitó al cine, pero mañana tengo examen de matemáticas y casi no he estudiado.</p>
<p><b>SITUACIÓN 5</b></p> <p>Mientras jugaba con una pelota dentro de la casa, tiré el florero preferido de mi mamá.</p>	<p><b>SITUACIÓN 6</b></p> <p>Me hace falta dinero para comprar un videojuego que he estado esperando que saliera a la venta.</p>

## ACTIVIDAD 8: SESIÓN TOMA DE DECISIONES

### Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

#### Resolviendo problemas

Piensa en un problema que hayas tenido o escuchado recientemente y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es o fue el problema?

---

---

2. ¿Por qué sucedió?

---

---

3. ¿Cuál es la solución que más conviene o convino?

---

---

4. ¿Cómo puedo o pude llevarla a la práctica?

---

---

5. ¿Qué resultado tuve o creo que tendré?

---

---

**ACTIVIDAD 9: SESIÓN ESTABLECIMIENTO Y  
MANTENIMIENTO DE RELACIONES INTERPERSONALES  
POSITIVAS.**

<p>Pablo es un muchacho alegre y divertido, al que le gusta mucho practicar deportes y tocar música, sin dejar de lado sus obligaciones escolares.</p>	<p>A Brenda le encanta salir a pasear entre semana sin importarle que tenga tarea y ocupaciones en su casa. Aunque su mamá le llama la atención, a ella no le importa.</p>
<p>Daniel es un muchachito irrespetuoso que jamás obedece a los adultos, siempre les hace burla o los ofende si lo regañan.</p>	<p>Andrés es el niño más aplicado del salón, siempre cumple con sus tareas y saca excelentes calificaciones.</p>
<p>Nely es una jovencita que en sus ratos libres se encarga de ayudar a mejorar su colonia, hace carteles para cuidar las áreas verdes y depositar la basura en su lugar.</p>	<p>En la colonia hay un jovencito al que todos temen, puesto que por las noches le quita su dinero a las personas que pasan cerca de "su territorio".</p>

**ACTIVIDAD 10: SESIÓN ESTABLECIMIENTO Y  
MANTENIMIENTO DE RELACIONES INTERPERSONALES  
POSITIVAS.**

<p>Cada quien debe darse un autoabrazo "apapachador"</p> <p>Imaginar que frente a sí tienen un árbol delgado, deben comenzar a abrazarlo, levantándolo y moviéndolo de un lado a otro.</p> <p>Caminar por el salón y abrazar a cuanta persona quieras y encuentres en tu camino.</p> <p>Un abrazo de "torta cubana" Una persona permanece en el centro y todos los demás se reúnen en torno a ella para abrazarla.</p> <p>Abrazo de sándwich: Uno se pone en medio y otros dos lo abrazan.</p> <p>Abrazo mágico: Se hacen equipos de 7 personas, una se pone en medio y los otros lo abrazan.</p> <p>Pedir un abrazo como lo desea recibir de una persona particular del grupo.</p> <p>Darse un abrazo y después un golpe de cadera.</p> <p>Mientras se abrazan, ambas personas cantan una canción que les guste mucho.</p> <p>Abrazarse y saltar. Deben saltar juntos mientras se abrazan.</p> <p>Darse un abrazo sin emplear las manos.</p> <p>Darse un abrazo y chocar con las manos levantadas.</p> <p>Imitar el sonido de una mosca durante el abrazo.</p> <p>Un abrazo sin llegarse a tocar, es decir, sólo con mímica.</p> <p>Darse un abrazo como si no se hubieran visto en años.</p> <p>Darse un abrazo y chocar con las manos bajas.</p> <p>Un abrazo sentado cada uno en una silla, frente a frente.</p> <p>Un abrazo de apoyo, dando una palmada en la espalda del otro.</p>
---

## ACTIVIDAD 11: SESIÓN MANEJO DE EMOCIONES



Nombre: \_\_\_\_\_

*Frases incompletas.*

A continuación se te presenta una serie de frases, la cual tienes que completar con tus propias experiencias.

Cuando estoy callado/a con mis amigos, me siento...

\_\_\_\_\_

Cuando me enojo con alguien, me siento...

\_\_\_\_\_

Cuando me regañan, me siento...

\_\_\_\_\_

Cuando tengo un problema, me siento...

\_\_\_\_\_

Cuando estoy contento/a, lo demuestro haciendo...

\_\_\_\_\_

Cuando tengo miedo, busco...

\_\_\_\_\_

