



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA**

**PSICOLOGÍA**

**EVALUACIÓN DE UN TALLER DE HABILIDADES PARA LA VIDA  
PARA PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS EN ESTUDIANTES  
DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**YESENIA SERRANO ECHEVERRIA**

**JURADO DE EXAMEN**

**DIRECTORA: DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA**

**JURADO: DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ**

**MTRA. LAURA ÁLVAREZ SÁNCHEZ**

**DR. ALEJANDRO VALDÉS CRUZ**

**DR. VÍCTOR MANUEL MAGDALENO MADRIGAL**



México, D. F.

MAYO, 2015



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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



## AGRADECIMIENTOS

**UNAM y profesores** que contribuyeron a mi formación profesional y humana.

**Dra. Mariana Gutiérrez Lara** gracias por la oportunidad y la confianza que depositó en mí para coordinar el programa “Desarrollo de habilidades para la vida en estudiantes de secundaria”. Dicho proyecto fue mi primer acercamiento a la realidad que acontece en mi país y me ha facilitado aprendizajes y experiencias invaluable no sólo profesionales sino también personales.

**Dr. Víctor Manuel Magdaleno Madrigal** desde la primera clase que tuve con usted cuando estaba en sexto semestre de la carrera percibí el compromiso, la pasión, el profesionalismo y la ética con la que ejerce la Psicología. Admiro la humildad con la que comparte sus aprendizajes y experiencias profesionales. Le agradezco el tiempo, la guía y la paciencia que me dedicó durante este proceso que representa la culminación de mi carrera universitaria y el inicio del ejercicio de mi carrera profesional. Lo admiro, lo respeto y lo estimo.

A mis amigos y primer equipo de trabajo profesional **Paris, Cristian y Fernando** por los éxitos, fracasos, aprendizaje y experiencias que hemos compartido al coordinar el programa “Desarrollo de habilidades para la vida en estudiantes de secundaria”.

A los facilitadores y facilitadoras del programa “Desarrollo de habilidades para la vida en estudiantes de secundaria” por su colaboración en la aplicación de este taller: **Fernando, Víctor Abdiel, Laura Dolores, Carmen, Aline, Beatriz, Jessica y Fanny**.

**Escuela Secundaria Técnica** en donde se implementó el taller gracias por la apertura a que el programa “Desarrollo de habilidades para la vida en estudiantes de secundaria” responda a las necesidades de su comunidad estudiantil.

## DEDICATORIAS

**A mi madre Emilia Echeverria Corona** por ser mi persona incondicional: quien permanece a mi lado en los mejores y en los momentos más complicados de mi vida, por dedicar una parte de tu vida y con tus recursos prepararme para vivir, por aceptarme tal cual soy, por confiar y apoyar mis decisiones, por permitirme ser libre con todo y tu temor de madre, por escucharme y considerar mis sugerencias, en fin... por el amor que tienes para mí desde que supiste que viviría en este mundo.

**A mi padre Alberto Serrano Hernández** porque con tu ejemplo y guía aprendí cosas invaluable: a ser una persona honesta, justa, responsable de mis decisiones, humilde, a perseverar y a vivir con pasión. Por tu inigualable equilibrio entre el amor y la autoridad con la que me educaste y por la dedicación, respeto y compromiso que siempre has tenido para nosotros, tu familia.

**A mi hermano Axel Alberto Serrano Echeverria**, eres mi persona favorita: esa persona con la que puedo enojarme y a los cinco minutos hablarle como si nada hubiera pasado por la simple y sencilla razón de que te amo, por hacerme reír, por preocuparte y ocuparte de mí en los momentos difíciles y por enseñarme tantas cosas de la vida a pesar de que eres mi hermano menor. Deseo lo mejor para ti y si pudiera te protegería de cualquier riesgo pero esto no es posible pues tienes que vivir y tener experiencias para aprender, lo que sí puedo hacer es estar para ti siempre que lo necesites. Te admiro y me encanta tu forma de percibir la vida.

Los amo y agradezco a la vida la familia en la que crecí y fui educada.

**A mi familia extendida** porque con el amor y apoyo que tienen para mí y mi familia nuclear contribuyen a mi vida y forman parte de mi historia.

**A mis amigas y amigos (Samara, Raquel, Moni, Yuli, Lau, Luis, Paris, Fer, Yudy y Andrea)** por su cariño, por la confianza que depositan en mí pero sobre todo por acompañarme en el afrontamiento de las dificultades de mi vida.

**A mis mejores amigos Yuri y Ale** por el apoyo y ayuda incondicional que tuvieron para mí y mi familia en los momentos más complicados que se presentaron durante la realización de este trabajo. **Yuri** durante toda la carrera fuiste la mejor compañera de equipo que pude haber encontrado, compartimos la pasión, el compromiso, la dedicación y el profesionalismo por aprender y por nuestra profesión. Lo mejor establecimos una amistad constructiva y de calidad.

*“Evaluación de un taller de habilidades para la vida  
para prevenir el consumo de drogas  
en estudiantes de primer año de secundaria”*

**ÍNDICE**

<b>Resumen .....</b>	<b>6</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>8</b>
<b>Capítulo 1.- Consumo de drogas en adolescentes mexicanos .....</b>	<b>13</b>
Adolescencia .....	15
Adolescencia en la actualidad.....	17
Las drogas .....	20
Consumo de tabaco .....	21
Consumo de alcohol.....	23
Consumo de drogas ilegales .....	24
<b>Capítulo 2.- Prevención del consumo de drogas en adolescentes.....</b>	<b>29</b>
Definición, objetivos y tipos .....	29
Modelos teóricos preventivos .....	33
Psicología y prevención.....	35
Principios efectivos de la prevención.....	39
Modelos y programas preventivos para el consumo de drogas en adolescentes mexicanos.....	42
<b>Capítulo 3.- Habilidades para la vida .....</b>	<b>53</b>
Definición y clasificación .....	53
Fundamentos teóricos.....	56
Características.....	60
Resultados internacionales y nacionales.....	64

<b>Capítulo 4.- Método .....</b>	<b>68</b>
Planteamiento del problema .....	68
Justificación .....	69
Objetivos.....	70
Hipótesis de investigación .....	71
Tipo de estudio .....	71
Diseño.....	71
Instrumentos .....	72
Participantes .....	74
Muestreo .....	75
Implicaciones éticas .....	76
Variables y definiciones conceptuales y operacionales .....	76
Procedimiento .....	79
Escenario .....	83
Recursos .....	84
Análisis estadístico de datos .....	85
<b>Capítulo 5.- Resultados.....</b>	<b>86</b>
Características de los participantes .....	86
Consumo de drogas.....	86
Percepción de riesgo del consumo de alcohol .....	87
Habilidades para la vida .....	88
<b>Capítulo 6.- Discusión.....</b>	<b>93</b>
<b>Capítulo 7.- Conclusión .....</b>	<b>106</b>
<b>Referencias Bibliográficas .....</b>	<b>109</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>118</b>

## RESUMEN

El **objetivo** de esta investigación fue evaluar un taller de habilidades para la vida para prevenir el consumo de drogas (tabaco, alcohol y marihuana). Se plantearon tres **hipótesis de investigación**: 1) el consumo de drogas de los participantes disminuirá significativamente después de implementar el taller; 2) la percepción de riesgo respecto al consumo de alcohol de los participantes incrementará significativamente después de implementar el taller; y 3) las habilidades para la vida (autoestima, habilidades sociales, solución de problemas, consciencia emocional e identificación de emociones negativas) de los participantes aumentarán significativamente después de implementar el taller. **Tipo de estudio** descriptivo, **muestreo** no probabilístico y **diseño** preexperimental con pre y post-evaluación de un solo grupo, experimental. **Participaron** 246 estudiantes de entre 11 y 13 años de primer grado, turnos matutino y vespertino, de una secundaria técnica del sur de la Ciudad de México. Se utilizaron tres **instrumentos**: el Cuestionario de Hábitos (CH) elaborado para fines del proyecto, el Cuestionario de Percepción de Riesgo del Consumo de Alcohol (CPRCA) de Arias, Morentin, Ovejero & Calleja (2007) y el Cuestionario de Educación Emocional de Álvarez & Bisquerra (2001 validación de Figueroa, 2014). El **taller** de habilidades para la vida para prevenir el consumo de drogas tuvo una duración total de 14 sesiones. Las sesiones se impartieron de forma grupal (con entre 30 y 50 participantes), dentro del horario y en el salón de clases, una vez por semana con una duración de 100 minutos cada una (dando un total de 23 horas). Se trabajaron habilidades para la vida (autoestima, identificación de emociones, regulación emocional,

empatía, comunicación efectiva, asertividad, trabajo en equipo, negociación, solución de problemas, toma de decisiones, y proyecto de vida) y un módulo de rechazo al consumo de drogas. El **análisis estadístico** de los datos se realizó con el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 20, se utilizaron las siguientes pruebas: t de Student para muestras relacionadas, t de Student para muestras independientes y prueba de Mc Nemar para dos muestras relacionadas.

**Resultados:** 1) el 29% de los participantes disminuyeron significativamente las creencias que justifican el consumo de alcohol; y en el 25% incrementó significativamente la percepción de consecuencias negativas y riesgos del consumo de alcohol; 2) el 40% de los participantes incrementaron significativamente la habilidad de consciencia emocional; 28% habilidades sociales; 30% solución de problemas; 30% autoestima y 38% identificación de emociones negativas; y 3) se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las habilidades para la vida entre consumidores de drogas y no consumidores, hombres y mujeres y estudiantes turno matutino y vespertino. En **conclusión**, es necesario tomar en cuenta las sugerencias que de este trabajo se desprenden para aumentar y mejorar el impacto de los resultados del taller con el objetivo de beneficiar a la población objetivo.



## INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas el consumo de drogas entre los adolescentes se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial (Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez & Montes de Oca, 2010). La literatura reporta que debido a los cambios físicos, psicológicos y sociales producto de la adolescencia, esta población presenta con mayor frecuencia conductas que ponen en riesgo su salud y su vida. Tal es el caso de consumir tabaco, alcohol y otras drogas como la marihuana (Alfaro et al., 2010; Jiménez, Andrade, Betancourt & Palacios, 2007).

El consumo de drogas es un grave problema que requiere atención inmediata, por lo que prevenir el consumo en adolescentes representa una tarea fundamental en México (Andrade, Pérez, Alfaro, Sánchez & Montes de Oca, 2009; Caballero, Madrigal, Hidalgo & Villaseñor, 1999; Lamarca & Barceló, 2006).

Para hacer frente a los problemas de adicciones, desde los años 60 se ha recurrido a la prevención como la estrategia más poderosa para disminuir el consumo de cualquier droga (Alfaro et al., 2010). La prevención es una intervención dirigida a la promoción y mantenimiento del bienestar de los individuos e implica un conjunto de acciones que se realizan con el fin de prevenir, disminuir o suprimir la incidencia dentro de una determinada patología o problema (Castellanos, 1993; López & García, 2005).

La finalidad de los programas preventivos es afectar las características psicológicas de las personas a través del incremento de los factores de protección y la disminución de los factores de riesgo para evitar que las personas consuman drogas; así como cambiar el contexto ambiental que se relaciona con su consumo. Por ello, la prevención debe centrarse tanto en poner en marcha acciones para frenar el consumo de drogas, como en mejorar todas aquellas variables que se relacionan con el inicio, progresión y mantenimiento del consumo de las mismas, centrándose en las variables del individuo y del sistema social, así como en otras conductas relacionadas con el consumo de éstas (Becoña & Cortés, 2010).

La Psicología tiene un destacado papel en la prevención del consumo de drogas: existen teorías y modelos que intentan explicar por qué unas personas consumen drogas y otras no (teoría cognitiva social de Bandura, teoría para la conducta de riesgo de los adolescentes de Jessor, modelo integrado general de la conducta del uso de drogas de Botvin, etc.); y también se han desarrollado y evaluado programas a diferentes niveles preventivos. La mayoría de los programas preventivos eficaces han sido propuestas de psicólogos. En los años 70 y 80 surgieron los programas preventivos basados en el modelo de influencias sociales o psicosociales a partir de distintos estudios de la psicología social de Evans, del aprendizaje social de Bandura y de los estudios sobre los antecedentes del consumo de drogas de Jessor. En los años 80 y 90 surge el modelo de habilidades generales, que insiste en que es necesario entrenar a los jóvenes no sólo en habilidades específicas para rechazar el ofrecimiento de las distintas

drogas, sino que es necesario entrenarlos en habilidades generales (Becoña, 2007a).

A nivel mundial desde 1980 se han registrado importantes avances en la prevención del consumo de drogas. Los enfoques preventivos que han demostrado ser más efectivos se derivan de teorías psicosociales (teoría del desarrollo adolescente, teoría psicológica constructivista, teoría del aprendizaje social, teoría de la influencia social, teoría de la conducta problemática, teoría de resiliencia y riesgo, teoría de la solución cognitiva de problemas y teoría de las inteligencias múltiples, etc.) y del tipo de prevención universal (se enfoca en cambiar conductas exhibidas por las mayorías considerando factores de riesgo de la población, tiene un buen potencial a nivel poblacional, pretende postergar o evitar el inicio del consumo de drogas, sus herramientas son la presentación de información actual y objetiva y el desarrollo de habilidades, etc.). Tal es el caso de los programas de prevención de adicciones que se apoyan en las habilidades para la vida (Andrade et al., 2009).

Habilidades para la Vida en las escuelas es una iniciativa internacional que la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve desde 1993 y cuyo objetivo es que los jóvenes adquieran la capacidad de elegir modos de vida saludables y un óptimo bienestar físico, psicológico y social (Montoya & Muñoz, 2009; Welch, Madrigal, Morello & Cerqueira, 2001). El fundamento teórico de tal propuesta está en los enfoques humanístico, cognitivo-conductual y prevención universal. Se caracteriza por la implementación de talleres grupales para jóvenes en las

escuelas y por el entrenamiento en habilidades cognitivas, emocionales, sociales y de rechazo al consumo de drogas, mediante métodos interactivos de enseñanza-aprendizaje (Mangrulkar, Whitman & Posner, 2001).

La investigación ha demostrado que estas habilidades son mediadoras de la conducta en la adolescencia. En diferentes países (Alemania, Estados Unidos, Italia y Tailandia) se ha encontrado que intervenciones de corte preventivo dirigidas a adolescentes y basadas en el enfoque de habilidades para la vida reducen el consumo de drogas legales e ilegales tanto a corto como a largo plazo (Botvin, 1995; Bühler, Schröder & Silbereisen, 2008; Faggiano, Vigna, Versino, Zambon, Borraccino & Lemma, 2008; Griffin & Botvin, 2010; Seal, 2006).

En México se han llevado a cabo diversos esfuerzos preventivos que incluyen el fortalecimiento de habilidades para la vida, entre los que destacan: “CHIMALLI”, “Promoción de estilos de comunicación asertiva”, “Armando el reven” y “Yo quiero yo puedo”; sin embargo no existe evidencia sobre las evaluaciones sistemáticas de estos programas (Andrade et. al., 2009).

El objetivo general de la presente investigación fue evaluar un taller de habilidades para la vida dirigido a estudiantes de primer grado de secundaria para prevenir el consumo de drogas. El taller tuvo una duración total de 14 sesiones (realizadas una vez por semana con una duración de 100 minutos cada una), las sesiones se impartieron a grupos con entre 30 y 50 participantes dentro del horario y en el salón de clases. Se trabajaron habilidades para la vida (autoestima, identificación

de emociones, regulación emocional, empatía, comunicación efectiva, asertividad, trabajo en equipo, negociación, solución de problemas, toma de decisiones, y proyecto de vida) y un módulo de rechazo al consumo de drogas a través de técnicas interactivas de enseñanza-aprendizaje. Para la evaluación del taller se utilizaron tres instrumentos, descritos en el capítulo 4, que se aplicaron en las sesiones primera y última: el Cuestionario de Hábitos (CH), Cuestionario de Percepción de Riesgo del Consumo de Alcohol (CPRCA) y Cuestionario de Educación Emocional (CEE).

En los primeros tres capítulos se desarrolla el marco teórico (habilidades para la vida, prevención del consumo de drogas en adolescentes y consumo de drogas en adolescentes) que justifica el taller a evaluar, en el Capítulo 4 se describe el método utilizado, en el Capítulo 5 se desglosan los resultados encontrados y en los capítulos 6 y 7 la discusión y conclusiones producto del presente trabajo.

## CAPÍTULO 1

### CONSUMO DE DROGAS EN ADOLESCENTES MEXICANOS

El consumo de drogas tiene efectos y consecuencias que repercuten en la salud física (daños en órganos como hígado, corazón, pulmones y cerebro; disminución del deseo y capacidad sexual, disfunción eréctil y daño en las funciones reproductoras; alteraciones cardiovasculares como el aumento o disminución de la presión arterial; enfermedades como hipertensión arterial, gastritis, pancreatitis, alcoholismo, tabaquismo, cáncer, efisema pulmonar, infarto cardiaco e insuficiencia cardiaca, hepática y renal; deterioro neurológico, daño cerebral irreversible y estado de coma; y depresión del sistema inmunológico) y psicológica (dificultad para hablar, marcha inestable, falta de coordinación motora, temblores, parálisis; trastornos de la memoria; trastornos mentales latentes como delirios, convulsiones, alucinaciones, delirios y despersonalización; cambios emocionales como pánico, irritabilidad, insomnio y estado de alerta permanente; apatía, desinterés y disminución de la motivación) (Andrade, Alfaro, López, Pérez & Sánchez, s. f.).

En el plano social el consumo de drogas se asocia con accidentes de tránsito, peleas, ausentismo escolar o laboral, accidentes laborales, deterioro de las relaciones interpersonales, maltrato intrafamiliar, disolución del núcleo familiar, conductas delictivas, homicidios, suicidios, entre otras (Sección de drogodependencias Programa Municipal, 2002; Tavera & Martínez, s. f.).

En las últimas décadas el consumo de drogas entre los adolescentes se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial (Alfaro, Sánchez, Andrade, Pérez & Montes, 2010).

En México, el consumo de drogas en la población adolescente es un problema de salud pública nacional (Palacios & Cañas, 2010; Pérez, 2012). Diversos estudios sobre el uso de tabaco, alcohol y otras drogas han evidenciado que los jóvenes de entre 12 y 17 años están más expuestos a usar este tipo de sustancias (Velázquez, Arellanez & Martínez, 2012).

En la población mexicana de 12 a 65 años la prevalencia de consumo de cualquier droga “alguna vez en la vida” creció significativamente entre 2002 y 2011, al pasar de 5% a 7.8% (Villatoro et al., 2012a). En México, el consumo de alcohol es un problema de salud pública que se aúna al impacto del tabaco y, en menor medida, de la marihuana, la cocaína y otras drogas de consumo menos prevalente (Herrera, Wagner, Velasco, Borges & Lazcano, 2004).

En adolescentes el consumo de drogas es causa de discapacidad y muerte por accidentes de tránsito, violencia y lesiones traumáticas, lo que ocurre por la intoxicación del consumo inmoderado de drogas, las cuales actúan sobre el sistema nervioso central y limitan sus funciones básicas y complejas necesarias para la sobrevivencia (Shamah, 2010).

Por ello, el consumo de drogas representa uno de los más grandes retos para el sector salud (Palacios & Cañas, 2010; Pérez, 2012).

## 1.1. Adolescencia

La adolescencia es el periodo intermedio entre la niñez y la edad adulta; conlleva cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales. Aunque el límite de edad no está claramente especificado, se considera que la adolescencia comienza a los 11 años, con la pubertad y concluye a los 19 años (Becoña, 2002; Papalia, Wendkos & Duskin, 2005).

La pubertad dura alrededor de cuatro años, por lo general empieza primero en las mujeres que en los hombres y termina cuando la persona alcanza la madurez sexual para reproducirse. La pubertad se caracteriza por un aumento sostenido en la producción de hormonas sexuales; las cuales además de afectar las emociones y la conducta, impactan en el desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios con la finalidad de lograr la madurez sexual, cuyo signo principal es la producción de espermatozoides y la menstruación (Papalia et al., 2005).

Kimmel & Weiner (1998 en Becoña, 2002) consideran tres fases en la adolescencia: la adolescencia temprana, la adolescencia media y la adolescencia tardía. La adolescencia temprana se caracteriza porque los jóvenes tienen que adaptarse y aceptar los cambios físicos, intelectuales y sexuales producto de su crecimiento acelerado. En la adolescencia media, los jóvenes amplían sus relaciones interpersonales, fortalecen la seguridad en sí mismos y alcanzan la autonomía psicológica de sus padres. La adolescencia tardía es el periodo de la creación de la identidad personal: los jóvenes definen sus roles sociales, sistemas



de valores y objetivos personales, por lo que la toma de decisiones es importante en esta fase.

La meta principal en la adolescencia es conseguir la formación de la identidad personal y la libertad de decidir por sí mismo sobre como pensar, sentir y actuar (Becoña, 2002).

Debido a los cambios físicos, psicológicos y sociales producto de la adolescencia, esta población tiene mayor riesgo de practicar conductas que ponen en peligro su salud y vida. Tal es el caso de consumir tabaco, alcohol y otras drogas como la marihuana (Alfaro et al., 2010; González, López, Valdez & Zavala, 2008; Jiménez, Andrade, Betancourt & Palacios, 2007).

La adolescencia va acompañada de un aumento del estrés vital, ya que implica hacer frente a una serie de retos y nuevas obligaciones que coinciden con los cambios biológicos y físicos de la pubertad y con fluctuaciones en el funcionamiento emocional, cognitivo y social. Las presiones académicas, la imagen corporal, el desarrollo de la identidad sexual, el logro de una creciente autonomía con respecto a los padres y madres, la aceptación por parte del grupo, etc., constituyen, sin duda, fuentes potenciales de estrés en la adolescencia. Como consecuencia, a menudo se experimentan emociones negativas. Esto ha llevado a sugerir que el consumo de alcohol, tabaco y de otras drogas podrían representar intentos disfuncionales para el manejo de estas dificultades de adaptación. Es por ello que se ha asociado el estrés vital como factor de riesgo para el consumo de drogas en adolescentes (Calvete & Estévez, 2009).

## 1.2 Adolescencia en la actualidad

El desarrollo adolescente tiene lugar sobre un fondo de circunstancias económicas, políticas y sociales cambiantes (Coleman & Hendry, 2003).

En la actualidad el entorno se caracteriza por la globalización de la economía, un mayor alcance de las redes de comunicaciones, la representación de un mundo en progreso imparable e incertidumbres ecológicas y económicas. Perinat (2003) señala que los adolescentes de la actualidad son distintos porque el entorno social ha cambiado y miran hacia el futuro desde otra perspectiva.

La adolescencia es un periodo que se caracteriza por el incremento de la autoconciencia, por lo que los adolescentes son especialmente sensibles a las imágenes que provienen de los medios. Esas imágenes son utilizadas como fuente de información y comparación en la búsqueda de su identidad. Por lo tanto, los medios de comunicación constituyen un espejo para los adolescentes, suponen un parámetro de evaluación de su vida y de su situación personal. La dificultad que incluye el contraste entre lo que viven y lo reflejado en la pantalla provocan reacciones muy diversas (Pindado, 2006).

Perinat (2003) afirma que el escenario de la adolescencia actual conlleva las siguientes transformaciones:

- El trabajo humano ha sufrido un cambio paulatino al desplazarse definitivamente la producción hacia los sectores terciario (o de servicios) y cuaternario (o de ciencia, investigación y desarrollo tecnológico), lo cual ha abierto las puertas al fenómeno de globalización. La urbanización y predominio

de trabajo en los sectores terciario y cuaternario han tenido consecuencias en el ámbito de la educación, por ejemplo: la creación de nuevos empleos alimenta la demanda creciente de formación sobre todo universitaria y su especialización. La consecuencia, en lo que concierne a la adolescencia y juventud, es que se prolongan los años de estudio y se pospone la entrada al mercado laboral, es decir la plena independencia económica se alcanza más cerca de los treinta años que de los veinte.

- Esfera familiar. Razones de índole socioeconómica como el acceso masivo de la mujer al trabajo y el rechazo de una ideología patriarcal han incidido en nuevas formas de agrupación familiar. La vida en pareja también se ha tornado inestable (divorcios en aumento), o bien, resulta tan incierta que los jóvenes se resisten al compromiso. Entre las múltiples repercusiones que este proceso de cambio familiar tiene sobre el desarrollo adolescente se señalan dos: 1) la presencia de los padres en el hogar es más esporádica, con lo cual el control de los hijos pasa a otras personas o a otras instituciones como la escuela y conseguir una relación padres-hijos de calidad exige un esfuerzo mayor por parte de los adultos; 2) muchos niños y niñas crecen en familias monoparentales (generalmente, a cargo de la madre).

- Transformaciones ideológicas. Las ideas y representaciones sociales son sistemas de significados que sustentan la vida social. Los intensos cambios en la manera de vivir acarrearán otros en las normas, metas y valores que ordenan la vida. Con la revolución tecnológica de este siglo hay un debilitamiento de los vínculos de relación humana tradicionales y simultáneamente se acepta como

valor en alza el individualismo más exacerbado. En consecuencia, las nuevas generaciones se abren a un mundo sin apenas reglas, porque hay un vacío de consenso acerca de normas, metas y valores asociados que regulen la vida social.

- Transformaciones culturales. La cultura juvenil no sólo es una representación mental de los adultos observadores de cómo se conducen los adolescentes y jóvenes. Ellos mismos se consideran pertenecientes a un estrato privilegiado, admirable, prototipo de una manera de vivir y disfrutar que da envidia a los adultos.

La adolescencia supone una remodelación del yo hacia el mundo externo (impulso de expansión hacia el mundo externo) y hacia sí mismo (impulso de repliegue hacia sí mismo). El impulso de expansión hacia el mundo externo se traduce en conductas atrevidas, de riesgo, de exploración y en el juego de transgredir. Incluye el despliegue de atractivos corporales, una afirmación de la persona frente a los adultos cercanos, experiencias sexuales, etc. El impulso de repliegue hacia sí mismo cultiva la mirada hacia sí, la imagen de sí y la toma de conciencia de sufrir cambios que no controla lo que ocasiona que los adolescentes se sientan vulnerables, fluctuantes e inseguros. La vulnerabilidad de su yo se configura a través de una mirada ansiosa y narcisista sobre su figura corporal y sobre el éxito, fracaso y reconocimiento en sus relaciones con otros (padres, profesores y amigos).

Sin lugar a duda tales transformaciones influyen en el desarrollo de los adolescentes. Como educadores es necesario ir leyendo el mundo de los grupos con los que se trabaja para conocer su contexto, considerar sus experiencias y sus explicaciones del mundo (Freire, 2004).

### **1.3 Las drogas**

Una droga es una sustancia o mezcla de sustancias que, al introducirse en un organismo vivo, modifica una o varias de sus funciones lo que provoca alteraciones en el comportamiento, emociones, sensaciones y pensamientos de las personas. De acuerdo con su permisividad, las drogas se clasifican en legales (tabaco y alcohol) e ilegales (marihuana, cocaína, heroína, metanfetaminas, etc.) (Solís, Sánchez & Cortés, 2003).

Por uso de una droga se entiende un tipo de consumo esporádico que no produce consecuencias negativas en el individuo. El abuso se da cuando hay un uso continuado a pesar de las consecuencias negativas derivadas del mismo. La dependencia, también conocida como síndrome de dependencia, es un conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas en las que el consumo de una droga adquiere la máxima prioridad para el individuo; su manifestación característica es el deseo, fuerte e insuperable, de ingerir drogas legales y/o ilegales (Becoña, 2002).

La adicción es la dependencia severa física y psicológica a una droga, se caracteriza por la presencia de (Andrade et al., s. f.; Becoña & Cortés, 2010):

- Pérdida de control.
- Prioridad al consumo de la droga.
- Síntomas de abstinencia como producto de la no realización de la conducta adictiva.
- Tolerancia: adaptación del organismo a la administración habitual de cierta droga. Como consecuencia se hace necesario aumentar la dosis para experimentar los mismos efectos (Solís et al., 2003).
- Neuroadaptación: serie de cambios adaptativos a nivel cerebral que tratan de restaurar la función normal al ingerir una droga de forma repetida (Becoña & Cortés, 2010).
- Intoxicación: estado transitorio que sigue a la ingestión o asimilación de drogas. Produce alteraciones de la conciencia, cognición, percepción, estado afectivo, comportamiento o de otras funciones y respuestas fisiológicas y psicológicas. Con ella se producen trastornos de la percepción, vigilia, atención, pensamiento, capacidad de juicio, control emocional y conducta psicomotora (Becoña, 2002).
- Problemas en mayor o menor grado, en la esfera física y/o sanitaria, personal, familiar, laboral y social.

#### **1.4 Consumo de tabaco**

En una encuesta realizada por Villatoro et al. (2009) a estudiantes de secundaria, bachillerato y bachillerato técnico de la ciudad de México, se encontró que el

consumo de tabaco se mantiene similar al del 2003 (49.4% en hombres y 47.1% en mujeres).

Los resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) realizada en 2011 en México reportaron una prevalencia de fumadores adolescentes activos de 12.3%; los adolescentes fumadores son principalmente ocasionales (10.4%), sólo 2% fumaron diariamente; la edad de inicio promedio del consumo fue 14 años, no cambió con respecto a la de 2008; en promedio, los fumadores adolescentes consumieron cuatro cigarros al día, el 8.1% de los hombres y el 3.8% de las mujeres adolescentes fueron adictos a la nicotina (Reynales et al., 2012).

Resultados de la Encuesta Nacional de Salud en Escolares (ENSE) advierten que el porcentaje de estudiantes de nivel secundaria que fuma es tres veces mayor (6.7%) en comparación con el porcentaje de los fumadores a nivel primaria (1.8%). Además, la mayor proporción de fumadores se observó en los hombres que asisten a la secundaria (8.0%) (Shamah, 2010).

Según Villatoro et al. (2009), el consumo de tabaco se ha mantenido estable pero el consumo de alcohol ha incrementado en forma consistente y los niveles de consumo de ambas sustancias son elevados: de más del 50% para el tabaco y de más del 60% para el alcohol. Esta situación está relacionada con dos aspectos: por un lado, se observan bajos niveles de percepción de riesgo y, por otro, una alta tolerancia social, en comparación con el uso de drogas ilegales.

El alcohol es la droga con menor percepción de riesgo entre los adolescentes (50.2%), le sigue el tabaco con 54.5%, la marihuana con 61.3%, los inhalables

con 70.3% y la cocaína con 75%, siendo similares los porcentajes entre hombres y mujeres. En cuanto a la tolerancia social, los adolescentes aceptan más el consumo de alcohol y tabaco (Villatoro et al., 2002 en Bermúdez, 2011).

### **1.5 Consumo de alcohol**

Desde 2008, resultados de la ENA muestran que los adolescentes mexicanos están copiando de los adultos el modelo de consumo de grandes cantidades de alcohol por ocasión. En esta misma encuesta también sobresalió el aumento en el consumo de alcohol entre las mujeres adolescentes (Medina et al., 2008).

En tan sólo nueve años, de 2002 a 2011, se presentó un incremento significativo en la cifras de dependencia (2.1% a 4.1%) y en las de prevalencia del consumo de alcohol de los adolescentes mexicanos de 12 a 17 años. El consumo de “alguna vez” pasó de 35.6% a 42.9%, el consumo del “último año” de 25.7% a 30% y el consumo del “último mes de 7.1% a 14.5%. Además, el porcentaje de personas que consumieron alcohol por “primera vez” antes de los 17 años incrementó de 49.1%, en 2008, a 55.2%, en 2011 (Medina et al., 2012).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), 25 de cada 100 adolescentes reportaron consumo de alcohol durante el 2011. De ellos, menos del 1.0% abusó diariamente del alcohol, 2.3% lo hizo de manera semanal, 5.8% mensualmente y 7.2% abusó del alcohol ocasionalmente (Gutiérrez et al., 2012).



En la ENSE realizada en 2008 se encontró que el porcentaje del consumo de alcohol fue más alto en los estudiantes de secundaria (24%), comparados con los de primaria (6.7%); los estudiantes de secundaria de la ciudad de México (35.6%), ocuparon el tercer lugar en mayor consumo de bebidas alcohólicas; el 24% de los estudiantes de secundaria al menos una vez al año consumieron alcohol en exceso (cinco o más copas en una sola ocasión) (Shamah, 2010).

La evidencia epidemiológica nacional reconoce que el uso ocasional o continuo de alcohol y tabaco es común entre los jóvenes, con mayores prevalencias de uso en el sexo masculino, con mayor número de usuarios de alcohol que de tabaco y mayor preferencia por el alcohol como droga de inicio en los estudiantes de 12 a 19 años de edad (Herrera et al., 2004).

El inicio en el consumo de alcohol se ha venido presentado a más temprana edad (Nolasco, Ramírez & Pillón, 2011). Uno de cada cinco estudiantes inició su consumo de alcohol y/o tabaco a los 12 años o antes (Villatoro et al., 2009). En una muestra aleatoria de estudiantes de bachillerato público de la ciudad de México, la edad promedio de inicio en el consumo de tabaco y alcohol fue 14 años (Alfaro et al., 2010). Este inicio temprano es un factor de riesgo para empezar el consumo de otras drogas (Villatoro et al., 2009).

## **1.6 Consumo de drogas ilegales**

Resultados de la ENA del 2011 señalan un crecimiento en el consumo de drogas ilegales, especialmente en la marihuana (Villatoro et al., 2012b). La prevalencia

del consumo de drogas ilegales “alguna vez en la vida” aumentó de 4.6% en 2002 a 5.2% en 2008 (Medina et al., 2008).

En la población adolescente la prevalencia del consumo de drogas ilegales fue de 1.5%, no cambio con respecto a la de 2008, y de todas las drogas ilegales el consumo de marihuana fue el más prevalente (1.3%) (Villatoro et al., 2012b).

Las drogas ilegales de preferencia continúan siendo la marihuana (6.5%) y la cocaína (3.6%). En una encuesta que se realizó a estudiantes de la ciudad de México en 2003, se encontró un crecimiento en el consumo de inhalables en la población escolar de secundaria y bachillerato (Villatoro et al., 2012b).

Referente al consumo de drogas ilegales también se identificó que la edad de inicio es temprana. La mitad de los usuarios de marihuana (55.7%) reportaron iniciar su consumo antes de la mayoría de edad. En cuanto a la cocaína la edad de inicio es más tardía, sólo 36.4% usó por primera vez esta droga antes de los 18 años (Pérez, 2012).

En el estado de Morelos se realizó una encuesta transversal con una muestra probabilística de estudiantes de entre 11 y 24 años de edad. El 60% de los hombres iniciaron el uso de alcohol en promedio a los 17 años y el uso de tabaco a los 18 años de edad. Las mujeres iniciaron el uso de alcohol y tabaco un año después que los hombres. El uso de otras drogas ocurrió a los 19 años de edad en promedio en 5% de las mujeres y 13% de los hombres (Herrera et al., 2004).

Con el objetivo de presentar los resultados de la encuesta del 2006 sobre las prevalencias del uso de drogas entre la comunidad escolar en la ciudad de

México, Villatoro et al. (2009) realizaron un estudio con una muestra aleatoria de 10 523 estudiantes de secundaria, bachillerato y bachillerato técnico del Distrito Federal. La prevalencia total de consumo de drogas fue del 17.8%, porcentaje estadísticamente mayor al del 2003 en un 2.6%; los hombres fueron el subgrupo más afectado en comparación con las mujeres. Las delegaciones más afectadas por el consumo de drogas fueron Azcapotzalco, Cuauhtémoc, Benito Juárez, Coyoacán y Tlalpan, las cuales han desplazado a Gustavo A. Madero, Venustiano Carranza, Iztacalco y Miguel Hidalgo. El consumo de alcohol incrementó mientras que el consumo de tabaco fue similar al del 2003. Se encontró que el 68.8% de los adolescentes ha usado alcohol “alguna vez en su vida”, tanto los hombres como las mujeres resultaron igualmente afectados. Las delegaciones más afectadas por el abuso del alcohol fueron Miguel Hidalgo, Cuauhtémoc, Benito Juárez, Cuajimalpa y Tlalpan. En cuanto al consumo de drogas ilegales la marihuana ocupó el primer lugar de preferencia entre los adolescentes, le sigue el consumo de inhalables, los tranquilizantes en tercer lugar y la cocaína en cuarto. En las mujeres se observó un incremento importante en el consumo de inhalables y marihuana.

En una muestra aleatoria de 425 estudiantes de nivel medio superior de una institución privada del estado de Morelos, Pérez (2012) encontró que el 63.8% habían fumado “alguna vez en la vida”, la edad promedio de inicio en el consumo de tabaco fue 12.6 años. En cuanto al consumo de alcohol 60% de los estudiantes lo consumió “alguna vez en su vida”, con una edad de inicio de 13.5 años. Respecto al consumo de marihuana 9.6% de la muestra había probado esta droga

“alguna vez en la vida”, 14 años fue la edad promedio de inicio en el consumo de drogas ilegales.

Las principales consecuencias asociadas al consumo de drogas son problemas familiares, intoxicación, problemas escolares, conducta sexual de riesgo (sexo no planificado y sin protección), accidentes automovilísticos, problemas interpersonales, conducta antisocial y delictiva, problemas legales, entre otros (Palacios & Cañas, 2010). Datos de una encuesta realizada en la ciudad de México en el año 2003 muestran que el consumo de drogas está altamente vinculado con conductas antisociales, intento suicida, problemas de conducta alimentaria y abuso sexual, tanto en hombres como en mujeres adolescentes (Villatoro et al., 2009).

En conclusión: 1) los resultados de distintos estudios epidemiológicos y sociales realizados durante la primera década del 2000 indican que la cantidad y frecuencia del consumo de drogas en adolescentes mexicanos aumentó; 2) el consumo de drogas se relaciona con daños a la salud física y psicológica y problemas sociales; y 3) características de la adolescencia como cambios hormonales vinculados a la adquisición de la capacidad reproductiva, cambios personales (inestabilidad emocional, necesidad de vivencias y aprendizajes y de adaptarse al mundo que comienzan a descubrir, etc.) y sociales (necesidad de afirmación y conflicto con las normas familiares y sociales que chocan con la búsqueda de valores absolutos de los adolescentes, etc.) pueden ser fuentes de estrés vital que hace vulnerables a los adolescentes al consumo de drogas.

Por lo que el consumo de drogas se considera un grave problema que requiere atención inmediata así que prevenir su consumo en adolescentes representa una tarea fundamental en México (Andrade, Pérez, Alfaro, Sánchez & López, 2009; Caballero, Madrigal, Hidalgo & Villaseñor, 1999; Lamarca & Barceló, 2006).

Desde los años 70 la Psicología ha contribuido a la prevención del consumo de drogas a través del desarrollo de modelos explicativos y de propuestas de programas de intervención así como en la evaluación de estos últimos, temas del siguiente capítulo.

## CAPÍTULO 2

### PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE DROGAS EN ADOLESCENTES

El consumo de drogas trae consigo problemas en las esferas individual, familiar, social, sanitaria y económica (Becoña, 2002). Existe un consenso generalizado acerca de la necesidad de abordar el consumo de drogas, en el campo de la prevención se encuentra el mayor potencial para incidir en la disminución de dicho problema (Al Halabí & Errasti, 2007).

El adolescente se encuentra en un proceso de formación, interpreta e integra a su personalidad conductas positivas o negativas que observa en su contexto social, mismas que intervendrán en el desarrollo de las estructuras de pensamiento y en los estilos de vida que repercutirán en su vida futura, en función de esto la persona decidirá si consumirá drogas o no (Becoña, 2007a; Sánchez, s. f.). La mejor solución es prevenir el consumo de drogas para que los niños y adolescentes no desarrollen problemas por su consumo en el futuro (Becoña & Cortés, 2010).

#### 2.1 Definición, objetivos y tipos

La prevención, utilizada desde los años sesenta, es una intervención dirigida a la promoción y mantenimiento del bienestar de los individuos e implica un conjunto de acciones con el fin de prevenir, disminuir o suprimir la incidencia dentro de una determinada patología o problema (Castellanos, 1993; López & García, 2005).

La prevención del consumo drogas es un conjunto de acciones dirigidas a identificar, evitar, reducir, regular o eliminar el consumo no terapéutico de drogas, riesgos y consecuencias físicas, psicológicas, familiares, sociales para modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos (Norma Oficial Mexicana, 2009).

La prevención debe centrarse en poner en marcha acciones para frenar el consumo de drogas o el surgimiento de otras adicciones; y en mejorar todas las variables que se relacionan con el inicio, progresión y mantenimiento del consumo de las distintas drogas, centrándose en las variables del individuo y sistema social, así como en otras conductas relacionadas con el consumo de drogas (Becoña & Cortés, 2010).

De acuerdo con Becoña (2006), son varios los objetivos que pretende conseguir la prevención de las drogas: retrasar la edad de inicio; evitar la transición del consumo experimental al abuso, dependencia y adicción; educar a las personas para que tengan una relación madura y responsable con las drogas; potenciar los factores de protección y disminuir los factores de riesgo para el consumo de drogas; proporcionar alternativas saludables, entre otros.

Que nadie consuma drogas no es el objetivo de la prevención, este sería un objetivo idealista y utópico. Pero sí es un objetivo realista que las personas retrasen el consumo, hagan sólo consumos esporádicos o que una parte importante nunca llegue a consumir drogas. Lo que realmente se pretende con los programas preventivos es: alterar las características psicológicas de las personas

para incrementar los factores de protección y disminuir los factores de riesgo para que las personas no consuman, así como cambiar el contexto ambiental que se relaciona con el consumo de drogas (Becoña & Cortés, 2010).

Gordon (1987 en Becoña, 2002; Becoña & Cortés, 2010; Martínez, 2013) clasifica la prevención en tres tipos: universal, selectiva e indicada.

- La prevención universal va dirigida a todo el grupo diana sin distinción, no contempla los riesgos individuales. Pretende postergar o prevenir el inicio del consumo de drogas, como herramienta utiliza la presentación de información objetiva y actual y el desarrollo de habilidades, considerando los factores de riesgo de la población objetivo relacionados con el consumo.
- La prevención selectiva se dirige a grupos en riesgo de la población objetivo. Su finalidad es evitar el inicio del consumo de drogas a través del fortalecimiento de factores protectores y la reducción de factores de riesgo presentes en el subgrupo.
- La prevención indicada va dirigida a individuos en alto riesgo de la comunidad: individuos que han experimentado con drogas y muestran conductas problemáticas asociadas al abuso de drogas, consumidores propensos a desarrollar abuso o dependencia, etc. Requiere la elaboración de programas de intervención para retardar el inicio del abuso o reducir la severidad del consumo excesivo. Se enfoca en los factores de riesgo del individuo e implica periodos de tratamiento más largos y frecuentes con el especialista, en comparación con las estrategias universales y selectivas



La prevención universal se enfoca en los factores de riesgo de la comunidad, se centra en cambiar conductas exhibidas por todos o las mayorías y tiene un buen potencial a nivel poblacional. A nivel individual puede implicar poco beneficio, dificultad para demostrar un efecto a nivel global además de resultar innecesaria en grupos de bajo riesgo (Martínez, 2013).

En México son pocas las intervenciones preventivas universales para el consumo de drogas, los programas están orientados al tratamiento, es decir cuando la adicción ya se ha instalado en el individuo; y las pocas estrategias de intervención universal tienen como enfoque primordial el modelo informativo, que ha probado no ser tan eficaz (Banderas, Martínez & Romo 2010).

La prevención selectiva e indicada posibilita tratar problemáticas tempranamente y potencialmente eficaces; algunas de sus desventajas principales son el alto costo, ignoran el contexto social y causan estigmatización (Martínez, 2013).

La selección del tipo de prevención y ambiente de un programa preventivo debe llevarse a cabo teniendo en cuenta sus ventajas y desventajas, los objetivos, las posibilidades y los recursos de la aplicación. Los programas de prevención universal son los que se instrumentan con mayor frecuencia. La intervención preventiva se lleva a cabo en diversos ámbitos: escolar, familiar, laboral y comunitario, la escuela es el ámbito en donde principalmente se implementan (Martínez, 2013).

Las escuelas son el escenario más apropiado para la prevención universal debido a que cuatro de cada cinco fumadores comienza su consumo antes de ser adultos y facilitan llegar a gran número de jóvenes (Banderas et al., 2010).

## **2.2 Modelos teóricos preventivos**

En los años 60 predominó el enfoque ético legal, el consumo de drogas fue considerado una falta moral, transgresión al código penal y delito. Se visualizó al adicto como delincuente, se le marginó y se pretendía que esta señalización incidiera en su consumo de drogas. Durante los 70 dominó la perspectiva médica, la adicción se consideraba una enfermedad y la prevención se enfocaba en proporcionar información sobre los daños derivados del consumo de drogas. En la década de los 80, considerando un enfoque sociocultural, la prevención se orientó a promover actividades alternativas al consumo de drogas. En los años 90 se planteó la existencia de factores de riesgo y protección ante el consumo de drogas, las acciones preventivas se dirigieron a su reducción y desarrollo (Becoña, 2002; Martínez, 2013; Segura, 2004):

- Modelo informativo, tradicional o racional

Los primeros programas preventivos desarrollados entre 1960 y 1970 partían de la creencia de que los adolescentes no tenían suficiente información sobre los efectos negativos del consumo de drogas a corto, mediano y largo plazo; suponían que proporcionarles dicha información les permitiría tomar una decisión racional al respecto. Se esperaba concordancia entre el conocimiento, las

actitudes y la conducta, de ahí que se denomine modelo racional. Debido a su baja efectividad, este modelo se ha ido desechando.

- Modelo de influencias sociales o psicosociales

En los años 70 y 80 surgieron los programas preventivos basados en el modelo de influencias sociales o psicosociales. Establecen la existencia imprescindible de factores ambientales, conductuales y de personalidad para el desarrollo de programas preventivos efectivos. El ambiente social es de gran relevancia ya que la conducta de riesgo se produce dentro de un ambiente social bajo condiciones facilitadoras o no de la misma. El manejo adecuado de las situaciones de riesgo, desarrollar habilidades y destrezas para enfrentar el consumo de drogas y la práctica de alternativas al consumo son algunos de los elementos de este modelo.

- Modelos de habilidades generales

Se denomina así porque propone entrenar a los jóvenes para que desarrollen habilidades generales que les permitan prevenir el consumo de drogas (autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento crítico, pensamiento creativo, manejo de emociones, etc.). Dentro de este modelo se tratan todas las drogas; se basa en el principio de multicausalidad, por lo tanto cubre deficiencias y facilita la capacidad de afrontar la tentación de consumir cualquier droga. El entrenamiento en habilidades para la vida es uno de los programas preventivos más representativos de este modelo.

La mayoría de los programas preventivos eficaces de última generación (programas psicosociales, de habilidades generales y basados en la evidencia) han sido propuestas de psicólogos (Becoña, 2007b).

### **2.3 Psicología y prevención**

Para Moral y Ovejero (2005 en Banderas et al., 2010) prevenir es un acto de mediación que consiste en concientizar y formar en medidas de actuación. El área de la prevención del consumo de drogas es compleja, a lo largo de muchos años de investigación se ha identificado una gran lista de variables biológicas, psicológicas y socio-culturales que modulan los factores de inicio, mantenimiento y progresión o no en el consumo de drogas. Por la esencia multifactorial del consumo de drogas, los esfuerzos preventivos además de: 1) incrementar los factores protectores; 2) deben dirigirse a la multidimensionalidad de la persona para producir un cambio desde su profundidad individual (aspectos cognitivos, emociones, pensamientos, conductas o estilo de vida, etc.); e 3) implementar acciones tales como el cuidado de la salud de forma integral, cambios en las actitudes hacia el consumo, resistencia a la presión social, entrenamiento en competencias básicas y optimizadores de recursos personales. Los programas preventivos en México son pocos y los existentes no abordan el problema del consumo de drogas desde la multidimensionalidad del individuo (Banderas et al., 2010).

Para conocer cuál es el papel de los psicólogos en la prevención del consumo de drogas hay que comenzar por definir qué es la psicología. La psicología es la

ciencia que estudia el comportamiento humano, se centra en lo observable (conducta) y en los procesos cognitivos (percepción, atención, memoria, inteligencia, aprendizaje, comunicación, motivación, emociones, creencias, actitudes, influencia social, cognición social, personalidad, etc.) sin dejar de considerar los procesos sociales (cultura, socialización, sistema social, etc.) y biológicos (genéticos, perinatales, postnatales, enfermedades, etc.) siempre que estos dos últimos permitan explicar el comportamiento humano. Para poder comprender, explicar, prevenir y tratar la multidimensionalidad del consumo de drogas (conducta) hay que tener en cuenta los procesos cognitivos, objetos de estudio de la Psicología (Becoña, 2007b).

El campo de la prevención del consumo de drogas tiene solidez teórica y práctica (amplios conocimientos sobre: drogas, factores de riesgo y protección, adolescencia y adultez temprana, prevención; estudios epidemiológicos, empíricos y de seguimiento; diseño y evaluación de programas, etc.). Además existen varios grupos de teorías y modelos explicativos del consumo de drogas, analizándolos se aprecia que la mayoría son de tipo psicológico (incluyen sólo procesos psicológicos o los combinan con procesos biológicos y sociales) (Becoña, 2007b):

- Teorías y modelos parciales o basadas en pocos componentes

Se caracterizan por explicar el consumo de drogas con muy pocos elementos o componentes, incluyen: a) las teorías y modelos biológicos que atribuye el consumo de drogas a una causa fundamentalmente biológica; b) el modelo de

salud pública, el modelo de creencias de salud y competencia y modelo de creencias de salud; y c) las teorías actitud-conducta entre las que destacan la teoría de la acción razonada de Fishbein y Ajzen y la teoría de la conducta planificada de Ajzen, cuyo objetivo es la predicción de la conducta desde la actitud(es) del sujeto y de las normas subjetivas, ambas mediadas por la intención conductual, en el modelo de Fishbein y Ajzen, y en el de Ajzen junto a las anteriores también por el control conductual percibido.

- Teorías y modelos de estadios y evolutivas

Todas son psicológicas, basan su explicación en los estadios o en el desarrollo evolutivo de las personas respecto a su madurez y el consiguiente consumo de drogas. El más conocido es el modelo evolutivo de Kandel, la idea básica que plantea es que el consumo de drogas ilegales se produce de modo secuencial o evolutivo, partiendo del consumo de las drogas legales, y que el consumo de una droga en una fase incrementa significativamente la probabilidad de pasar a la siguiente fase de consumo. Otros modelos evolutivos son el modelo de etapas motivacionales multicomponente de Werch y DiClemente, basado en los estadios de cambio de Prochaska y DiClemente, el de madurez sobre el consumo de drogas de Labouvie, la teoría de la pseudomadurez o del desarrollo precoz de Newcomb, el modelo psicopatológico del desarrollo de la etiología del abuso de drogas de Glantz y la teoría de la socialización primaria de Oetting y colaboradores.

- Teorías y modelos integrativos y comprensivos

Tienen como objetivo explicar la conducta del consumo de drogas mediante la integración de componentes de diversas teorías o plantean una teoría comprensiva que permite explicar por sí sola dicha problemática. Un ejemplo, la teoría del aprendizaje social de Bandura, red denominada actualmente como teoría cognitiva social, que explica la conducta como un fenómeno de adquisición que sigue leyes del condicionamiento clásico, operante y del aprendizaje social. También el modelo del desarrollo social de Catalano y colaboradores, cuyo objetivo es explicar la conducta antisocial a través de la especificación de relaciones predictivas del desarrollo, dando gran relevancia a los factores de riesgo y protección e integrando otras teorías previas que han tenido apoyo empírico, como son: la teoría del control, la teoría del aprendizaje social y la teoría de la asociación diferencial. Otra teoría de gran relevancia es la teoría de la conducta problema de Jessor y Jessor, actualmente red denominada como la teoría para la conducta de riesgo de los adolescentes; y recientemente Botvin ha propuesto un modelo integrado general de la conducta de uso de drogas, para fundamentar su programa preventivo.

El psicólogo, junto a otros agentes sociales, es un profesional capaz de modificar e influir en los entornos y en los individuos para favorecer el desarrollo de estilos de vida saludables. Su cualificación profesional le capacita para realizar grandes aportaciones en la mejora del conocimiento y de la práctica preventiva, tales como (Bueno & Palmerín, 2007): 1) la mejora de la calidad de las intervenciones (los psicólogos tienen una formación que les capacita para planificar y diseñar

programas de calidad y con rigor metodológico); 2) integración teórico-práctica (el psicólogo ocupa el lugar intermedio entre la investigación y la acción, bajo una perspectiva ecológica); y 3) capacitación, gestión y coordinación de equipos de profesionales de otros sectores.

## **2. 4 Principios efectivos de la prevención**

Desde los 60's la prevención de las drogas ha tenido un avance enorme, actualmente se disponen de principios empíricos sobre la misma. A partir de los resultados obtenidos en diversas investigaciones y con el objetivo de mejorar la eficacia de los programas para prevenir el abuso de drogas así como para ayudar a los educadores y líderes comunitarios a ponderar, planificar e implementar sus intervenciones, el Instituto Nacional de Abuso de Drogas (National Institute of Drug Abuse, NIDA por sus siglas en inglés, 2004) propone los siguientes principios:

- Mejorar los factores protectores y revertir o reducir los factores de riesgo.
- Dirigirse a todas las formas del abuso de drogas, por separado o en conjunto, incluyendo el consumo de drogas legales e ilegales.
- Dirigirse al tipo de problema de abuso de drogas de la comunidad local, identificar los factores de riesgo que se pueden modificar y fortalecer los factores de protección que se conocen.
- Deben ser diseñados para tratar riesgos específicos a las características de la población, tales como la edad, el sexo y la cultura.



- Los programas de prevención para las familias deben mejorar la compenetración y las relaciones familiares e incluir habilidades para ser mejores padres; entrenamiento para desarrollar, discutir y reforzar la política de la familia con relación al abuso de sustancias; y la información y educación sobre drogas. La compenetración familiar constituye el cimiento de la relación entre los padres y los hijos. Se puede fortalecer a través de un entrenamiento para mejorar la capacidad de apoyo, la comunicación, el monitoreo, la supervisión y la participación de los padres con los hijos.
- Los programas de prevención para los niños de la primaria deben ser dirigidos al mejoramiento del aprendizaje académico y socio-emotivo para tratar factores de riesgo como la agresión temprana, el fracaso académico y la deserción de los estudios.
- Para los estudiantes de secundaria desarrollar habilidades como la comunicación, hábitos de estudio, apoyo académico, relaciones con los compañeros, autoestima, autoeficacia, habilidades para resistir las drogas, reforzar actitudes antidrogas, etc.
- Implementar los programas de prevención en momentos de transición, por ejemplo al inicio o término de la educación primaria, secundaria, media superior y superior.
- Realizar intervenciones integrales, es decir, con jóvenes, sus familias, profesores y a nivel comunitario. Los programas de prevención deben incluir entrenamiento a los profesores para que los estudiantes formen lazos fuertes con la escuela.

- Los programas de prevención deben ser a largo plazo con intervenciones repetidas, es decir, con programas de refuerzo.
- Utilizar técnicas interactivas como discusiones entre pares, juego de roles, etc. para fomentar la participación activa en el aprendizaje sobre el abuso de drogas y el refuerzo de habilidades.

El objetivo de intervenir con la población adolescente es acompañarlos y reforzar su proceso de maduración, desarrollando sus recursos personales y relacionales, para la consecución de su proyecto de realización personal. En concreto, es preciso incidir en la búsqueda y consolidación de su propia identidad, estimular la autonomía acorde con su edad, romper la inercia imitadora y enseñarles a detenerse a pensar y considerar las consecuencias de sus acciones y actitudes antes de actuar (Arbex, 2002).

Balda y Miranda (2012), sugieren intervenir en diferentes áreas para lograr un desarrollo positivo del adolescente: personal (autoestima, autoeficacia, autocontrol, autonomía personal, etc.) cognitiva (pensamiento crítico, analítico y creativo; planificación, revisión, solución de problemas y toma de decisiones); valores (compromiso social, responsabilidad, prosocialidad, justicia, igualdad, tolerancia, entre otras); emocional (empatía, reconocimiento de las emociones de los demás, conocimiento y manejo de las propias emociones, tolerancia a la frustración, optimismo y sentido del humor); y social familiar (asertividad, habilidades relacionales, sociales y comunicativas, etc.).

En los programas sobre prevención de drogas dirigidos a adolescentes se identifican tres objetivos pedagógicos: 1) mejorar la información que los adolescentes poseen sobre las drogas; 2) cambiar sus actitudes relacionadas con el consumo; y, 3) dotarles de recursos y habilidades conductuales suficientes para anticipar y resolver satisfactoriamente las diferentes situaciones de incitación al consumo (Escámez, Falcó, García, Altabella & Aznar, 1993).

Para prevenir el consumo de drogas, Balda y Miranda (2012) sugieren desarrollar habilidades específicas como rechazo al consumo, pensamiento crítico, autocontrol, comunicación asertiva, afrontar y resolver problemas, tomar decisiones autónomamente, actitudes no favorables al consumo de drogas, proyecto de vida, entre otras.

De acuerdo con Palomares (1990 en Becoña, 2002), para promover la salud y prevenir el consumo de drogas en adolescentes los programas de prevención deben: emplear técnicas de las teorías cognitivas y conductuales; considerar la etapa de desarrollo para el lenguaje, ejemplos, contenido teórico, complejidad de las tareas y actividades; entrenar en técnicas para resistir la presión de consumir drogas, entre otras.

## **2.5 Modelos y programas preventivos para el consumo de drogas en adolescentes mexicanos**

Un programa preventivo es un conjunto de acciones, que a nivel universal, tiene la finalidad de impedir la aparición del problema al que se dirige y, a nivel selectivo e

indicado, busca disminuir en la incidencia del mismo; su objetivo es reducir la oferta y la demanda. La reducción de la oferta está orientada al control de drogas disponibles a través de leyes, normas y políticas públicas que regulan su producción, almacenamiento, transporte y venta. La reducción de la demanda se enfoca en el cambio de actitudes, percepciones, conductas y reducción de factores de riesgo en los individuos, a través del entrenamiento en habilidades de rechazo y destrezas de afrontamiento ante el ofrecimiento de drogas (Becoña, 2002).

Los programas preventivos deben contar con: un marco filosófico, teórico y metodológico que los sustente; conocimiento de las necesidades y evidencias científicas; la posibilidad de seguimiento y evaluación de los recursos suficientes; y el personal calificado para su realización (Norma Oficial Mexicana, 2009).

En México se han desarrollado modelos y programas de prevención para combatir el consumo de drogas a diferentes niveles de intervención: universal, selectiva o indicada, a continuación se describen algunos (Belsasso, s. f.):

- Construye tu vida sin adicciones (Dr. Agustín Vélez Barajas, Dr. Ángel Prado y Profa. María Teresa Sánchez Fragoso)

Es un modelo basado en los aportes de la medicina mente-cuerpo y de prevención universal, cuyo propósito es incidir en actitudes, comportamientos, usos y costumbres que integran el estilo de vida a través de: 1) campañas en medios de comunicación (¿Adicto yo?, Dejar de fumar me conviene y La vida es la neta); 2) paquetes preventivos para población adulta, joven, adolescente y preadolescente

(documentos impresos, videos, carteles y folletos); y 3) redes de asociaciones estudiantiles. Lo anterior con la finalidad de desarrollar habilidades y capacidades individuales para enfrentar y resolver conflictos sanamente como liberar tensiones, construir pensamientos positivos, mejorar hábitos alimenticios, incrementar las capacidades creativas, favorecer la comunicación y la expresión de sentimientos, trabajar con el autoconcepto, dedicar un tiempo para el esparcimiento y reflexionar sobre los patrones del consumo de drogas. No requiere profesionales (el facilitador puede ser cualquier agente de la comunidad con habilidades para propiciar la interacción y el desarrollo de ejercicios).

En 2001 el Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos A.C. (INEPAR) y los Centros de Integración Juvenil (CIJ) evaluaron el modelo con un estudio piloto de cuatro grupos (preadolescentes asistentes a curso de verano en Centros del Distrito Federal, escolares de sexto grado y de vocacional y trabajadores de una Clínica del IMSS y de la Compañía de Luz). Los resultados de las post-evaluación no indicaron cambios significativos en el estilo de vida de los grupos de escolares, por lo que no se recomienda su aplicación en comunidades escolares.

- Modelo de prevención en Centros de Integración Juvenil, A. C. (Dr. Luis Solís, Dra. Patricia Gómez y Ps. Manuel Ponce)

Se basa en los principios derivados de la salud pública, la epidemiología y los sistemas de salud mediante dos estrategias fundamentales: la educación para promover la salud y la movilización de la sociedad. Su estrategia de prevención

universal consiste en: 1) sensibilizar a la población para incrementar la percepción de riesgo a las drogas; 2) proporcionar información oportuna para acceder a los servicios de tratamiento; y 3) énfasis en el conocimiento y fortalecimiento de factores de protección. Da prioridad a los adolescentes de entre 10 y 18 años, por ser el rango de mayor frecuencia para iniciar el uso de drogas. Entre 1998 y 1999 el CIJ evaluó la eficacia de una propuesta de intervención preventiva que consistía en transmitir información para favorecer la percepción de riesgo del uso de drogas en estudiantes de sexto grado de primaria. Se observaron diferencias estadísticamente significativas en la percepción de riesgo entre el grupo que recibió la intervención preventiva completa y el grupo que no la recibió, también entre el grupo intervenido sólo con la sesión informativa y el grupo en el que no se intervino. En 1998 y 1999 el CIJ también evaluó el efecto del proyecto Orientación Preventiva Infantil y a Adolescentes, cuyo objetivo era prevenir el consumo de drogas en estudiantes de primarias y secundarias en zonas de riesgo y alto riesgo, a través del diseño de un instrumento ex-profeso pre-post con tres indicadores a detectar en los adolescentes que tomaron los cursos: exposición a factores estresores e intensidad del estrés, estrategias de afrontamiento del estrés y bienestar percibido. Los cambios en los indicadores fueron mínimos, bienestar percibido fue el único indicador en el que se observó mayor cambio en los adolescentes que tomaron los cursos.

- Modelo preventivo de riesgos psicosociales para menores, adolescentes y sus familias CHIMALLI-DIF (Dirección de Protección a la Infancia y Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia)

Sus bases teóricas están en las aproximaciones de riesgo-protección, teoría de la resiliencia, del cambio social, desarrollo comunitario y entrenamiento de habilidades sociales las cuales ponen mayor énfasis en el éxito de las personas y comunidades para enfrentar estresores, crisis y adversidad y no tanto en los riesgos y problemáticas. Este enfoque en soluciones y no en problemas lo promueve la Organización Panamericana de la Salud (OPS) como estrategia preventiva para programas dirigidos a la salud de niños y adolescentes. Uno de sus componentes primordiales es el trabajo en grupos pequeños de niños y adolescentes para el desarrollo de habilidades sociales y resolución de problemas. El modelo consta de 26 habilidades de protección (divididas en tres áreas: uso de drogas y conducta antisocial, eventos negativos de la vida y estilo de vida) que se desarrollan en 14 sesiones de intervención de una hora de duración, cada una. Toda sesión preventiva deberá tener cuatro momentos básicos: 1) información sobre factores de riesgo y protección del tema y de la habilidad a desarrollar; 2) concientización de la utilidad del tema en la vida cotidiana a través de técnicas reflexivas; 3) modelamiento de habilidades protectoras; y 4) práctica semanal, en cada sesión el promotor infantil comunitario especifica una tarea en relación con la habilidad que se pretende moldear. Este modelo opera en 24 estados de la república mexicana, abarcando 80 municipios, 197 comunidades, en donde 160 redes comunitarias trabajan con 202 grupos con 5398 niños y adolescentes y 94

grupos con 2926 adultos y padres de familia. Cuenta con tres instrumentos de investigación y diagnóstico: 1) inventario de disposición al cambio de la comunidad, para evaluar qué tan preparada está la comunidad para involucrarse dentro de un plan de acción preventivo; 2) inventario de riesgo y protección comunitario, pretende conocer las conductas de riesgo detectadas por la comunidad; y 3) cuestionario de habilidades de protección con 52 preguntas que responde el promotor infantil comunitario de acuerdo con su propia percepción durante el trabajo con los grupos y que tiene como objetivo evaluar la presencia o ausencia de las 26 habilidades que trabaja el modelo.

- Programa de educación preventiva contra las adicciones (Dra. Patricia de Leonardo y Ramírez, Lic. Patricia Bermúdez Lozano y Lic. Nancy Gigliola Amador Buenabad)

Creado en 1994 para desarrollarse en la escuela y la familia. Derivado de sustentos teóricos de diversos modelos preventivos, de investigaciones epidemiológicas, del análisis de la base jurídica de la educación y de un diagnóstico de la problemática actual (crisis de valores, ruptura del equilibrio sujeto-entorno y aumento en el consumo de drogas), así como de recomendaciones de organismos internacionales, como la Comisión Interamericana contra el Abuso de Drogas (CICAD) de la Organización de Estados Americanos (OEA). Atiende los diversos niveles que integran la Educación Básica, su objetivo es incorporar en el proceso educativo la estrategia de educación preventiva integral sustentada en la promoción y fomento de valores que fortalezcan en los educandos la capacidad de discernimiento para hacer frente a



problemas sociales que pueden limitar su desarrollo armónico. Para lograr este propósito el programa sienta sus bases teóricas y metodológicas en: 1) la corriente humanista que considera al individuo como un ser integral; 2) el modelo ecológico de desarrollo humano, el cual entiende al individuo en su relación con el medio circundante, resalta la creación de ambientes proactivos, favorece el fortalecimiento de la personalidad y busca potenciar el desarrollo humano; y 3) el enfoque riesgo-protección que enfatiza la identificación de factores de riesgo para generar factores protectores que se traduzcan en la formación de ambientes y personas saludables. La tarea de informar, coordinar y dirigir las actividades recae en los docentes, previamente capacitados. Por lo que resulta necesario el planteamiento de una Escuela Activa: 1) en donde el alumno sea participativo y se involucre en el proceso enseñanza-aprendizaje; y 2) el docente incorpore a su actividad cotidiana un estilo de facilitador del aprendizaje y conocimientos de utilidad en la vida cotidiana. Este programa se encuentra en la tercera fase de actualización, en formal renovación y en el desarrollo de un sistema de evaluación 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 4°, 5° y 6° grados de primaria: Yo quiero, yo puedo (Instituto Mexicano de Investigaciones de la Familia y Población, IMIFAP)

El programa cumple los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que da un sustento básico de habilidades para la vida, las cuales promueven la salud física y mental. El objetivo del programa es desarrollar en los niños y niñas

habilidades que les permitan manejar adecuadamente las situaciones de riesgo y fortalecer factores protectores como comunicación y unidad familiar para prevenir las conductas antisociales, como el abuso de drogas. Con base en la revisión de datos epidemiológicos, se decidió evaluar el programa en dos ciudades: Tizayuca, Hidalgo y Guadalajara, Jalisco. Las escuelas de los grupos experimental y control fueron seleccionadas al azar, se capacitó durante 40 horas a 58 docentes de nivel primaria, los cuales tuvieron la oportunidad de reflexionar sobre sus propias actitudes y conductas para sensibilizarse acerca de su papel en la prevención del abuso de sustancias y desarrollo de habilidades para la vida. Los temas abordados en la capacitación fueron: habilidades para la vida, autoestima, toma de decisiones, asertividad, valores, la concepción del abuso de sustancias, evaluación de riesgos hacia la salud, las influencias sociales, el manejo de riesgos personales, manejo de emociones, tiempo de ocio y participación en la prevención del abuso de sustancias en el ámbito escolar. Al concluir la capacitación se distribuyeron materiales en las escuelas: libro de texto para cada estudiante, un manual del programa para cada docente, un juego de videos para cada escuela y un plan de trabajo para ejecutarse en el aula por los docentes con el fin de unificar las actividades en el grupo experimental. El programa se aplicó en el segundo semestre del ciclo escolar 1999-2000 y se evaluó a 5890 niños tanto del grupo control como del grupo experimental, antes de iniciar el programa y al finalizar el mismo, mediante un cuestionario, diseñando para efectos del programa, con tres escalas: 1) disposición al cambio; 2) conocimientos sobre el uso y abuso de sustancias, toma de riesgos y alternativas de prevención; y 3) habilidades necesarias para enfrentar positiva y eficazmente las exigencias y retos de la vida

diaria. Principales resultados: 1) los docentes capacitados tuvieron una evaluación más favorables de sí mismos (autoestima), analizaron más alternativas (toma de decisiones), mostraron una mayor capacidad de expresarse abiertamente (comunicación asertiva), mayor conocimiento y respeto por los valores y normas propios de la sociedad a diferencia de los docentes que no fueron capacitados; y 2) en los niños del grupo experimental se observaron cambios significativos en conocimientos sobre los efectos de las drogas, rechazo al abuso de drogas, expresión de sentimientos, toma de decisiones y solución de problemas.

- Modelo preventivo de riesgos psicosociales CHIMALLI (Mtra. María Elena Castro Sariñana y Dr. Jorge Llanes)

Tiene como fin producir resiliencia, con un enfoque proactivo y ecológico. Se aplican planes de acción por ciclos de actividades, con una duración aproximada de 15 semanas en comunidades (escuelas, centros comunitarios y de desarrollo, barrios, unidades habitacionales, colonias). Tiene tres componentes primordiales: 1) una red voluntaria (vecinal, escolar y/o grupos específicos); 2) trabajo grupal para el desarrollo de actitudes y habilidades de protección; y 3) autoevaluación con instrumentos sistematizados de resultado, proceso e impacto que permiten observar la disminución del consumo experimental, evitar el primer contacto y reducir el abuso. Propone el desarrollo de 26 acciones para contrarrestar las conductas de riesgo con habilidades y actitudes de protección por intervención que abarcan: técnicas psico-corporales (respiración, relajación y trabajo con imágenes); técnicas psicosociales (viñetas en tercera persona, construidas por el propio grupo intervenido, etc.); y técnicas psicoeducativas y juegos de educación

preventiva y acción social educativa que se expresan en prácticas comunitarias solidarias. En 1993 se realizó un estudio piloto en estudiantes de secundarias del D.F. con dos grupos control (con conferencias y sin intervención) y un grupo experimental (grupo Chimalli). También se probó a los conductores capacitados con un curso de 10 horas y a conductores sin curso. El grupo experimental incrementó significativamente sus actitudes de protección después de la intervención grupal, en comparación con los grupos control. Los orientadores entrenados lograron cambiar 33 actitudes en los grupos y los no entrenados sólo 8. La intervención funcionó mejor en las escuelas que la solicitaron en comparación con las escuelas en las que se solicitó intervenir. Después de las 15 sesiones en los grupos, las escuelas no continuaron la intervención y las actitudes de protección disminuyeron en una aplicación realizada seis meses después de la intervención.

En conclusión, aunque los modelos y programas preventivos mexicanos para el consumo de drogas siguen los principios que el NIDA (2004) propone, estos presentan limitaciones como: permitir que cualquier persona y sin capacitación previa sea facilitador, delegar la función de facilitador a los profesores, capacitar a los facilitadores antes de la intervención y no durante esta, basarse únicamente en el modelo informativo, exceso de habilidades a desarrollar en talleres breves de entre 10 y 15 sesiones de una hora de duración y disminución del desarrollo de factores protectores con el paso del tiempo. De tales limitaciones se derivan las siguientes sugerencias: 1) capacitar a los facilitadores durante el periodo de intervención para retroalimentar su trabajo y apoyarles en el afrontamiento de

necesidades y problemáticas de los grupos; 2) diseñar programas que no sólo informen a los adolescentes sobre las drogas sino que además cambien sus actitudes relacionadas con el consumo y desarrollen habilidades generales y específicas para anticipar y resolver satisfactoriamente las diferentes situaciones relacionadas con el consumo; 3) implementar técnicas que favorezcan un rol activo en los participantes; 4) programas familiares y con profesores paralelos a los de los estudiantes; y 5) realizar intervenciones secuenciales y de refuerzo para garantizar la permanencia de los cambios generados.

La Psicología es la ciencia que se centra en lo observable (conducta) y en los procesos mediadores (cognitivos) considerando los procesos sociales (cultura, socialización, sistema social) y biológicos (genéticos, enfermedades, etc.) para estudiar y explicar el comportamiento humano (Becoña, 2007a). El consumo de drogas es una conducta influida por procesos biológicos, cognitivos y sociales por lo que el psicólogo es un profesional apto para estudiarla y realizar la labor preventiva en sus diferentes niveles.

## CAPÍTULO 3

### HABILIDADES PARA LA VIDA

Desde hace más de medio siglo se han desarrollado programas para prevenir el consumo de drogas, el NIDA (2004) reconoce a la prevención universal como la mejor alternativa para combatir el consumo de drogas. Actualmente existe amplia evidencia científica sobre el éxito de los programas escolares que desarrollan habilidades (Pérez, 2012).

Gilbert Botvin diseñó un programa escolar de prevención universal dirigido a niños y adolescentes para prevenir y reducir el consumo de drogas, a través del entrenamiento interactivo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve la iniciativa internacional “Habilidades para la Vida en las Escuelas” para promover la salud y prevenir problemas psicosociales y de salud, con el objetivo de que los niños, adolescentes y jóvenes adquieran la capacidad de elegir modos de vida saludables y un óptimo bienestar físico, psicológico y social (Alfaro et al., 2010; Mantilla, 1999; Montoya & Muñoz, 2009; Welch, Madrigal, Morello & Cerqueira, 2001).

#### 3.1 Definición y clasificación

Las habilidades para la vida son competencias personales que promueven el desarrollo de factores protectores para prevenir problemas psicosociales; facilitan el desarrollo de aptitudes necesarias para que los jóvenes adquieran la capacidad

de tomar decisiones que les permitan enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria que perturban su vida y salud (Cardozo, Dubini, Fantino & Ardiles, 2011; Choque & Chirinos, 2009).

Las habilidades para la vida abarcan tres categorías básicas que se complementan y fortalecen entre sí: habilidades sociales, cognitivas y emocionales (Mangrulkar, Whitman & Posner, 2001).

Las habilidades sociales son destrezas para la comunicación y relaciones interpersonales, incluyen la comunicación verbal y no verbal, comunicación efectiva, asertividad, negociación, rechazo, habilidad para establecer y mantener relaciones interpersonales sanas, confianza, cooperación, empatía, etc. (Cardozo et al., 2011).

Las habilidades cognitivas como solución de problemas, toma de decisiones, comprensión de consecuencias, pensamiento crítico y creativo, autocontrol, autoconocimiento, autoevaluación, clarificación de valores, planeación del futuro, etc. son un conjunto de operaciones mentales para integrar la información adquirida a través de los sentidos en las estructuras de conocimiento de cada persona (Cardozo et al., 2011; Choque & Chirinos, 2009).

Las habilidades emocionales implican la identificación y control emocional, manejo de estrés, monitoreo personal, etc. (Mantilla, 1993).

La OMS propone desarrollar o fortalecer un grupo genérico de diez habilidades para la vida: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones

interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento crítico, pensamiento creativo y manejo de emociones y sentimientos (Mantilla, 1993).

Las habilidades para la vida son un “puente” entre el conocimiento, actitudes y valores y el comportamiento o estilo de vida saludable (Choque & Chirinos, 2009). Tienen aplicación en una variedad de situaciones cotidianas y de riesgo, propias de la vida de niños, adolescentes y jóvenes; y son necesarias para el manejo competente de las relaciones consigo mismo, con las demás personas y con el entorno sociocultural (Campos, 2008).

En el campo del consumo de drogas, los programas de prevención se han enfocado en el desarrollo de habilidades como el pensamiento crítico, asertividad, negociación, rechazo al consumo, solución de problemas, toma de decisiones, etc. (Mangrulkar et al., 2001; Mantilla, 1999).

Diversos estudios han evaluado la relación que existe entre las habilidades para la vida y el consumo de drogas en adolescentes y jóvenes, en ellos se ha encontrado que: 1) en comparación con los no consumidores, los adolescentes consumidores presentan puntajes menores en asertividad para resistir al consumo de tabaco y alcohol con sus pares; 2) los jóvenes a quienes les costaba más trabajo expresar sus emociones fumaban 42% más que los jóvenes que no presentaban esta dificultad; c) cuando los adolescentes inician el consumo de tabaco tienen niveles de estrés más altos comparativamente con los adolescentes no fumadores; d) jóvenes que expresan asertivamente su enojo no tienen el hábito de fumar y si lo tienen, fuman con baja frecuencia; e) la planeación del futuro y pensar en las



consecuencias negativas de tomar alcohol y fumar tabaco disminuye su consumo; y f) jóvenes que tenían una puntuación baja en autocontrol consumían drogas con más frecuencia (Alfaro et al., 2010).

### **3.2 Fundamentos teóricos**

El enfoque de habilidades para la vida en las escuelas se basa en un marco de referencia humanístico, cognitivo y conductual (Viser, 2005). Las siguientes teorías contribuyen a su desarrollo y justificación (Mangrulkar et al., 2001):

- Teoría del desarrollo adolescente (Eccles, Grawford y Bodine)

Debido a los cambios biológicos (crecimiento, maduración de los órganos sexuales y aparición de las características sexuales secundarias como senos, vello corporal, etc.) psicológicos (habilidad para pensar en forma abstracta, considerar diferentes dimensiones de los problemas, resolver problemas, reflexionar sobre sí mismos, etc.) y sociales (relaciones cambiantes con los pares y la familia), la adolescencia es un momento crítico para el desarrollo de habilidades y hábitos saludables.

- Teoría psicológica constructivista (Piaget y Vygotsky)

Las teorías de Piaget y Vygotsky sostienen que el desarrollo cognitivo está centrado en el individuo y sus interacciones sociales. En consecuencia, el proceso de aprendizaje no se centra sólo en el individuo sino también en lo que se aprende

y comprende mediante las interacciones sociales (creencias, valores culturales, etc.).

- Teoría del aprendizaje social o modelo cognitivo de aprendizaje social (Albert Bandura)

Los niños aprenden a comportarse a través de la interacción social y de la observación del comportamiento de adultos y pares; por lo que es preciso enseñarles habilidades por medio de un proceso de instrucción, ensayo y retroalimentación. En cuanto al impulso de programas de habilidades para la vida, es necesario desarrollar en los jóvenes habilidades como el autocontrol, la toma de decisiones, entre otras, para enfrentar aspectos internos de la vida social que apoyen conductas positivas, mediante el uso de instrucciones, observaciones y representaciones.

- Teoría de la influencia social (Evans)

Reconoce que los niños y adolescentes bajo presión se involucran en conductas de riesgo como el consumo de drogas. Del mismo modo que las vacunas crean resistencia a las enfermedades antes de que los niños se expongan a ellas, los programas de influencia social anticipan las presiones a través de la enseñanza de los medios para resistirlas antes de exponerse a ellas. El enfoque se conoce como educación a la resistencia entre pares, estos programas están diseñados para prevenir riesgos y conductas de riesgo específicas, se centran en actitudes y conocimientos y pretenden que los pares sean modelos de conductas positivas.

- Teoría de la conducta problemática (Richard Jessor )

La conducta adolescente es producto de complejas interacciones entre variables psicológicas de los sistemas: individual o de personalidad (valores, expectativas, creencias, actitudes y orientación hacia uno mismo y hacia la sociedad) y del entorno (percepción de la actitud de amigos y familiares hacia las conductas). Esas variables actúan como instigadores debilitantes o controles de fortalecimiento que ayudan a disminuir la posibilidad de conductas problemáticas o poco saludables. Jessor ayudó a promover el desarrollo del enfoque de habilidades para la vida con estrategias en los sistemas individual y del entorno para influenciar en la conducta.

- Teoría de resiliencia y riesgo (Meyer y Rutter)

Intenta explicar por qué algunas personas responden mejor que otras al estrés y a la adversidad. Plantea la existencia de factores internos (autoestima, autocontrol, etc.) y externos (apoyo social de la familia y comunidad, etc.) que protegen contra el estrés social o el riesgo. Si un niño cuenta con factores protectores fuertes, será capaz de resistirse a las conductas riesgosas o poco saludables que resultan del estrés. Los programas de habilidades para la vida diseñados para prevenir conductas problemáticas o promover conductas saludables específicas no se ocupan solamente de la conducta también desarrollan habilidades que han demostrado ser mediadoras de las conductas que se trabajan. Las habilidades específicas tratadas en los programas de habilidades para la vida forman parte de

los factores internos que ayudan a los jóvenes a responder ante la adversidad y son rasgos que caracterizan a los jóvenes resilientes.

- Solución cognitiva de problemas (Shure y Spivack)

La enseñanza de habilidades interpersonales de solución cognitiva de problemas a temprana edad puede reducir y prevenir conductas negativas, inhibidas e impulsivas, como el consumo de drogas. Las habilidades se enfocan tanto en la capacidad de generar alternativas y soluciones a problemas interpersonales como a pensar en las consecuencias de distintas conductas. Al aprender esto, las personas tendrán mayor capacidad para enfrentar la frustración, mayor capacidad para esperar y serán menos violentas cuando inmediatamente no puedan alcanzar sus metas. Resolver problemas hipotéticos, pensar en voz alta, juegos de rol y retroalimentación son algunas de las herramientas para enseñar estas habilidades. La solución de problemas es una parte imprescindible en los programas de habilidades para la vida.

- Inteligencias múltiples (Howard Gardner y Daniel Goleman)

La teoría de las inteligencias múltiples tiene aportaciones a la promoción y prevención y en consecuencia al enfoque de habilidades para la vida. Daniel Goleman argumenta que saber manejar las emociones propias es tan importante para tener éxito en la vida como lo es el intelecto. El control y la comprensión de las emociones y sentimientos propios y de los demás pueden aprenderse de la misma forma que se aprende a leer o las matemáticas.

### 3.3 Características

La educación en habilidades para la vida se basa en el aprendizaje de conocimientos, adquisición, práctica y aplicación de habilidades a través de métodos activos e interactivos de enseñanza y aprendizaje. Las sesiones se imparten a manera de talleres agradables y divertidos, con objetivos precisos (Mantilla, 1999).

De acuerdo con Mangrulkar et al. (2001), los tres elementos clave que deben contener los programas de habilidades para la vida son:

#### 1) Desarrollar habilidades para la vida

La práctica de las habilidades para la vida es un componente vital para la adquisición de su aprendizaje (Mantilla, 1999). Su desarrollo implica tres aspectos: 1) promoción de los conceptos de habilidades (definición de las habilidades; generación de ejemplos, tanto positivos como negativos; promoción del ensayo verbal; y corrección de conceptos erróneos); 2) promoción de la adquisición y desempeño de habilidades (oportunidades de ensayos dirigidos; evaluación del desempeño; retroalimentación y recomendaciones sobre acciones de corrección); y 3) patrocinio de habilidades de mantenimiento/generalización (oportunidades de ensayos autodirigidos; autoevaluación y adaptación de las habilidades) (Mangrulkar et al., 2001).

## 2) Información sobre drogas

La teoría y la investigación sobre prevención del consumo de drogas a través del enfoque de habilidades para la vida defienden la incorporación de los siguientes contenidos en los programas: actitudes, percepciones, estereotipos, influencias sociales, efectos inmediatos, consecuencias a corto y a largo plazo, estadísticas comunitarias, información de salud y recursos de la comunidad, etc. (Mangrulkar et al., 2001).

## 3) Métodos activos e interactivos de enseñanza y aprendizaje

El énfasis de la teoría del aprendizaje social de Bandura en el individuo como procesador activo de la realidad, es la base conceptual del uso de métodos de enseñanza y aprendizaje activos e interactivos de los programas de habilidades para la vida (Mantilla, 1999). Involucran el aprendizaje cooperativo, apoyo de los pares, oportunidades de ensayo continuas, retroalimentación, crítica constructiva y modelado de las habilidades por otros pares y adultos (Mangrulkar et al., 2001).

Los métodos interactivos son el medio para facilitar el proceso de aprendizaje. Incluyen: juegos de rol, análisis de situaciones, trabajo en grupos pequeños, debates, ensayo de uno a uno, mapeo de decisiones o árbol de problema, análisis de contenido literario, ejercicios de relajación y formación de confianza, juegos, dibujos, estudios de caso, lluvia de ideas, dramatizaciones, canciones, proyectos, demostraciones, historias, cuentos, etc. (Mangrulkar et al., 2001; Mantilla, 1999).

Se sugieren los siguientes pasos para el diseño, implementación y evaluación de los programas basados en el enfoque preventivo de habilidades para la vida (Welch et al., 2001):

- 1) Evaluación de necesidades: identificar las características, contexto, factores protectores y de riesgo, etc. de la población para determinar la gravedad del problema con la mayor precisión posible.
- 2) Formulación de metas y objetivos de forma clara, medible y realista; y especificar los resultados esperados, la forma de medición y plazos específicos para su logro y medición.
- 3) Definición de la población, secuencia y duración de la intervención: establecer fechas, temas generales que se abordarán, secuencia y duración de las sesiones del programa, duración total de la intervención, etc.
- 4) Formulación de los métodos activos e interactivos, actividades y materiales como: técnicas para la evaluación, manuales y cuadernillos de trabajo, material didáctico y de difusión, etc.
- 5) Capacitación de los facilitadores. Los programas de habilidades para la vida generalmente los imparten proveedores de servicios de salud: psicólogos, trabajadores sociales, profesores y otros. Quienes requieren desarrollar ciertas habilidades profesionales y personales (Mangrulkar et al., 2001; Mantilla, 1999):

- Trabajo con grupos (planear, organizar y coordinar actividades; integración temática; dirigir al grupo; respuestas bajo presión; reforzar positivamente al grupo; explicaciones claras; etc.).
- Uso y manejo de estrategias de enseñanza aprendizaje activas e interactivas.
- Proporcionar información objetiva, remitir a los lugares apropiados y modelar las habilidades.
- Actuar como facilitador, establecer un ambiente donde se fomente la comunicación abierta y se solucionen constructivamente los problemas.
- Ser creativo; innovador; autocrítico; abierto a la crítica constructiva de los demás; respetuoso; flexible; empático con los niños, adolescentes y jóvenes; buen sentido del humor; transmitir un sentido de autoridad basada en el respeto, la confianza y el aprecio.
- Fomentar un ambiente que permita a los adolescentes experimentar nuevas formas de pensar, sentir y comportarse; así como facilitar el descubrimiento por ellos mismos de las situaciones de riesgo y la forma en que las habilidades para la vida pueden ayudarlos.

En el entrenamiento de los facilitadores: el capacitador modela las actividades y los facilitadores necesitan practicarlas, en combinación con la retroalimentación. Se sugiere un análisis de la percepción de los facilitadores sobre la adolescencia, sus estereotipos y mitos para su posterior clarificación; así como ampliar la competencia en la teoría de la adquisición de habilidades



para la vida y los temas relativos al consumo de drogas entre los jóvenes (Mangrulkar et al., 2001; Welch et al., 2001).

6) Evaluación ya sea piloto, de proceso o de resultados para asegurar la eficacia, el óptimo funcionamiento y los resultados del programa. Los indicadores de resultados de los programas de habilidades para la vida dependen de las metas, objetivo general y objetivos específicos planteados por cada programa. Generalmente los cambios se analizan en los niveles de creencias, actitudes, habilidades sociales, cognitivas y emocionales y conductas de los adolescentes. Dependiendo del resultado conductual objetivo, los programas pueden medirse a través de cambios en conocimientos, actitudes, decisiones y conductas acerca del consumo de drogas (Mangrulkar et al., 2001).

### **3.4 Resultados internacionales y nacionales**

En más de veinte países del mundo existe evidencia científica sobre el éxito de los programas escolarizados bajo el enfoque de habilidades para la vida en la prevención de problemas psicosociales y promoción de la salud en adolescentes (Cardozo et al., 2011). Se ha demostrado que las habilidades para la vida son mediadoras de la conducta y actúan como factores protectores durante la adolescencia para prevenir riesgos de salud asociados con comportamientos como el consumo de drogas (Alfaro et al., 2010; Mangrulkar et al., 2001; Welch et al., 2001).

Resultados de la evaluación de programas en Alemania, Estados Unidos, Italia y Tailandia muestran que el desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes puede retrasar o disminuir la experimentación, el uso y el abuso de drogas tanto a corto y como a largo plazo (Botvin, 1995; Bühler, Schröder & Silbereisen, 2008; Faggiano, Vigna, Versino, Zambon, Borraccino & Lemma, 2008; Griffin & Botvin, 2010; Seal, 2006).

Investigaciones realizadas por Botvin y colegas muestran que el entrenamiento en habilidades para la vida en adolescentes escolarizados: disminuyó, entre el 25 y 87%, la experimentación del consumo de tabaco; redujo en 50% el consumo de tabaco, alcohol y marihuana; y en estudios de seguimiento a seis años, el consumo de tabaco, alcohol y marihuana decreció de 40 a 80% (Alfaro et al., 2010; Mantilla, 1999; Pérez, 2012).

En cuanto al desarrollo de habilidades para la vida la literatura internacional reporta que los estudiantes no consumidores de tabaco presentan un mayor nivel de habilidad de resistencia a la presión que los estudiantes con un consumo frecuente de tabaco (Andrade et al., 2009). En una muestra de 920 estudiantes costarricenses de entre 12 y 17 años, Bejarano, Ugalde y Morales (2005) encontraron mejoras significativas en habilidades como autoestima, manejo del estrés, presión grupal y comunicación después de implementar el programa “Trazando el camino”, basado en el enfoque de habilidades para la vida. Choque y Chirinos (2009) trabajaron con una muestra de 284 adolescentes de secundaria del distrito de Huancavelica, Perú; utilizaron un diseño pre experimental con pre y post-evaluación con dos grupos, experimental y control no equivalente; y

encontraron un incremento significativo en el desarrollo de las habilidades de comunicación y asertividad en los estudiantes del grupo experimental, quienes participaron en el “Programa Educativo de Habilidades para la Vida”.

Para identificar las diferencias que existen en las habilidades para la vida de adolescentes mexicanos no consumidores y consumidores de drogas, en México también se han evaluado las habilidades para la vida. En una muestra aleatoria de 5651 estudiantes de bachilleratos públicos de la Ciudad de México los no consumidores de alcohol y tabaco, en comparación con los consumidores, presentaron puntajes significativamente mayores en las habilidades de resistencia a la presión, planeación del futuro, autocontrol, manejo del enojo y solución de problemas. Los consumidores de tabaco y alcohol manifestaron menos recursos personales para manejar su enojo mientras que los no consumidores señalaron usar la negociación para resolver problemas, evitar riesgos y ser menos impulsivos (Alfaro et al., 2010; Andrade et al., 2009). Pérez (2012) trabajó con una muestra aleatoria de 425 estudiantes de nivel medio superior del estado de Morelos; los resultados mostraron que los consumidores de alcohol, tabaco, marihuana e inhalables obtuvieron puntajes significativamente más bajos en las habilidades de empatía, planeación del futuro y resistencia a la presión.

En conclusión, el enfoque de habilidades para la vida (OMS y Botvin): 1) es una propuesta preventiva universal y escolar; 2) se fundamenta en teorías y modelos integrativos (teoría cognitiva social de Bandura, teoría de la conducta de riesgo de los adolescentes de Jessor y Jessor, etc.) y en los principios preventivos del NIDA (desarrollo de factores protectores como: comunicación, autoestima, reforzar

actitudes antidrogas, habilidades para resistir drogas, etc.; intervenciones secuenciales a largo plazo; uso de técnicas interactivas y que desarrollen el rol activo de los participantes, etc.); 3) integra los modelos informativo, de influencias psicosociales y de habilidades generales; 4) responde a la multicausalidad del consumo de drogas y a la multidimensionalidad de la prevención y persona (aspectos cognitivos, emocionales y conductuales o estilo de vida) a través de la información para cambiar actitudes y del desarrollo y entrenamiento de habilidades generales (cognitivas, emocionales y sociales) y específicas (rechazo al consumo, técnicas para afrontar la presión social, etc.); 5) en el caso de los adolescentes, los acompaña en su proceso de maduración; y 6) en diferentes países de los continentes americano, europeo y africano los programas basados en el enfoque de habilidades para la vida han mostrado beneficios en la prevención de conductas de riesgo de la población adolescente, tal es el caso del consumo de drogas.

## CAPÍTULO 4

### MÉTODO

#### 4.1 Planteamiento del problema

El consumo de drogas entre los adolescentes se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial (Alfaro et al., 2010). Prevenir el consumo de drogas como el tabaco, alcohol y marihuana en adolescentes representa una tarea fundamental (Caballero et al., 1999).

En México los programas del consumo de drogas están orientados al tratamiento, es decir cuando el abuso, dependencia o adicción ya se han instalado en el individuo, son pocas las intervenciones preventivas universales y las existentes: 1) tienen como enfoque primordial el modelo informativo, que ha probado no ser tan eficaz; 2) no abordan el problema del consumo de drogas desde la multidimensionalidad del individuo (aspectos cognitivos, emociones, pensamientos, conductas o estilo de vida, etc.); y 3) no existe evidencia sobre evaluaciones sistemáticas de estos programas (Andrade et al., 2009; Banderas et al., 2010).

El consumo de drogas es una conducta influida por procesos biológicos, cognitivos y sociales por lo que el psicólogo es un profesional apto para estudiarla y realizar la labor preventiva en sus diferentes niveles.

De lo anterior se deriva la necesidad de llevar a cabo una evaluación que permita observar sistemáticamente el impacto de un taller de habilidades para la vida cuyo propósito es prevenir el consumo de drogas en adolescentes.

## 4.2 Justificación

Los programas preventivos basados en el enfoque de habilidades para la vida retrasan la edad de inicio en el consumo de drogas, evitan la transición del consumo experimental de drogas al abuso, a la dependencia y a la adicción; educan a los jóvenes para que tengan una relación madura y responsable con las drogas, potencian los factores de protección y disminuyen los factores de riesgo (Becoña, 2006; Becoña & Cortés 2010).

En consecuencia, se reduce la incidencia y el gasto público que generan las enfermedades (hipertensión arterial, gastritis, pancreatitis, alcoholismo, tabaquismo, cáncer, efisema pulmonar, infarto cardiaco e insuficiencia cardiaca, hepática y renal, etc.), problemas psicológicos (dificultad para hablar, marcha inestable, falta de coordinación motora, temblores, parálisis; trastornos de la memoria; trastornos mentales latentes como delirios, convulsiones, alucinaciones, delirios y despersonalización; cambios emocionales como pánico, irritabilidad, insomnio y estado de alerta permanente; apatía, desinterés y disminución de la motivación) y sociales relacionados con el consumo de drogas (accidentes de tránsito, peleas, ausentismo escolar o laboral, accidentes laborales, deterioro de las relaciones interpersonales, maltrato intrafamiliar, disolución del núcleo familiar, conductas delictivas, homicidios, suicidios, etc.) (Álvarez, 2011; Andrade et al., s. f.; Sección de drogodependencias Programa Municipal, 2002; Tavera & Martínez, s. f.; Tijerina, 2005).

En México se han implementado programas que desarrollan habilidades para la vida con el fin de prevenir el consumo de drogas, sin embargo no existen evaluaciones de estos programas (Andrade et al., 2009). La evaluación ya sea piloto, de proceso o de resultados permite asegurar la eficacia, el óptimo funcionamiento y los resultados de los programas además de la retroalimentación para realizar las mejoras pertinentes en beneficio de la población objetivo (Mangrulkar et al., 2001).

### **4.3 Objetivos**

**Objetivo general:** evaluar la efectividad de un taller (piloto) para prevenir el consumo de drogas (tabaco, alcohol y marihuana) basado en el enfoque de Habilidades para la vida y dirigido a adolescentes de primer año de secundaria.

**Objetivos específicos:**

- 1.- Incrementar la percepción de riesgo del consumo de alcohol en los adolescentes, después de implementar el taller.
- 2.- Incrementar las habilidades para la vida (autoestima, habilidades sociales, solución de problemas, consciencia emocional e identificación de emociones negativas) en los adolescentes, después de implementar el taller.
- 3.- Disminuir el consumo de tabaco, alcohol y marihuana en los adolescentes, después de implementar el taller.

#### **4.4. Hipótesis de investigación**

- 1.- La percepción de riesgo del consumo de alcohol de los participantes incrementará significativamente después de implementar el taller.
- 2.- Las habilidades para la vida (autoestima, habilidades sociales, solución de problemas, consciencia emocional e identificación de emociones negativas) de los participantes aumentarán significativamente después de implementar el taller.
- 3.- El consumo de tabaco, alcohol y marihuana de los participantes disminuirá significativamente después de implementar el taller.

#### **4.5 Tipo de estudio**

Descriptivo. Con este tipo de estudios se pretende identificar y analizar una o más variables (consumo de drogas, percepción de riesgo y habilidades para la vida) en determinada población para hacer predicciones de un fenómeno (García, 2009; Sampieri, Fernández & Baptista, 1997).

#### **4.6 Diseño**

Preexperimental con pre y post-evaluación de un sólo grupo, porque: 1) el grado de control de la situación experimental fue mínimo; 2) no existió asignación aleatoria de los participantes; 3) consistió en aplicar un tratamiento definido a partir de una variable independiente; y 4) se realizaron mediciones del grupo antes y después del tratamiento (García, 2009).



## 4.7 Instrumentos

**1.- Consentimiento informado para padres, madres o tutores y participantes.**

**2.- Cuestionario de Hábitos (CH)** diseñado para efectos del programa “Desarrollo de habilidades para la vida en estudiantes de secundaria” de la Facultad de Psicología, UNAM; con el objetivo de medir el consumo de drogas de los participantes; y validado por jueceo de 3 expertos. Dicho cuestionario consta de 21 preguntas abiertas y cerradas que evalúan: el consumo de tabaco, alcohol y marihuana en términos de frecuencia y cantidad, edad del primer consumo, bebida preferida, etc. (Anexo 1).

**3.- Cuestionario de Percepción de Riesgo del Consumo de Alcohol (CPRCA)** de Arias et al., (2007). Es un instrumento español para estudiantes de secundaria, estructurado en dos factores: 1) creencias que justifican el uso del alcohol (n=36); y 2) consecuencias negativas y riesgos del consumo de alcohol (n=21). Se compone de 57 ítems con opciones de respuesta tipo Likert (1: muy en desacuerdo, 2: bastante en desacuerdo, 3: bastante de acuerdo y 4: muy de acuerdo); con un coeficiente de consistencia interna, alpha de Cronbach, de 0.949 (Anexo 2).

Para fines de esta investigación se realizó un análisis de validez confirmatorio y un análisis de consistencia interna, alpha de Cronbach. El CPRCA se redujo a 49 ítems (30 reactivos para el factor creencias que justifican el uso del alcohol; y 19 para el factor consecuencias negativas y riesgos del consumo de alcohol) y en la Tabla 1 se encuentran los resultados del coeficiente de consistencia interna.

Tabla 1. Resultados del análisis de consistencia interna del CPRCA

Factor	Coeficiente Alpha
Creencias que justifican el uso de alcohol	0.931
Consecuencias negativas y riesgos del consumo de alcohol	0.910
Total	0.885

**4.- Cuestionario de Educación Emocional (CEE) de Álvarez & Bisquerra (2001).**

Tiene el objetivo de servir en la evaluación de programas de intervención y está dirigido a estudiantes españoles de educación secundaria. Cuenta con 68 ítems cuyas opciones de respuesta son de tipo Likert (0: nunca, 1: algunas veces, 2: con frecuencia y 3: siempre), en la Tabla 2 se pueden observar las dimensiones que lo componen con sus respectivos índices de consistencia interna.

Figuroa (2014) realizó un análisis de validez confirmatorio y un análisis de consistencia interna con 326 estudiantes mexicanos de segundo grado de la secundaria técnica ubicada en la delegación Tlalpan de la Ciudad de México en la que se implementó este taller (Tabla 2). El CEE se redujo a 35 ítems con las opciones de respuesta tipo Likert del instrumento original (Anexo 3), en la Tabla 2 se presentan los resultados encontrados.

Tabla 2. Resultados del análisis de consistencia interna del CEE

CEE (Álvarez & Bisquerra, 2001)		CEE (Figueroa, 2014)	
Dimensión	Coefficiente Alpha	Dimensión	Coefficiente Alpha
Emociones	0.83	Identificación de emociones negativas	0.86
Autoestima	0.78	Autoestima	0.82
Solución de problemas	0.73	Solución de problemas	0.79
Habilidades sociales	0.67	Habilidades sociales	0.75
Habilidades para la vida	0.45	Consciencia emocional	0.71
Global	0.88	Global	0.88

#### 4.8 Participantes

246 estudiantes de primer grado de ambos turnos, matutino y vespertino, de una secundaria técnica ubicada en la delegación Tlalpan de la Ciudad de México. El 53% fueron mujeres y el 47% hombres. La edad mínima de los participantes fue 11 años (n=38), la edad máxima 13 (n=33) años y la edad promedio fue 12 años (n=174). El 72% fueron del turno matutino y 28% del vespertino.

De acuerdo con el concentrado del estudio socioeconómico del plantel, expedido por Servicios Educativos Complementarios (2013), los participantes: 1) viven con ambos padres y hermanos o con su madre y hermanos; 2) y algunas de las actividades que, con mayor frecuencia, realizan son: ir al cine y a eventos deportivos y escolares. Con respecto a sus padres: 1) la mayoría tienen entre 31 y 50 años; 2) el máximo nivel de estudios alcanzado fue el de secundaria; y 3) sus

principales ocupaciones fueron servicios personales (taxista, chofer, limpieza, etc.) y oficios independientes (plomaría, carpintería, etc.). En cuanto a su entorno se encontró que:1) los tres problemas más frecuentes son el alcoholismo, la drogadicción y la delincuencia.

#### **4.9 Muestreo**

No probabilístico con participantes tipo, los participantes cubren ciertas características fijadas previamente por el investigador (García, 2009).

##### **Criterios de inclusión:**

1. Estudiantes inscritos en primer grado de ambos turnos de una secundaria técnica ubicada en la delegación Tlalpan de la Ciudad de México.

##### **Criterios de exclusión:**

1. Alumnos con diagnóstico psiquiátrico, problemas de conducta y/o dificultades lectoras evidentes.
2. Dificultades o problemas físicos y/o emocionales evidentes (gripe, dolor de cabeza, llanto, etc.).
3. Evaluación incompleta.

#### 4.10 Implicaciones éticas

Las autoridades de la escuela convocaron a los padres, madres o tutores de los participantes a una reunión en la que se les informó sobre las generalidades del taller, se aclararon dudas y se recabó su consentimiento informado. A los adolescentes se les presentó el taller y firmaron el consentimiento informado durante la primera sesión del taller. Esto con la finalidad de que ambas partes asintieran y consintieran su participación voluntaria.

#### 4. 11 Variables y definiciones conceptuales y operacionales

**1.- Consumo de drogas:** variable dependiente con niveles de medición ordinal y nominal.

**Definición conceptual:** consumo de cualquier sustancia de origen natural o sintético que introducida en el organismo produce alteraciones del funcionamiento natural del Sistema Nervioso Central (SNC) que puede generar riesgos y daños (Andrade et al., s. f.; Machín, Reyes, Tovar, Brocca, Echeverría & Nateras, 2010).

**Definición operacional:** se consideraron participantes consumidores de drogas todos aquellos que respondieron afirmativamente a una o más de las siguientes preguntas del Cuestionario de Hábitos (CH): ¿alguna vez has consumido bebidas alcohólicas?, ¿alguna vez has consumido tabaco? y ¿alguna vez has consumido marihuana?

**2.- Percepción de riesgo del consumo de alcohol:** variable independiente con nivel de medición ordinal.

**Definición conceptual:** creencias que justifican el uso del alcohol y consecuencias negativas y riesgos de su ingesta (Arias et al., 2007).

**Definición operacional:** se midió a través de los factores: 1) creencias que justifican el uso del alcohol; y 2) consecuencias negativas y riesgos del consumo de alcohol del Cuestionario de Percepción de Riesgo del Consumo de Alcohol (CPRCA) de Arias y colaboradores (2007). A mayor puntaje en el factor de creencias que justifican el uso del alcohol menor percepción de riesgo. A mayor puntaje en el factor consecuencias negativas y riesgos del consumo de alcohol mayor percepción de riesgo.

**3.- Habilidades para la vida:** variable independiente con nivel de medición ordinal.

**Definición conceptual:** capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Permiten organizar la vida de forma sana y equilibrada, facilitando experiencias de satisfacción o bienestar (Bisquerra & Pérez, 2007).

**Definición operacional:** se midió a través de cinco dimensiones del Cuestionario de Educación Emocional (CEE): identificación de emociones negativas, autoestima, solución de problemas, habilidades sociales y conciencia emocional (Álvarez & Bisquerra, 2001 validación de Figueroa, 2014).

- **Identificación de emociones negativas.** Compuesta por 10 reactivos, se evalúan una serie de características como cambios notables en el estado de ánimo encubiertos por irritabilidad o problemas de conducta, desesperanza y falta de capacidad para disfrutar lo que se hace (Prado, Sandoval & Umbrilla, 2004 en Figueroa, 2014). La dirección de esta dimensión es inversa, es decir a menor puntaje mayor identificación de emociones negativas.
- **Autoestima.** Capacidad de tener una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho de sí mismo y mantener buenas relaciones consigo mismo (Bisquerra & Pérez, 2007). 8 ítems conforman la presente dimensión cuya dirección es directa, es decir, a mayor puntaje mayor autoestima.
- **Solución de problemas.** Capacidad para afrontar positiva y resolutivamente conflictos personales e interpersonales, aporta soluciones informadas y constructivas. Implica la capacidad de negociación, resolución pacífica considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás. El cuestionario contempla los siguientes pasos: motivación para resolver el problema, definir el problema, informarse, identificar todas las soluciones posibles, pensar en las posibles consecuencias, elegir una solución y satisfacción de la solución elegida (Álvarez & Bisquerra, 2001; Bisquerra & Pérez, 2007). La presente dimensión se compuso de 7 ítems de dirección directa, es decir a mayor puntaje mayor habilidad para solucionar los problemas.
- **Habilidades sociales.** Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas

(escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc.), capacidad para la comunicación efectiva, respeto a los demás, actitudes pro sociales, asertividad, etc. (Bisquerra & Pérez, 2007). Esta dimensión está conformada por 6 ítems, la dirección es directa: a mayor puntaje mayores habilidades sociales.

- **Consciencia emocional.** Es la capacidad para percibir con precisión, identificar y dar nombre a las emociones propias y a las emociones de los demás, incluye la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado; e implicarse empáticamente en las vivencias emocionales (Bisquerra & Pérez, 2007). Esta dimensión se midió a partir de 4 ítems, con una dirección inversa: a menor puntaje mayor consciencia emocional.

#### 4.12 Procedimiento

##### Antecedentes

La Facultad de Psicología de la UNAM cuenta con programas de servicio social y prácticas profesionales, uno de ellos el programa “Desarrollo de habilidades para la vida en secundarias”.

Se trata de un programa de prevención universal, escolar y secuencial basado en el enfoque de Habilidades para la vida. Su objetivo es que las y los estudiantes de secundaria desarrollen habilidades para la vida con la finalidad de fortalecerlos en factores protectores y que estos resulten en una transición saludable hacia la



madurez. A su vez, con esas acciones se busca evitar o retrasar la aparición de conductas de riesgo en la adolescencia, tales como: el consumo de drogas, conductas sexuales de riesgo y violencia entre pares.

Para lograr dicho objetivo se diseñó un taller secuencial, dividido en tres módulos, que se imparte en los tres años de la educación secundaria:

- 1) Módulo de primer grado: habilidades para la vida y rechazo al consumo, en 16 sesiones, de 100 minutos cada una, impartidas una vez a la semana (implementado para fines de la presente investigación, descripción en el apartado: Taller habilidades para la vida para prevenir el consumo de drogas en estudiantes de primer año de secundaria).
- 2) Módulo de segundo grado: seguimiento al módulo de primer grado (habilidades para la vida y rechazo al consumo) y prevención de violencia entre pares y conductas sexuales de riesgo, en 16 sesiones, de 100 minutos cada una, impartidas una vez a la semana.
- 3) Módulo de tercer grado: proyecto de vida y seguimiento a los módulos de primer (habilidades para la vida y rechazo al consumo) y segundo grado (prevención de violencia entre pares y conductas sexuales de riesgo), en 12 sesiones, de 100 minutos cada una, impartidas una vez a la semana.

Taller habilidades para la vida para prevenir el consumo de drogas en estudiantes de primer año de secundaria

**Objetivo.** Desarrollar las habilidades cognitivas, emocionales y sociales en las y los estudiantes de primer año de secundaria para prevenir el consumo de drogas, a través de un taller basado en el enfoque de habilidades para la vida.

**Implicaciones éticas.** Los coordinadores de la intervención: 1) asistieron a una reunión con las autoridades de la secundaria para confirmar la autorización para poder implementar el taller; y 2) asistieron a una junta bimestral con los padres, madres o tutores para presentar el taller y obtener el consentimiento informado que respalda la participación voluntaria de sus hijos o tutorados en el taller.

**Generalidades.** El taller tuvo una duración de 14 sesiones de 100 minutos cada (23 horas en total), impartidas una vez por semana a 9 grupos (de 30 a 50 participantes) de los turnos matutino y vespertino y dentro del horario de clases. Los coordinadores de la intervención negociaron con las autoridades de la escuela los horarios en función de la disponibilidad de los facilitadores.

**Evaluación.** En la primera sesión del taller de forma autoaplicada los participantes contestaron la pre-evaluación del CEE, CPRCA y el CH. En la sesión 14 los participantes completaron la post-evaluación de estos tres instrumentos. Previamente se realizaron actividades de integración grupal para incidir en el rapport (telaraña de recursos y para convivir me comprometo a..., ver apartado de Anexos, Tabla 2: Descripción de las sesiones, sesión 1), grupalmente se leyeron las instrucciones de los cuestionarios y se explicó el principio de confidencialidad.

Después de cada evaluación se repartieron los instrumentos de los 9 grupos a los facilitadores, se les capacitó en la captura de datos, desde casa se encargaron de la captura de los mismos y vía correo electrónico hicieron llegar las bases de datos a los coordinadores quienes se encargaron de la revisión, limpieza y análisis estadístico de los datos.

**Contenido.** A través métodos activos e interactivos de enseñanza-aprendizaje y de técnicas psicológicas, a lo largo de las 14 sesiones se desarrollaron habilidades para la vida como autoestima (autoconocimiento, autoaceptación, autovaloración, autoimagen, autoconcepto y autorespeto), identificación de emociones, regulación emocional, empatía, comunicación efectiva, asertividad, trabajo en equipo, negociación, solución de problemas, toma de decisiones, proyecto de vida y rechazo al consumo de drogas; con la finalidad de impactar en la percepción de riesgo también se proporcionó información sobre el consumo de drogas (mitos, conceptos básicos, clasificación de las drogas, evolución del consumo, efectos y consecuencias y factores de riesgo y protección), para más detalles del contenido del taller ver Tablas 1 y 2 en el apartado de Anexos.

**Métodos activos e interactivos de enseñanza-aprendizaje y técnicas psicológicas.** Para desarrollar las habilidades para la vida se utilizaron métodos interactivos de enseñanza aprendizaje como el aprendizaje cooperativo, aprendizaje significativo, apoyo de los pares, oportunidades de ensayo continuas, ensayos dirigidos, retroalimentación, crítica constructiva, moldeamiento y modelamiento de las habilidades por pares y adultos, análisis, reflexión, recomendaciones sobre acciones de corrección, entre otras. También se usaron

técnicas como la psicoeducación, juegos de rol, juegos, dinámicas grupales, lluvia de ideas, viñetas, análisis de situaciones, trabajo en grupos pequeños, debates, técnicas de relajación y de control emocional (respiración profunda, imaginación guiada, distracción del pensamiento, tiempo fuera y autoinstrucciones positivas), entre otras (para más detalles sobre actividades y dinámicas del taller ver Tabla 2 en el apartado de Anexos).

### Capacitación

Los facilitadores fueron psicólogos prestadores de servicio social o de prácticas profesionales del programa “Desarrollo de habilidades para la vida en estudiantes de secundaria” de la Facultad de Psicología, UNAM. En la implementación del taller participaron 9 facilitadores, dos o tres por grupo con roles intercambiables: responsable, de apoyo al responsable y observador. Los facilitadores fueron capacitados en la facultad por los dos coordinadores los días lunes de 3:00 pm a 7:00 pm, de las 14 semanas que duró del taller. En la capacitación se realizaron: 1) las revisiones teóricas sobre las habilidades para la vida y el tema de consumo de drogas; y 2) el modelamiento, moldeamiento, ensayo y retroalimentación de las 14 sesiones del taller.

#### **4.13 Escenario**

Salones de clase, correspondientes a los 9 grupos de primero de la secundaria técnica ubicada en la delegación Tlalpan de la Ciudad de México, iluminados y equipados con pizarrón, mesas y sillas o pupitres.

## **4.14 Recursos**

### **1) Materiales**

- Mobiliario: mesas, sillas, pupitres y pizarrón.
- Papelería: lápices, bolígrafos, colores, plumones de agua, plumones para pizarrón, rotafolios, hojas blancas, hojas de colores, sobres, papel cascarón, palitos de madera, fotocopias (manuales para facilitadores y actividades para participantes), cuadernos, masking tape, diurex, etc.
- Recursos didácticos: estambre, pelota de esponja, buzón, espejo, cuentos, paliacates, chocolates, rompecabezas, viñetas (situaciones reales o hipotéticas), frascos con café, ajo y menta, letreros (falso y verdadero), sopa de letras, diplomas e incentivos (dulces, galletas, etc.), etc.
- Hardware y software: computadora y paquete Estadístico IBM SPSS Statistics 20.

### **2) Humanos**

- Nueve facilitadores.
- Dos coordinadores y capacitadores de la intervención.

#### **4.15 Análisis estadístico de datos**

El análisis descriptivo e inferencial de los datos se realizó con el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 20 y se utilizaron las siguientes pruebas estadísticas (García, 2009):

1.- Prueba T de Student para muestras relacionadas con las variables habilidades para la vida, percepción de riesgo, frecuencia y cantidad del consumo del alcohol, para evaluar sus efectos después de haber implementado el taller.

2.- Prueba de Mc Nemar para dos muestras relacionadas con las variables consumo de alcohol, tabaco y marihuana para evaluar sus efectos después de la implementación del taller.

3.- Prueba T de Student para muestras independientes para comparar la variable habilidades para la vida entre consumidores y no consumidores, hombres y mujeres y participantes del turno matutino y vespertino, tanto en la pre como en la post-evaluación.

## **CAPÍTULO 5**

### **RESULTADOS**

A continuación se presentan las características y los resultados encontrados en el consumo de alcohol, tabaco y marihuana; percepción de riesgo del consumo de alcohol y habilidades para la vida de los participantes en la pre y post-evaluación.

#### **5.1 Características de los participantes**

La muestra quedó conformada por 246 participantes. La pre-evaluación la contestaron 376 participantes, 127 se perdieron por incompletas y 3 porque durante la evaluación los participantes refirieron problemas físicos y/o emocionales (gripe, dolor de cabeza, fatiga, etc.) o los facilitadores detectaron dificultades lectoras evidentes. El 53% fueron mujeres y el 47% hombres. La edad mínima de los participantes fue 11 años (n=38), la edad máxima 13 (n=33) años y la edad promedio fue 12 años (n=174). El 72% eran del turno matutino y 28% del vespertino.

#### **5.2 Consumo de drogas**

De los 246 participantes: 113 reportaron por lo menos alguna vez en la vida haber consumido alcohol, tabaco y/o marihuana (grupo de consumidores); y 133 reportaron no haber consumido ninguna de las drogas evaluadas (grupo de no consumidores).

No se encontraron cambios estadísticamente significativos en las categorías del consumo de alcohol, tabaco y marihuana (en el último año, mes, semana y un día antes de las evaluaciones) ni en la cantidad y frecuencia del consumo de alcohol.

En promedio los participantes consumieron alcohol por primera vez a los 10 años, la edad mínima reportada fue 4 años y la máxima 13 años. La bebida que usualmente toman es la cerveza.

La edad promedio del primer consumo de tabaco de los participantes fue 10 años, la edad mínima reportada fue 5 años y la máxima 13 años. Los participantes dijeron consumir de 1 a 5 cigarros al día, aunque el consumo promedio fue de 1.4 cigarros al día.

Doce participantes reportaron haber consumido marihuana “alguna vez en su vida”. La edad promedio de inicio en el consumo de marihuana de los participantes fue 11 años, la edad mínima encontrada fue 7 años y la máxima 13 años.

### **5.3 Percepción de riesgo del consumo de alcohol**

El 29% de los 246 participantes disminuyeron significativamente las creencias que justifican el consumo de alcohol; y el 25% incrementó significativamente la percepción de consecuencias negativas y riesgos del consumo de alcohol (Tabla 1). El 58% de tales participantes eran mujeres, 71% fueron del turno matutino y pertenecían a los grupos 1°A, 1°C, 1°D, 1°E y 1°F.



Tabla 1. Percepción de riesgo del consumo de alcohol

Factor	X (DE)	X (DE)	T	Sig. Bil.
	Pre	Post		
Creencias que justifican el consumo de alcohol. (n=29%)	1.79 (0.47)	1.35 (0.37)	10.15	<b>0.000*</b>
Consecuencias negativas y riesgos del consumo de alcohol. (n=25%)	2.91 (0.65)	3.30 (0.57)	-6.91	<b>0.000*</b>

**Prueba T de Student para muestras relacionadas**

\*<0.001

**5.4 Habilidades para la vida**

El 40% de los participantes incrementaron significativamente la habilidad de consciencia emocional; 28% habilidades sociales; 30% solución de problemas; 30% autoestima y 38% identificación de emociones negativas (Tabla 2). El 75% fueron del turno matutino y pertenecían a los grupos 1°A, 1°B, 1°C, 1°D, 1°E y 1°F.

Tabla 2. Habilidades para la vida

Dimensión	X (DE)	X (DE)	T	Sig. Bil.
	Pre	Post		
Consciencia emocional (n=40%)	1.68 (0.63)	1.20 (0.67)	9.7	<b>0.000*</b>
Habilidades sociales (n=28%)	1.82 (0.57)	2.26 (0.53)	-11.3	<b>0.000*</b>
Solución de problemas (n=30%)	1.84 (0.52)	2.28 (0.48)	-11.6	<b>0.000*</b>
Autoestima (n=30%)	2.09 (0.51)	2.46 (0.39)	-10.1	<b>0.000*</b>
Identificación de emociones negativas (n=38%)	2.90 (0.51)	2.70 (0.49)	8.6	<b>0.000*</b>

**Prueba T de Student para muestras relacionadas**

\*<0.001

Además se compararon las habilidades para la vida de los no consumidores y consumidores de tabaco, alcohol y/o marihuana tanto en la pre como en la post-evaluación y se encontraron diferencias estadísticamente significativas: los no consumidores puntuaron más alto en autoestima e identificación de emociones negativas (Tabla 3).

Tabla 3. Habilidades para la vida consumidores vs NO consumidores

<b>Pre-evaluación</b>			
<b>Dimensión</b>	<b>Consumidores</b>	<b>NO consumidores</b>	<b>T</b>
	<b>X (DE)</b>	<b>X (DE)</b>	
Consciencia emocional	1.40 (0.70)	1.37 (0.67)	-0.36
Habilidades sociales	2.05 (0.55)	2.11 (0.57)	0.85
Solución de problemas	1.96 (0.51)	2.03 (0.53)	0.99
Autoestima	2.19 (0.53)	2.42 (0.48)	<b>3.3**</b>
Identificación de emociones negativas	1.19 (0.51)	0.98 (0.50)	<b>-3.1*</b>
<b>Post-evaluación</b>			
Consciencia emocional	1.50 (0.66)	1.40 (0.72)	-1.1
Habilidades sociales	1.88 (0.62)	2.01 (0.67)	1.4
Solución de problemas	1.81 (0.60)	1.95 (0.68)	1.6
Autoestima	2.05 (0.65)	2.27 (0.60)	<b>2.5*</b>
Identificación de emociones negativas	1.28 (0.59)	1.05 (0.51)	<b>-3*</b>

**Prueba T de Student para muestras independientes**

\* $<0.01$ ; \*\* $<0.001$

Se compararon las habilidades para la vida de las y los participantes y se encontraron diferencias estadísticamente significativas. En la pre-evaluación las mujeres puntuaron más alto en las dimensiones de habilidades sociales y solución de problemas; mientras que los hombres puntuaron más alto en las dimensiones de consciencia emocional e identificación de emociones negativas. En la post-evaluación los hombres obtuvieron un puntaje significativamente más elevado en la dimensión de identificación de emociones negativas y las mujeres en

habilidades sociales. En síntesis, en la pre-evaluación hubo diferencias estadísticamente significativas por sexo en cuatro dimensiones del CEE y en la post-evaluación sólo en dos (Tabla 4).

Tabla 4. Habilidades para la vida por sexo

<b>Pre-evaluación</b>			
<b>Dimensión</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>T</b>
	<b>X (DE)</b>	<b>X (DE)</b>	
Consciencia emocional	1.31 (0.64)	1.48 (0.71)	<b>1.9*</b>
Habilidades sociales	1.97 (0.57)	2.17 (0.54)	<b>2.7**</b>
Solución de problemas	1.90 (0.54)	2.07 (0.49)	<b>2.4**</b>
Autoestima	2.34 (0.50)	2.27 (0.53)	-0.9
Identificación de emociones negativas	0.97 (0.47)	1.17 (0.54)	<b>2.8**</b>
<b>Post-evaluación</b>			
Consciencia emocional	1.36 (0.69)	1.52 (0.71)	1.7
Habilidades sociales	1.82 (0.63)	2.05 (0.64)	<b>2.8**</b>
Solución de problemas	1.84 (0.65)	1.92 (0.63)	1.02
Autoestima	2.21 (0.59)	2.13 (0.67)	-0.8
Identificación de emociones negativas	1.05 (0.52)	1.24 (0.57)	<b>2.4**</b>

**Prueba T de Student para muestras independientes (\*<0.05; \*\*<0.01; \*\*\*<0.001)**

También se compararon las habilidades para la vida por turno. Sólo en la pre-evaluación se observó una diferencia estadísticamente significativa: los participantes del turno vespertino puntuaron más alto en la dimensión de consciencia emocional; cabe aclarar que, tanto en la pre como en la post-

evaluación, en las otras cuatro dimensiones los participantes del turno matutino puntuaron más elevado (Tabla 5).

Tabla 5. Habilidades para la vida por turno

<b>Pre-evaluación</b>			
<b>Dimensión</b>	<b>Matutino</b>	<b>Vespertino</b>	<b>T</b>
	<b>X (DE)</b>	<b>X (DE)</b>	
Consciencia emocional	1.49 (0.67)	1.17 (0.68)	<b>3.2*</b>
Habilidades sociales	2.11 (0.55)	2.01 (0.58)	1.2
Solución de problemas	2.00 (0.50)	1.97 (0.57)	0.42
Autoestima	2.33 (0.52)	2.21 (0.51)	1.5
Identificación de emociones negativas	1.08 (0.49)	1.09 (0.57)	-0.03
<b>Post-evaluación</b>			
Consciencia emocional	1.45 (0.69)	1.43 (0.75)	0.11
Habilidades sociales	1.98 (0.64)	1.87 (0.65)	1.05
Solución de problemas	1.90 (0.64)	1.84 (0.66)	0.69
Autoestima	2.21 (0.63)	2.07 (0.63)	1.4
Identificación de emociones negativas	1.15 (0.56)	1.18 (0.53)	-0.3

**Prueba T de Student para muestras independientes**

\*<0.001

## CAPÍTULO 6

### DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue evaluar un taller de habilidades para la vida dirigido a adolescentes de primer grado de secundaria para prevenir el consumo de drogas, a través de la pre y post-evaluación de tres variables: consumo de drogas (tabaco, alcohol y marihuana), percepción de riesgo del consumo de alcohol y habilidades para la vida (consciencia emocional, habilidades sociales, solución de problemas, autoestima e identificación de emociones negativas). Se plantearon las siguientes hipótesis de investigación: 1) el consumo de drogas de los participantes disminuirá significativamente después de implementar el taller; 2) la percepción de riesgo respecto al consumo de alcohol de los participantes incrementará significativamente después de implementar el taller; y 3) las habilidades para la vida de los participantes aumentarán significativamente después de implementar el taller.

La primera hipótesis de investigación se rechazó porque no se encontraron cambios estadísticamente significativos en el consumo de alcohol, tabaco y marihuana. Los principios de los programas con bases científicas para prevenir el abuso de drogas sugieren que para aumentar su eficacia los programas sean integrales, es decir, se intervenga a nivel individual, familiar, escolar y comunitario; además de realizar intervenciones secuenciales a largo plazo para dar seguimiento y reforzar los resultados alcanzados (NIDA, 2004).

El inicio en el consumo de drogas en la población adolescente mexicana se ha venido presentado a más temprana edad, entre los 12 y 14 años (Alfaro et al., 2010; Nolasco et al., 2011; Villatoro et al., 2009). En la presente investigación en promedio los participantes consumieron tabaco y alcohol por primera vez a los 10 años y marihuana a los 11 años. El inicio temprano en el consumo de drogas legales se considera un factor de riesgo para empezar el consumo de drogas ilegales (Villatoro et al., 2009). Con la prevención del consumo de drogas a temprana edad: se evita la transición del consumo experimental al abuso, dependencia y adicción; se educa a las personas para que tengan una relación madura y responsable con las drogas; y se potencian los factores de protección y disminuyen los factores de riesgo (Becoña, 2006).

El 29% de los participantes disminuyeron significativamente las creencias que justifican el consumo de alcohol; y en el 25% incrementó significativamente la percepción de consecuencias negativas y riesgos del consumo de alcohol.

El riesgo se configura a partir de la información y de las experiencias que una persona va acumulando. La percepción de riesgo es un proceso cognitivo individual complejo en el que intervienen procesos básicos como creencias, actitudes, motivación, experiencias personales, etc. lo que se traduce en una evidencia que permitirá la toma de decisiones (García, 2012).

Originalmente el módulo de rechazo al consumo de drogas se diseñó con una duración total de seis sesiones, sin embargo debido a actividades propias de la

dinámica de trabajo de la secundaria se tuvo que reducir a la mitad, tres sesiones. En la Tabla 1 del apartado de Anexos se puede observar la forma en la que se trabajó la percepción de riesgo del consumo: en la primera sesión se desmitificaron creencias sobre el consumo de drogas y en las sesiones dos y tres se proporcionó información al respecto. Desde la perspectiva de García (2012) la forma de abordar la percepción del consumo de drogas fue incompleta pues no se trabajaron actitudes, motivaciones y experiencias personales que favorecen el consumo de drogas de los participantes.

Se sugiere planear actividades que permitan abordar la percepción de riesgo del consumo de drogas de una forma integral en la que además de proporcionar información y desmitificar creencias se conozcan y trabajen actitudes, motivaciones y experiencias personales de los participantes que favorecen el consumo de drogas.

El 40% de los participantes incrementaron significativamente la habilidad de consciencia emocional; 28% habilidades sociales; 30% solución de problemas; 30% autoestima y 38% identificación de emociones negativas.

Respecto a la aplicación de la evaluación inicial, en las bitácoras, los facilitadores reportaron algunas problemáticas que se presentaron, sugieren falta de seriedad al momento de contestar y pudieron influir en la evaluación: los estudiantes perciben que la evaluación es un examen, contestan de prisa, quieren conocer las respuestas de sus compañeros, comentan sus respuestas en voz alta, etc.) Para



futuras intervenciones se sugiere: sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la evaluación; y que la forma de aplicación sea grupal (leer grupalmente uno a uno los reactivos y dar un tiempo breve para que marquen su respuesta).

El CEE es un instrumento confiable (Figuroa, 2014). Se sugiere analizar la correspondencia entre la validez de constructo y de contenido de este instrumento con los temas, actividades y marco teórico del taller para corroborar que en efecto se está midiendo lo que se trabaja y en función de los hallazgos realizar al taller los ajustes necesarios.

Durante la intervención se presentaron algunos imprevistos que pudieron afectar los resultados: 1) el taller tuvo una duración total de 14 sesiones aunque por situaciones propias de la escuela (días festivos, ceremonias, pláticas informativas, ferias, etc.) algunos grupos tuvieron menos sesiones o el tiempo de algunas sesiones se redujo; 2) se concluyó con las primeras 10 sesiones, el taller se interrumpió por un mes debido a que se atravesó un periodo vacacional y se reanudaron actividades con el módulo de rechazo al consumo; y 3) debido a imprevistos personales tres de los nueve facilitadores faltaron con regularidad a la capacitación y a sesiones grupales, una facilitadora se integró en la sesión 7 y dos facilitadores abandonaron el taller en la sesión 10. Se sugiere contemplar estos imprevistos para la organización de los horarios en futuras aplicaciones del taller.

El taller lo impartieron psicólogos en formación y la mayoría sin experiencia en la implementación de talleres de habilidades para la vida para prevenir conductas de riesgo con grupos de adolescentes. Con el objetivo de mejorar la capacitación de los facilitadores Welch y colaboradores (2001) sugieren: se utilicen métodos basados en la experiencia en los que se comparta información y practiquen habilidades; incluir actividades que permitan la comprensión del marco teórico y conceptual del enfoque habilidades para la vida; además de ampliar la competencia de los facilitadores en el uso de métodos didácticos y conocer los temas relativos al consumo de drogas entre los jóvenes.

Además de la evaluación cuantitativa realizada a través de instrumentos los facilitadores elaboraron bitácoras con sus observaciones de los grupos durante las 14 sesiones. Algunas de las problemáticas inicialmente reportadas por los facilitadores fueron: poca atención, interés y participación; interrupciones frecuentes (platicaban y jugaban mientras sus compañeros o los facilitadores hablaban), apatía, resistencia, retar a los facilitadores y violencia hacia sus compañeros. Se sugiere destinar una o dos sesiones para sensibilizar a los participantes y que ellos mismos identifiquen la necesidad y los beneficios de este tipo de talleres. De acuerdo con los reportes de los facilitadores se observaron mejorías en las habilidades de solución de problemas y habilidades sociales de los participantes: se les facilitó reflexionar y analizar así como expresar sus opiniones, dudas y situaciones personales y respetar a sus compañeros.

Según los reportes verbales y escritos de los participantes hubo mejorías en las habilidades sociales y manejo de emociones: se dieron la oportunidad de conocer a sus compañeros y aprendieron a respetarlos, se les facilitó expresar sus opiniones sin temor a ser juzgados y utilizaron técnicas que se les enseñaron para controlar sus emociones.

En relación al trabajo en equipo entre los facilitadores, los mismos facilitadores identificaron y reportaron dificultades para pedir apoyo a sus compañeros, comunicarse, negociar y establecer acuerdos.

Los cambios favorables en cuanto a la percepción de riesgo del consumo de alcohol y habilidades para la vida se presentaron en los grupos A, B, C, D, E y F. Se sugiere realizar un análisis cualitativo (triangulación de técnicas como sociograma; entrevistas abiertas, semiestructuradas y estructuradas; encuesta por viñetas; pensamiento en voz alta; etc.) para identificar las características de tales grupos así como un análisis del desempeño de los facilitadores, a través de una lista de cotejo, rúbrica, etc., para averiguar si estas variables influyeron en los resultados del taller.

Además, en la presente investigación se encontraron los siguientes resultados:

- 1) Los participantes no consumidores de drogas puntuaron más alto en las dimensiones de autoestima e identificación de emociones negativas.

En investigaciones realizadas con adolescentes mexicanos de secundaria y bachillerato, se encontró que en comparación con los consumidores de tabaco, alcohol y/o marihuana, los no consumidores presentaron puntuaciones más altas y significativas en habilidades para la vida como: planeación del futuro, autocontrol, manejo del enojo, solución de problemas, autoestima, habilidades sociales y consciencia emocional (Alfaro et al., 2010; Pacheco, 2014; Serrano, Gutiérrez, Pacheco & Figueroa, 2014). Dichos resultados contribuyen a la hipótesis de que las habilidades para la vida actúan como agentes protectores ante el consumo de drogas durante la adolescencia (Alfaro et al., 2010).

En el diseño del presente taller, en resumen: la dimensión de autoestima se desarrolló en cinco sesiones a través de seis actividades; las dimensiones emocionales en cuatro sesiones mediante seis actividades; la dimensión de habilidades sociales en cuatro sesiones a través de siete actividades; y la dimensión de solución de problemas en una sesión con dos actividades (detalles en Tabla 2 del apartado Anexos). El taller se redujo de 16 a 14 sesiones y por diferentes situaciones (días festivos, ceremonias cívicas, pláticas informativas, etc.) en diversas ocasiones la duración de estas sesiones se afectó, debido a esto no se realizaron todas las actividades y los facilitadores de cada grupo eligieron, adaptaron e implementaron aquellas que facilitaban el logro de múltiples objetivos planteados.

Se sugiere una evaluación al diseño del taller (objetivos, actividades, materiales, etc.) por parte de los facilitadores y de los participantes a través de técnicas

cualitativas como buzón de sugerencias, grupos de discusión, asambleas, análisis documental, etc. para conocer las actividades del manual que tuvieron mayor y mejor impacto en los participantes.

### Emociones

Taylor, Babgy & Parker (1997 en Moral, 2006) señalan que especialmente las personas con dificultades para identificar y expresar sus emociones suelen utilizar el consumo de drogas como estrategia disfuncional para afrontar emociones negativas como la tristeza, ansiedad, enojo, miedo, frustración, estrés, etc.

Becoña y Míguez (2004) en una muestra de 4237 adolescentes de 11 a 21 años encontraron que los participantes no fumadores tuvieron puntajes significativamente más bajos de ansiedad rasgo que los fumadores. Llorens y colaboradores (2004) en una muestra de 314 jóvenes de entre 18 y 30 años encontraron que los participantes con dificultades para expresar sus emociones fumaban 42% más que los jóvenes sin esa dificultad.

Debido a los nuevos retos y obligaciones y a los cambios biológicos, físicos, cognitivos, emocionales y sociales, la adolescencia se considera un periodo de estrés vital; en consecuencia los adolescentes pueden experimentar otras emociones negativas. De ahí que el estrés vital se considere un factor de riesgo para el consumo de drogas en adolescentes (Calvete & Estévez, 2009).

La educación emocional pretende que las personas aprendan a afrontar los eventos estresantes y a manejar adecuadamente las respuestas emocionales

negativas, a través del desarrollo de habilidades como la identificación, expresión y regulación de emociones (Dris, 2010; Extremera & Fernández, 2004). Por lo que la educación emocional es una herramienta que se ha utilizado en la prevención universal de conductas de riesgo como el consumo de drogas (Bisquerra & Pérez, 2012).

### Habilidades sociales

Las habilidades sociales se consideran un predictor de ajuste psicológico y social, facilitan: la integración en grupos; expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de un modo adecuado; respeto a los demás; solución de problemas de forma inmediata, lo que reduce la probabilidad de problemas futuros; y uso de habilidades como la negociación, trabajo en equipo, asertividad y manejo de conflictos (Gutiérrez & Villatoro, 2012).

En una muestra de 157 participantes con un rango de edad de 12 a 65 años, Angiano, Vega, Nava y Soria (2010) concluyeron que los consumidores de alcohol mostraron un mayor déficit en habilidades sociales cognitivas, es decir mayor temor, miedo, preocupación y/o ideas negativas con respecto a situaciones de interacción social.

Respecto a las habilidades sociales, en la presente investigación se encontró que: 1) después de la implementación del taller, el 28% de los participantes incrementaron significativamente su puntaje en esta dimensión; y 2) tanto en la pre

como en la post-evaluación las mujeres puntuaron más alto y significativamente en comparación con los hombres.

El déficit en habilidades sociales se considera un factor de riesgo para el consumo de drogas por lo que su entrenamiento debe formar parte de la prevención y tratamiento del consumo de drogas (Angiano et al., 2010).

### Solución de problemas

El estilo impulsivo de solución de problemas se caracteriza por valorar de forma descuidada las soluciones y sus consecuencias y por la toma de decisiones precipitadas (Calvete & Estévez, 2009). Las investigaciones sobre impulsividad muestran que los jóvenes que practican conductas de riesgo tienden a buscar gratificaciones inmediatas lo que impide la reflexión sobre sus consecuencias (Calvete & Estévez, 2009; Luengo, Romero, Gómez, Guerra & Lence, 1999).

Diferentes estudios han relacionado la impulsividad con el consumo de drogas (Calvete & Estévez, 2009). Alfaro y colaboradores (2010) trabajaron con 5651 adolescentes de un bachillerato público de la Ciudad de México encontraron que los participantes no consumidores de tabaco y alcohol utilizaron la negociación para resolver problemas, evitaron riesgos y fueron menos impulsivos, a diferencia de los consumidores quienes resultaron ser más impulsivos y menos negociadores.

Respecto a la habilidad de solución de problemas, en la presente investigación se encontró que: 1) después de la implementación del taller, el 30% de los participantes incrementaron significativamente su puntaje en esta dimensión; y 2) en la pre-evaluación las mujeres puntuaron más alto y significativamente en comparación con los hombres.

Debido a que los adolescentes que resuelven sus problemas de manera constructiva mantienen comportamientos saludables, la solución de problemas es una habilidad que debe ser considerada en los programas para prevenir el consumo de drogas (Alfaro et al., 2010).

### Autoestima

Cuando la autoestima se encuentra amenazada por un evento negativo hay un incremento en los niveles de emociones como la ansiedad, tristeza, enojo, frustración, estrés, etc.; las personas reaccionan buscando alternativas para enfrentar la situación y en muchos casos estos esfuerzos derivan en formas perjudiciales para la salud como el consumo de drogas (Álvarez, Alonso & Guidorizzi, 2010).

En una muestra de 109 adolescentes de entre 17 y 20 años de una facultad de enfermería de la ciudad de Querétaro, México, Álvarez y colegas (2010) encontraron que los participantes con una elevada autoestima tuvieron riesgo bajo de consumo de alcohol. En relación con el consumo de tabaco, Miller, Plant, Choquet y Ledoux (2001 en Musitu & Herrera, 2003) concluyeron que el alto



consumo de drogas está asociado con una baja autoestima tanto en hombres como en mujeres. Tayloy y Del Pilar (1995) en un estudio con 30 hombres, de entre 16 y 43 años, encontraron una relación inversa entre la autoestima y el consumo de drogas, es decir, a menor puntaje de autoestima mayor consumo de alcohol y viceversa.

Tener una autoestima saludable es considerado un factor protector en la vida y es indispensable en la adolescencia, ya que el tener una autoestima baja, puede convertirse en factor de riesgo para iniciar el consumo de drogas (Álvarez et al., 2010).

2) Tanto en la pre como en la post-evaluación hubo diferencias estadísticamente significativas por sexo en algunas dimensiones del CEE (consciencia emocional, habilidades sociales, solución de problemas e identificación de emociones negativas).

Las diferencias encontradas pueden atribuirse a las pautas de crianza de hombres y mujeres, pues dependiendo del sexo se adoptan roles de género o patrones de conducta considerados apropiados y deseables (Monjas et a., 2004 en Cardozo, Dubini, Fantino & Ardiles, 2011). A través de sus observaciones los facilitadores identificaron que en la presente aplicación los hombres tuvieron un rol más activo en comparación con las mujeres, se sugiere advertir a los facilitadores sobre este hallazgo para que a lo largo de la aplicación propicien un rol activo en el género femenino.

3) Los participantes del turno vespertino puntuaron más alto y significativamente en la dimensión de consciencia emocional al momento de la pre-evaluación.

Los grupos del turno matutino tuvieron entre 48 y 50 alumnos, el salón de clases no es lo suficientemente amplio para tal cantidad de estudiantes. En los grupos del turno vespertino hubo entre 25 y 30 alumnos. De acuerdo con las bitácoras de los facilitadores los alumnos del turno matutino se caracterizan por platicar demasiado y ser juguetones mientras que los del turno vespertino suele mostrar menos interés, participan menos, son más resistentes, retadores y violentos con sus compañeros. Estas son diferencias que valdría la pena tomar en cuenta para ajustar las actividades del taller a las características de la muestra y así lograr un mayor y mejor impacto. Se sugiere capacitar a los facilitadores para que tengan la capacidad de responder a las necesidades y a las diferencias de acuerdo a las diferencias por turno.

En síntesis, después de implementar el taller se presentaron cambios en las habilidades para la vida y en la percepción de riesgo del consumo de alcohol en porcentajes importantes de los participantes. Es necesario tomar en cuenta las sugerencias que se plantean en los capítulos 6 y 7 para el rediseño y futuras aplicaciones del taller para un mayor y mejor impacto en los resultados.

## **CAPÍTULO 7**

### **CONCLUSIÓN**

Los resultados de distintos estudios epidemiológicos y sociales realizados durante la primera década del 2000 indican que la cantidad y frecuencia del consumo de drogas en adolescentes mexicanos aumentó; el consumo de drogas se relaciona con daños a la salud física y psicológica y problemas sociales; y características de la adolescencia como cambios hormonales vinculados a la adquisición de la capacidad reproductiva, cambios personales y sociales pueden ser fuentes de estrés vital que hace vulnerables a los adolescentes al consumo de drogas. Por lo que prevenir su consumo en adolescentes representa una tarea fundamental en México.

El consumo de drogas es una conducta influida por procesos biológicos, cognitivos y sociales, el psicólogo es un profesional apto para estudiarla y realizar la labor preventiva en sus diferentes niveles. Desde los años 70 la Psicología ha contribuido a la prevención del consumo de drogas a través del desarrollo de modelos explicativos y de propuestas de programas de intervención así como en la evaluación de estos últimos.

El enfoque de habilidades para la vida responde a la multicausalidad del consumo de drogas y a la multidimensionalidad de la prevención y persona (aspectos cognitivos, emocionales y conductuales o estilo de vida); y en diferentes países de

los continentes americano, europeo y africano los programas basados en el enfoque de habilidades para la vida han mostrado beneficios en la prevención de conductas de riesgo de la población adolescente, tal es el caso del consumo de drogas.

La evaluación de proceso o de resultados permite asegurar la eficacia, el óptimo funcionamiento y los resultados de los programas además de la retroalimentación para realizar las mejoras pertinentes en beneficio de la población objetivo (Mangrulkar et al., 2001).

Para aumentar y mejorar el impacto de los resultados del taller se sugiere: 1) implementar las 16 sesiones que conforman el taller; 2) aplicación grupal de la pre y post-evaluación; 3) abordar la percepción de riesgo de manera integral a través de la identificación y corrección de actitudes, motivaciones y experiencias de los participantes que favorecen el consumo de drogas; 4) en relación a la capacitación de los facilitadores: desarrollar habilidades como trabajo colaborativo, negociación y comunicación asertiva; utilizar métodos basados en la experiencia en los que se comparta información y practiquen habilidades; periodo de inducción que permita la comprensión del marco teórico y conceptual del taller; además de ampliar la competencia de los facilitadores en el uso de métodos educativos; 5) analizar la correspondencia entre la validez de constructo y de criterio de los instrumentos y el contenido del taller; 6) tomar en cuenta variables como el sexo y el turno para la adaptación del taller; 7) realizar intervenciones integrales (estudiantes, profesores y padres y madres de familia) y repetidas que a largo plazo que refuercen los

aprendizajes alcanzados; 8) analizar las características de los grupos y de los facilitadores en donde se presentaron los cambios esperados; y 9) evaluación cualitativa del taller por parte de los facilitadores y participantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, M. L. B., Sánchez, O. M. E., Andrade, P. P., Pérez, B. C. & Montes, O. A. (2010). Habilidades para la vida, consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 35 (1), 67-77.
- Al Halabí, D. S. & Errasti, P. J. M. P. (2007). Factores condicionantes de la participación de padres y madres en los programas familiares de prevención del consumo de drogas llevados a cabo en el aula. *Boletín Electrónico TIPICA*, 3 (1).
- Álvarez, A. A. (2011). *Intervención breve para la prevención del consumo de alcohol, tabaco y marihuana en adolescentes*. (Tesis de Doctorado). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Álvarez, A. A., Alonso, C. M. M. & Guidorizzi, Z. A. C. (2010). Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Revista Latinoamericana Enfermagem*, 18, 634-640.
- Álvarez, G. M. & Bisquerra, A. R. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISSPraxis.
- Andrade, P. P., Pérez, B. C., Alfaro, M. L. B., Sánchez, O. E. & López, M. A. (2009). Resistencia a la presión de pares y pareja y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Adicciones*, 21 (3), 243-250.
- Andrade, P. P., Alfaro, M. L. B., López, M. A., Pérez, B. C. & Sánchez, O. M. E. (s. f.). *Habilidades para la vida. Manual del profesor*. México: UNAM.
- Angiano, S. S. A., Vega, V. C. Z., Nava, Q. C. & Soria, T. R. (2010). Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de Alcohólicos Anónimos. *Liberabit*, 16 (1), 17-26.
- Arbex, C. (2002). *Guía de intervención: Menores y consumos de drogas*. Madrid: ADES.
- Arias, B., Morentin, R., Ovejero, A. & María Francisca Calleja (2007). Elaboración de un instrumento para evaluar las creencias y percepciones de riesgo de los

- adolescentes sobre el uso del alcohol. *Revista Española de Drogodependencias*, 32 (4), 559- 582.
- Balda, M. & Miranda, M. (2012). *Menores vulnerables y consumo de sustancias: detección e intervención*. España.
- Banderas, R. C. R., Martínez, Ch. A. J. & Romo, G. T. (2010). Prevención integral de consumo de alcohol y drogas en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención grupal. *Acta Colombiana de Psicología*, 13 (2), 19-33.
- Becoña, I. E. & Cortés, T. M. (2010). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. España: Martín Impresores, S.L. Pintor Jover.
- Becoña, I. E. (2007a). ¿Qué debemos saber para hacer una buena prevención de las drogodependencias? *Revista Peruana de Drogodependencias*, 5, 71-96.
- Becoña, I. E. (2007b). Bases psicológicas de la prevención del consumo de drogas. *Papeles del Psicólogo*, 28 (1), 11-20.
- Becoña, I. E. (2006). *Tabaco. Prevención y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Becoña, I. E. & Míguez, M. C. (2004). Ansiedad y consumo de tabaco en niños y adolescentes. *Adicciones*, 16 (2), 1-6.
- Becoña, I. E. (2002). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Madrid: Imprenta Nacional del Boletín Oficial del Estado.
- Bejarano, J., Ugalde, F. & Morales, D. (2005). Evaluación de un programa escolar en Costa Rica basado en habilidades para vivir. *Adicciones*, 17 (1), 71-80.  
Review: <http://her.oxfordjournals.org/content/23/4/621.full.pdf+html>
- Belsasso, G. (s. f.). *Modelos preventivos*. México: Serie planeación Consejo Nacional Contra las Adicciones.
- Bermúdez, L. P. (2011). *Prevalencia y evolución del consumo de drogas en estudiantes adolescentes del Distrito Federal*. (Tesis de Maestría). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Bisquerra, A. R. & Pérez, E. N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, (16), 1-11.

- Bisquerra, A. R. & Pérez, E. N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Botvin, G. J. (1995). Entrenamiento en habilidades para la vida y prevención del consumo de drogas en adolescentes: consideraciones teóricas y hallazgos empíricos. *Psicología Conductual*, 3 (3), 333-356.
- Bueno, M. S. & Palmerín, G. A. (2007). La prevención del consumo de drogas en España: el papel de los psicólogos. *Papeles del Psicólogo*, 28 (1), 21-28.
- Bühler, A., Schröder, E. & Silbereisen, R. K. (2008). The role of life skills promotion in substance abuse prevention: a mediation analysis. *Health Education Research*, 23 (4), 621-632.
- Caballero, R., Madrigal, L. E., Hidalgo, S. M. A., & Villaseñor, A. (1999). El consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales en los adolescentes de diferentes estratos socioeconómicos de Guadalajara. *Salud Mental*, 22 (4), 1-8.
- Calvete, E. & Estévez, A. (2009). Consumo de drogas en adolescentes: el papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. *Adicciones*, 21 (1), 49-56.
- Campos, R. S. (2008). *Vive tus derechos. Proyecto en Salud Sexual y Reproductiva*. Colombia.
- Cardozo, G., Dubini, P., Fantino, I. & Ardiles, R. (2011). Habilidades para la vida en adolescentes: diferencias de género, correlaciones entre habilidades y variables predictoras de la empatía. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 28, 107-132.
- Castellanos, D. J. L. (1993). Psicología, prevención e infancia en riesgo social. *Intervención Psicosocial*, 2 (4).
- Choque, L. R. & Chirinos, C. L. (2009). Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. *Salud pública*, 11 (2), 169-181.
- Coleman, J. C. & Hendry, L. B. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid, España: Ediciones Morata.



- Dris, A. M. (2010). Actividades para desarrollar la inteligencia emocional en educación infantil. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, (33), 1-10.
- Escámez, J., Falcó, P., García, R., Altabella, J. & Aznar, J. (1993). *Educación para la salud. Un programa de prevención escolar de la drogadicción*. Valencia: Generalitat Valenciana- FAD-Nau Libres.
- Extremera, N. & Fernández, B. P. (2004). La importancia de desarrollar la Inteligencia Emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, (33/8), 1-10.
- Faggiano, F., Vigna-Taglianti, F. D., Versino, E., Zambon, A., Borraccino, A. & Lemma, P. (2008). School based prevention for illicit drugs use: a systematic review. *Preventive Medicine*, 45 (5), 385-396. Review: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743507004847>.
- Figuroa, M. C. O. (2014). *Evaluación de un programa piloto de agresión entre pares escolares y conducta sexual de riesgo en educación secundaria* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Freire, P. (2004). *Pedagogía de la autonomía: saberes necesarios para la práctica educativa*. Sao Paulo: Paz e Terra SA.
- García, C. J. A. (2012). Concepto de percepción de riesgo y su repercusión en las adicciones. *Salud y drogas*, 12 (2), 133-151.
- García, C. B. (2009). *Manual de métodos de investigación para las ciencias sociales. Un enfoque de enseñanza basado en proyectos*. México: Manual Moderno.
- González, N. I., López, F. A., Valdez, M. J. L. & Zavala, B. Y. C. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13 (1), 41-52.
- Griffin, W. K. & Botvin, J. G. (2010). Evidence-based interventions for preventing substance use disorders in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19 (3), 505-526.
- Gutiérrez, J. P., Rivera, D. J., Shamah, L. T., Villalpando, H. S., Franco, A., Cuevas, N. L., Romero, M. M. & Hernández, A. M. (2012). *Encuesta Nacional*

*de Salud y Nutrición 2012. Resultado nacionales.* México: Instituto Nacional de Salud Pública.

- Gutiérrez, L. M. L. & Villatoro, V. J. A. (2012). Desarrollo de habilidades sociales en la escuela: experiencia de una estrategia de prevención. *Revista Iberoamericana sobre Niñez y Juventud en Lucha por sus Derechos*, 3 (5), 34-42.
- Herrera, V. M., Wagner, F. A., Velasco, M. E., Borges, G. & Lazcano, P. E. (2004). Inicio en el consumo de alcohol y tabaco y transición a otras drogas en estudiantes de Morelos, México. *Salud Pública de México*, 46 (2), 132-140.
- Jiménez, G. S. E., Andrade, P. P., Palacios, D. J. R. & Betancourt, O. D. (2007). Habilidades de comunicación en la conducta sexual de riesgo en jóvenes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 9 (2), 147-162.
- Lamarca, I. I. & Barceló, G. F. (2006): Personas menores en situaciones de especial vulnerabilidad: retos para una intervención eficaz. *Revista de Psicodidáctica*, 11 (1), 25-36.
- Llorens, A. N., Perelló, R. M. & Palmer, P. A. (2004). Estrategias de afrontamiento: factores de protección en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis. *Adicciones*, 16 (4), 1-6.
- López, G. S. & García, A. C (2005). La prevención de dificultades del lenguaje oral en el marco escolar: evaluación e intervención temprana. *Pensamiento Psicológico*, 1 (5), 73-83.
- Luengo, M. M. A., Romero, T. E., Gómez, F. J. A., Guerra, L. A. & Lence, P. M. (1999). La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: análisis y evaluación de un programa. España: Ministerio de Educación y Cultura.
- Machín, R. J., Patricia, R. O., Tovar, K. S., Brocca, A. H., Echeverría, S. V. L. & Nateras, D. A. (2010). *Vuela libre... sin adicciones*. México: Gobierno del Distrito Federal.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V. & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

- Mantilla, C.L. (2009). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor*. Colombia: Fe y Alegría, Movimiento de Educación Popular Integral.
- Martínez, L. E. A. (2013). *Prevención estructurada de recaídas para estudiantes universitarios en un caso de adicción a la nicotina*. (Informe profesional de servicio social). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Medina, M. M. E., Villatoro, V. J. A., Fleiz, B. C., Téllez, R. M. M., Mendoza, A. L.R., Romero, M. M., Gutiérrez, R. J.P., Castro, T. M., Hernández, A. M., Tena, T. C., Alvear, S. C. & Guisa, C. V. (2012). *Encuesta Nacional de Adicciones 2011: Reporte de alcohol*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud.
- Medina, M. M. E., Villatoro, V. J. A., Gutiérrez, L. M. L., Moreno, L. M., Fleiz, B. C., Juárez, G. F., Rodríguez, A. C. & Lazcano, E. (2008). *Encuesta Nacional de Adicciones 2008*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Consejo Nacional contra las Adicciones e Instituto Nacional de Salud Pública.
- Montoya, I. & Muñoz, I. (2009). Habilidades para la vida. *Revista de formació del professorat*, 4, 1-5.
- Moral, R. J. (2006). Adicción a las drogas: el problema y sus posibles soluciones desde una perspectiva biopsicosocial. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9 (1), 1-20.
- Musitu, G. & Herrero, J. (2003). El rol de la autoestima en el consumo moderado de drogas en la adolescencia. *Revista Internacional de Ciencias Sociales*, 13 (1), 285-306.
- NIDA, National Institute of Drug Abuse (2004). *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y los adolescentes. Una guía con base científica para padres, educadores y líderes de la comunidad*. Estados Unidos.
- Nolasco, P. A., Ramírez, C. L. & Pillon, S. C. (2011). Consumo de alcohol entre estudiantes mexicanos de medicina. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 19, 714-721.

- Norma Oficial Mexicana (2009). Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones. México: Consejo Nacional contra las Adicciones.
- Pacheco, G. F. M. (2014). Programa de intervención: habilidades para la vida para la prevención y disminución del consumo de alcohol y marihuana en estudiantes de primero de secundaria (Tesis de Especialidad en Intervención Clínica en Niños y Adolescentes). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Palacios, D. J. R. & Cañas, M. J. L. (2010). Características psicosociales asociadas al consumo de alcohol, tabaco y drogas en adolescentes de Chiapas. *Psicología Iberoamericana*, 18 (2), 27-36.
- Papalia, D. E., Wendkos, O. S. & Duskin, F. R. (2005). *Desarrollo humano*. México: McGraw Hill Interamericana.
- Pérez, B. C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *Adicciones*, 24 (2), 153-160.
- Perinat, M. A. (2003). Los adolescentes en el siglo XXI: un enfoque psicosocial. Barcelona: Editorial UOC.
- Pindado, J. (2006). Los medios de comunicación y la construcción de la identidad adolescente. *Zer*, 21, 11-22.
- Reynales, S. L. M., Guerrero, L. C. M., Lazcano, P. E., Villatoro, V. J. A., Medina, M. M. E., Fleiz, B. C., Téllez, R. M. M., Mendoza, A. L. R., Romero, M. M., Gutiérrez, R. J. P., Castro, T. M., Hernández, A. M., Tena, T. C., Alvear, S. C. & Guisa, C. V. (2012). *Encuesta Nacional de Adicciones 2011: Reporte de tabaco*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud.
- Sampieri, H. R., Fernández, C. C. & Baptista, L. P. (1997). Metodología de la investigación. México: McGraw Hill.
- Sánchez, Z. L. M. (s. f.). *Adolescencia y tabaquismo*. México: Colección de documentos de investigación y estudios sobre juventud, Instituto Mexicano de la Juventud.

- Seal, N. (2006). Preventing tobacco and drug use among Thai high school students through life skills training. *Nursing & Health Sciences*, 8, 164–168. Review: 10.1111/j.1442-2018.2006.00275.x
- Sección de Drogodependencias Programa Municipal (2002). *Guía de información sobre drogas. ¿Qué sabemos? ¿Qué tenemos?* España: Ayuntamiento de Zaragoza, Servicios Sociales Especializados y Servicios de Juventud.
- Segura, T. A. M. (2004). *Evaluación del modelo de prevención de riesgos psicosociales para niños “aprender jugando”*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa, México.
- Serrano, E. Y., Gutiérrez, L. M., Pacheco, G. F. M. & Figueroa, M. C. O. (2014). Habilidades para la vida: programa piloto de prevención para el consumo de alcohol en adolescentes de primer grado de secundaria. *Aportaciones actuales de la Psicología Social*, 2, 788-795.
- Shamah, L. T. (2010). *Encuesta Nacional de Salud en Escolares 2008*. México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Solís, R. L. A., Sánchez, G. A. & Cortés, F. R. (2003). *Drogas: las 100 preguntas más frecuentes*. México: Centros de Integración Juvenil A. C.
- Tavera, R. S. & Martínez, R. M. J. (s. f.). *Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida. Guía para el promotor de “Nueva Vida”*. México: CONADIC.
- Taylor, D. N. & Del Pilar, J. (1995). Autoestima, ansiedad y consumo de drogas. *Revista de Toxicomanías*, (2), 12-13.
- Tijerina, M. M. K. (2005). *Autoeficacia, asertividad y consumo de tabaco y alcohol en estudiantes de secundaria*. (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Velázquez, A. M., Arellanez, H. J. L. & Martínez, G. A. L. (2012). Asertividad y consumo de drogas en estudiantes mexicanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 15 (1), 131-141.
- Villatoro, V. J. A., Medina, M. M. E., Fleiz, B. C., Moreno, L. M., Oliva, R. N., Bustos, G. M., Fregoso, I. D., Gutiérrez, L. M. L & Amador, B. N. (2012a). El

- consumo de drogas en México: resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones, 2011. *Salud Mental*, 35 (6), 447-457.
- Villatoro, V. J. A., Medina, M. M. E., Fleiz, B. C., Téllez, R. M. M., Mendoza, A. L. R., Romero, M. M., Gutiérrez, R. J. P., Castro, T. M., Hernández, A. M., Tena, T. C., Alvear, S. C. & Guisa, C. V. (2012b). *Encuesta Nacional de Adicciones 2011: Reporte de drogas ilícitas*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, Instituto Nacional de Salud Pública y Secretaría de Salud.
- Villatoro, V. J. A., Gutiérrez, L. M. L., Quiroz, V. N., Moreno, L. M., Gaytán L. L., Gaytán, F. F. I., Amador, B. N. & Medina-Mora, I. M. E. (2009). Encuesta de estudiantes de la Ciudad de México 2006. Prevalencias y evolución del consumo de drogas. *Salud Mental*, 32 (4), 287-297.
- Visser, M. J. (2005). Life skills training as HIV/AIDS preventive strategy in secondary schools: evaluation of a large-scale implementation process. *Journal of Social Aspects of HIV/AIDS*, 2 (1), 203-216.
- Welch, K., Madrigal, E., Morello, P. & Cerqueira, M. T. (2001). *Por una juventud sin tabaco. Adquisición de habilidades para una vida saludable*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

# ANEXOS

## Anexo 1

### Cuestionario de Hábitos<sup>1</sup>

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

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

CONSUMO DE ALCOHOL		
REACTIVO	SI	NO
1. ¿Alguna vez has tomado bebidas alcohólicas?	1	0
2. ¿Durante el último año has tomado bebidas alcohólicas?	1	0
3. ¿Durante el último mes has tomado bebidas alcohólicas?	1	0
4. ¿Durante la última semana has tomado bebidas alcohólicas?	1	0
5. ¿Ayer consumiste bebidas alcohólicas?	1	0
6. ¿A qué edad bebiste por primera vez alcohol? _____		
Contesta las siguientes preguntas si has consumido alcohol, si no pasa a la pregunta 10.		
7. ¿Qué tan seguido tomas alcohol?		
8. Cuando bebes alcohol, ¿Cuántas copas son?		
9. Si bebes alcohol, ¿Qué es lo que usualmente tomas?		
1) Algunas copas al año.    2) Algunas copas al mes.    3) Algunas copas a la semana.    4) Todos los días.		
1) 1-3 copas.    2) 4-6 copas.    3) Más de 6 copas.    4) Hasta que me pongo borracho.		
1) Cerveza    2) Vino tinto    3) Destilados    4) Bebidas mezcladas		
CONSUMO DE TABACO		
REACTIVO	SI	NO
10. ¿Alguna vez has fumado tabaco?	1	0
11. ¿Durante el último año has fumado tabaco?	1	0
12. ¿Durante el último mes has fumado tabaco?	1	0
13. ¿Durante la última semana has fumado tabaco?	1	0
14. ¿Ayer fumaste tabaco?	1	0
15. ¿A qué edad fumaste tabaco por primera vez? _____		
CONSUMO DE MARIHUANA		
REACTIVO	SI	NO
16. ¿Alguna vez has fumado marihuana?	1	0
17. ¿Durante el último año has fumado marihuana?	1	0
18. ¿Durante el último mes has fumado marihuana?	1	0
19. ¿Durante la última semana has fumado marihuana?	1	0
20. ¿Ayer fumaste marihuana?	1	0
21. ¿A qué edad fumaste marihuana por primera vez? _____		

<sup>1</sup> Diseñado para efectos de la presente investigación.



## Anexo 2

### Cuestionario de Percepción del Riesgo del Consumo de Alcohol<sup>2</sup>

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

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

REACTIVO	MUY EN DESACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	MUY DEACUERDO
1. Bebo porque los amigos me incitan.	1	2	3	4
2. Nos la pasamos mejor cuando bebemos.	1	2	3	4
3. Se bebe alcohol para estar a la altura de los amigos.	1	2	3	4
4. Bebiendo, uno se relaciona mejor con la gente.	1	2	3	4
5. Beber facilita la integración en el grupo de amigos.	1	2	3	4
6. La relación a través del alcohol es una relación vacía.	1	2	3	4
7. Cuando se bebe se da mala imagen.	1	2	3	4
8. Cuando se bebe se perjudica el trato y diálogo con la familia	1	2	3	4
9. El abuso de alcohol puede producir problemas familiares o de pareja.	1	2	3	4
10. Al beber se da mal ejemplo a los niños.	1	2	3	4
11. Cuando se bebe se es más abierto y sociable.	1	2	3	4
12. Beber es una buena forma de conocer más gente y hacer amigos.	1	2	3	4
13. Bebo por imitación y presión del grupo.	1	2	3	4
14. Al beber se liga mejor.	1	2	3	4
15. El alcohol me da seguridad.	1	2	3	4
16. Beber es una forma de desconectar y evadir la realidad.	1	2	3	4
17. La gente se la pasa genial cuando bebe.	1	2	3	4
18. Por beber de vez en cuando no pasa nada.	1	2	3	4
19. Se bebe por curiosidad.	1	2	3	4
20. Está bien beber para celebrar el fin de los exámenes o el fin de curso.	1	2	3	4
21. Beber cuando te suspenden y estas triste te ayuda.	1	2	3	4
22. No bebo y no me influye si beben o no mis amigos.	1	2	3	4
23. No hace falta emborracharme para pasarla bien.	1	2	3	4
24. Beber conlleva consecuencias negativas para la salud (el hígado, dolor de cabeza, cansancio, etc.).	1	2	3	4
25. Beber conlleva agresividad y mal humor.	1	2	3	4
26. Beber crea dependencia.	1	2	3	4
27. El alcohol es un gasto inútil y caro.	1	2	3	4
28. Beber hace que al día siguiente tengas resaca y te sientas mal.	1	2	3	4
29. Beber provoca accidentes de circulación y causa muertes.	1	2	3	4
30. Beber resta energía para el estudio o el deporte.	1	2	3	4
31. Al beber haces el ridículo y cosas de las que luego te arrepientes.	1	2	3	4

<sup>2</sup> Arias, B., Morentin, R., Ovejero, A. & María Francisca Calleja (2007). Elaboración de un instrumento para evaluar las creencias y percepciones de riesgo de los adolescentes sobre el uso del alcohol. *Revista Española de Drogodependencias*, 32 (4), 559- 582.

REACTIVO	MUY EN DESACUERDO	BASTANTE EN DESACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	MUY DEACUERDO
32. Al beber se pierde el control de uno mismo.	1	2	3	4
33. Beber no soluciona los problemas personales.	1	2	3	4
34. Beber va contra los principios éticos personales.	1	2	3	4
35. Beber no es la mejor forma de diversión.	1	2	3	4
36. Cuando bebes estropeas la noche a los demás y a ti mismo.	1	2	3	4
37. La gente bebe porque es divertido.	1	2	3	4
38. Si bebes aguantas mejor toda la noche.	1	2	3	4
39. Beber provoca nuevas sensaciones.	1	2	3	4
40. La bebida no suele sentar mal.	1	2	3	4
41. Beber no es malo si sólo lo haces los fines de semana.	1	2	3	4
42. Bebo porque creo que el alcohol no es una droga fuerte (como la cocaína).	1	2	3	4
43. Beber es una forma idónea para desinhibirse y salir de la rutina.	1	2	3	4
44. Beber es una forma de olvidar los problemas y las presiones.	1	2	3	4
45. Beber es la mejor forma para no aburrirse los fines de semana.	1	2	3	4
46. Beber te anima, te sientes más simpático y feliz.	1	2	3	4
47. Beber produce una sensación agradable.	1	2	3	4
48. Beber ayuda a quitar complejos y perder la timidez.	1	2	3	4
49. Beber sirve de recompensa después de un esfuerzo.	1	2	3	4
50. Bebo porque sé que lo puedo controlar.	1	2	3	4
51. Fracasar en los estudios no es motivo para beber.	1	2	3	4
52. Beber te ayuda a olvidar disgustos personales o familiares.	1	2	3	4
53. Beber es una costumbre social inserta en nuestra cultura.	1	2	3	4
54. Beber es algo normal en la juventud.	1	2	3	4
55. El alcohol está aceptado socialmente y es fácil de conseguir y barato para los jóvenes.	1	2	3	4
56. La publicidad incita a consumir alcohol.	1	2	3	4
57. Hoy no existen alternativas al alcohol como forma de diversión.	1	2	3	4

## Anexo 3

### Cuestionario de Educación Emocional<sup>3</sup>

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

SEXO: (H) (M) GRADO Y GRUPO: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

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

REACTIVO	NUNCA	ALGUNAS VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
1. Me vienen ideas a la cabeza que no me dejan dormir en la noche.	0	1	2	3
2. Soy cariñoso con los demás.	0	1	2	3
3. Me siento bien conmigo mismo.	0	1	2	3
4. Cuando tengo un problema valoro todas las posibles soluciones para poder escoger la mejor.	0	1	2	3
5. Pienso que mi salud es buena.	0	1	2	3
6. Cuando cometo un error me siento tan mal que deseo que me trague la tierra.	0	1	2	3
7. Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar delante de toda la clase.	0	1	2	3
8. Cuando tengo algún problema, le pido ayuda a mis padres.	0	1	2	3
9. Cuando tengo un problema, procuro tener claro ¿Qué es lo que pasa?	0	1	2	3
10. Cuando veo que he molestado a alguien procuro pedirle disculpas.	0	1	2	3
11. Me gusta tal y como soy físicamente.	0	1	2	3
12. Antes de tomar una decisión pienso en sus ventajas e inconvenientes.	0	1	2	3
13. Me siento triste sin ningún motivo.	0	1	2	3
14. Estoy satisfecho de las relaciones que tengo con mis familiares.	0	1	2	3
15. A mi familia le gusta como soy.	0	1	2	3
16. Pienso seriamente que no vale la pena vivir.	0	1	2	3
17. Soy una persona amable.	0	1	2	3
18. Cuando tengo un problema pienso en diversas soluciones para resolverlo.	0	1	2	3
19. Tengo miedo a equivocarme cuando hago cualquier cosa.	0	1	2	3
20. Estoy satisfecho con lo que hago.	0	1	2	3
21. Me siento unas veces alegre y otras tristes sin saber por qué	0	1	2	3
22. Me desanimo mucho cuando algo me sale mal.	0	1	2	3
23. Me siento harto de todo.	0	1	2	3
24. En el caso de que no haya podido resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo.	0	1	2	3
25. Tengo en cuenta los sentimientos de los demás.	0	1	2	3
26. Me siento satisfecho de las cosas que hago.	0	1	2	3
27. Pienso que la vida es triste.	0	1	2	3
28. Doy las gracias a aquellos que han sido amables conmigo.	0	1	2	3
29. Hablar con los demás me resulta bastante complicado, hablo poco y encima me da pena.	0	1	2	3
30. Si alguien que no conozco se intenta colar, le digo educadamente que espere su turno.	0	1	2	3
31. Me pongo nervioso fácilmente.	0	1	2	3
32. Procuro felicitar a los demás cuando hacen algo bien.	0	1	2	3
33. Me siento cansado y desanimado sin ningún motivo.	0	1	2	3
34. Procuro realizar las actividades de clase lo mejor que puedo.	0	1	2	3
35. Me siento una persona feliz.	0	1	2	3

<sup>3</sup> Álvarez, G. M. & Bisquerra, A. R. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISSPraxis.

**Tabla 1. Programa Analógico**

<b>Sesión</b>	<b>Contenido</b>
<b>1. Bienvenida</b>	1.1 Presentación del taller. 1.2 Integración grupal. 1.3 Acuerdos de convivencia. 1.4 Materiales del taller. 1.5 Pre-evaluación: Cuestionario de Educación Emocional, Percepción de Riesgo y Cuestionario de Hábitos. 1.6 Expectativas del taller. 1.7 Integración temática.
<b>2. Autoconocimiento</b>	2.1 Recapitulación. 2.2 Integración grupal. 2.3 Autoestima. 2.4 Autoconocimiento. 2.5 Integración temática.
<b>3. Autoaceptación e identificación de emociones</b>	3.1 Recapitulación. 3.2 Integración grupal. 3.3 Autoaceptación. 3.4 Emociones básicas. 3.5 Identificación de emociones. 3.6 Integración temática.
<b>4. Autovaloración, autoimagen y control emocional</b>	4.1 Recapitulación. 4.2 Integración grupal. 4.3 Autovaloración y autoimagen 4.4 Respiración profunda. 4.5 Tiempo fuera. 4.6 Integración temática.
<b>5. Autoconcepto, control del enojo y comunicación efectiva</b>	5.1 Recapitulación. 5.2 Autoconcepto. 5.3 Cambio de pensamiento. 5.4 Comunicación efectiva. 5.5 Retroalimentación. 5.6 Integración temática.
<b>6. Autorespeto, solución de problemas y toma de decisiones</b>	6.1 Recapitulación. 6.2 Autorespeto. 6.3 Solución de problemas. 6.4 Toma de decisiones. 6.5 Integración temática.
<b>7. Negociación y empatía</b>	7.1 Recapitulación. 7.2 Integración grupal. 7.3 Negociación. 7.4 Empatía. 7.5 Integración temática.

<b>Sesión</b>	<b>Contenido</b>
<b>8. Trabajo en equipo</b>	8.1 Recapitulación. 8.2 Integración grupal. 8.3 Comunicación efectiva. 8.4 Negociación. 8.5 Solución de problemas. 8.6 Integración temática.
<b>9. Estilos de respuesta social</b>	9.1 Recapitulación. 9.2 Estilos de respuesta social: agresivo, pasivo, agresivo-pasivo y asertivo. 9.4 Integración temática.
<b>10. Repaso de habilidades para la vida</b>	10.1 Recapitulación. 10.2 Juegos para integración grupal, en el patio.
<b>Módulo de Rechazo al Consumo de Drogas</b>	
<b>11. Sensibilización y desmitificación del consumo de drogas</b>	11.1 Recapitulación. 11.2 Sensibilización. 11.3 Desmitificación del consumo de drogas. 11.4 Integración temática.
<b>12. Conociendo las drogas y evolución del consumo</b>	12.1 Recapitulación. 12.2 Conceptos básicos. 12.3 Clasificación de las drogas. 12.4 Experimentación, uso, abuso, dependencia y adicción. 12.5 Integración temática.
<b>13. Riesgos del consumo de drogas y rechazo al consumo</b>	13.1 Recapitulación. 13.2 Efectos y consecuencias. 13.3 Factores de riesgo y protección. 13.4 Rechazo al consumo. 13.5 Integración temática.
<b>14. Clausura</b>	14.1 Recapitulación. 14.2 Entrega de constancias y premiación. 14.3 Clausura.

**Tabla 2.** Descripción de actividades

<b>Sesión 1</b>	<b>Bienvenida.</b>	<b>Duración Total: 100min.</b>	
<b>Objetivo</b>	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocerán las características del Taller de Habilidades para la Vida.</li> <li>➤ Se presentarán para conocerse y fomentar la integración grupal.</li> <li>➤ Elaborarán los acuerdos de convivencia para establecer un ambiente de socialización, dirigido a fortalecer los lazos de confianza y participación.</li> <li>➤ Conocerán los materiales necesarios para poder trabajar dentro del taller.</li> <li>➤ Contestarán la evaluación inicial.</li> <li>➤ Identificarán lo que esperan aprender en el taller.</li> <li>➤ Sintetizarán los aprendizajes adquiridos durante la sesión.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Estambre.</li> <li>◆ Pelota de goma o suave.</li> <li>◆ Plumones para pizarrón.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Anexo 1: Hoja personalizada.</li> <li>◆ Cuestionarios de pre- evaluación.</li> <li>◆ Consentimiento informado para el alumno.</li> <li>◆ Buzón.</li> <li>◆ Hojas blancas.</li> </ul>		
<b>Tema: Presentación del taller.</b>	<b>Actividad: "La bienvenida"</b>	<b>Técnica: Psicoeducación.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador saludará cordialmente al grupo, manifestando el agrado y la satisfacción de trabajar con ellos, mencionará su nombre completo a los alumnos y el nombre del taller. Explicará brevemente el objetivo general del taller, así como una breve definición de las habilidades para la vida y su importancia en la vida cotidiana, por lo que se sugiere realizar una búsqueda bibliográfica sobre el tema de habilidades para la vida.</li> </ul> <p><b>Ejemplo:</b> "Buenos días, mi nombre es (...) y estoy muy contento de estar con ustedes. El día de hoy iniciamos el taller de habilidades para la vida, el objetivo del taller es que ustedes aprendan herramientas que les ayuden a tener una relación adecuada con ustedes mismos, compañeros, amigos y familia. Las habilidades que vamos a practicar a lo largo de este taller son: autoestima, identificación y regulación de las emociones, comunicación efectiva, solución de problemas, toma de decisiones, negociación, empatía, trabajo en equipo y asertividad".</p>			

<b>Tema:</b> <b>Integración grupal.</b>	<b>Actividad: “La telaraña de recursos”</b>	<b>Técnica: Integración Grupal</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pedirá al grupo realizar un círculo.</li> <li>-Dará las siguientes indicaciones con voz calmada y tranquila: <i>“Les voy a pedir que cierren sus ojos por unos minutos, piensen en los éxitos que tuvieron en la primaria, recuerden esos recursos que les ayudaron a lograrlos. Tal vez, su responsabilidad, su respeto, su compromiso, su diversión, es ese recurso. Si ese recurso que ustedes tienen les ayudó a cumplir sus metas, vamos a traerlo a este taller, vamos a compartirlo con el grupo para que ese recurso se convierta en un recurso de todos. Ahora, que ya que tienen su recurso, abran los ojos y no lo olviden. Vamos a lanzar esta bola de estambre, y cuando les llegue van a tomarlo de un pedazo, van a decir su nombre y ese recurso que quieren compartir con el grupo, después lanzarán a otro compañero la bola de estambre. Si el recurso que les ayudó, alguien ya lo mencionó, no se preocupen díganlo nuevamente para tenerlo presente”.</i></li> <li>-Un facilitador, será el primero en participar: decir su nombre y recurso, lanzará la bola de estambre a un alumno y éste a un compañero, así sucesivamente hasta que pasen todos los alumnos.</li> <li>-Otro facilitador, tomará nota en el pizarrón de los recursos que mencionen los alumnos, no es necesario escribir los que se repitan.</li> <li>-Al ver la telaraña terminada dará las siguientes indicaciones: <i>“Vean lo que como grupo, hemos construido el día de hoy, esta telaraña simboliza nuestros recursos, porque aunque cada quién dio su recurso todos estamos juntos, todos tenemos en nuestras manos los recursos de nuestros compañeros, si alguien suelta su pedazo de estambre se debilita la telaraña y nos debilita a todos, por lo que esta telaraña y todos nuestros recursos deben estar siempre muy fuertes”.</i></li> <li>-Pedirá que dejen el estambre en el piso y que pasen a sus lugares.</li> <li>-Recogerá el estambre.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Acuerdos de convivencia.</b>	<b>Actividad: “Para convivir me comprometo a...”</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Llevará una pelota de goma, la cual lanzará a algún miembro del grupo diciendo las siguientes indicaciones: <i>“Además de los recursos que en este grupo vamos a tener se requiere de ciertos acuerdos que nos permitan una adecuada convivencia. Esta pelota que tengo en las manos se llama “Brincón”, cuando llegue a sus manos la van a escuchar y van a decir en voz alta el acuerdo que les propone. Yo voy a iniciar (el facilitador se acerca la pelota al oído) Brincón cree que para convivir yo debo comprometerme a <u>tener un buen trato hacia mí y hacia los demás</u>”</i> Lanzará la pelota a un alumno y éste dirá <i>“Para convivir yo me comprometo a...”</i> y el acuerdo que propone. Lanzar a Brincón a un compañero y quien hará lo mismo.</li> <li>-Anotará en el pizarrón la leyenda <i>Para convivir yo me comprometo a...</i> y enlistará los acuerdos que el grupo mencione.</li> <li>-Indicará como se manejarán los acuerdos. <i>“Estos acuerdos de convivencia nos permitirán tener un buen desempeño y nos ayudarán a convivir entre nosotros. Les voy a pedir que ahorita los anoten en una hoja que no ocupen por favor. Cada semana nosotros los vamos a traer y a pegar para que los tengamos presentes todas las sesiones”.</i></li> <li>-Anotará los acuerdos del grupo y se encargará de pasarlos en un papel bond para traerlos en todas las sesiones siguientes.</li> </ul> </li> </ul>			

<b>Tema:</b> <b>Materiales del taller.</b>	<b>Actividad: "Lo que necesito traer"</b>	<b>Técnica: Expositiva</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la descripción de los materiales que los alumnos deberán traer las sesiones posteriores, dando las siguientes indicaciones: <i>"Para poder trabajar adecuadamente en las sesiones vamos a ocupar algunos materiales que ustedes deberán traer, los materiales son:"</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El <u>Cuaderno de tesoros</u>: <i>"Van a buscar un cuaderno que ya no ocupen pero que tenga algunas hojas limpias, si no tienen algún cuaderno viejito pueden comprar uno, pueden hacer uno con algunas hojas blancas engrapadas, lo importante es que puedan escribir en él y lo traigan todas las sesiones. Lo van a decorar como ustedes quieran, pueden ser lo creativos que quieran, como decidan traerlo va a estar bien. Le pondrán su nombre y el nombre del taller."</i></li> <li>-El <u>Gafete</u>: <i>"A continuación les vamos a repartir un gafete, este gafete lo deben traer todas las sesiones ya que cuando lo traigan se ganarán una firma, si no lo traen no obtendrán la firma. En el gafete van a escribir su nombre o como les gusta que los llamen, los apodos no se valen en este gafete, por ejemplo si se llaman Guillermo y les gusta que les digan Memo o Guille lo pueden poner. El gafete lo van a decorar como quieran, como lo hagan va a estar bien y lo van a enmascarar y colocar un cordón".</i></li> <li>-La <u>Hoja Personalizada</u>: <i>"Les vamos a repartir una hoja, esta hoja servirá para anotar las firmas y puntos que lleguen a juntar a lo largo del taller, misma que pegarán en su cuaderno de tesoros."</i></li> <li>-El facilitador dará las siguientes indicaciones: <i>"Para la siguiente sesión deberán traer su cuaderno: en la primera hoja van a hacer un dibujo que quieran, en la segunda hoja van a poner los acuerdos de convivencia que propusieron y en la tercera hoja van a pegar su hoja personalizada, deben traer todo completo para ganarse una firma por cada cosa en la siguiente sesión."</i></li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Pre evaluación</b>	<b>Actividad: "A contestar"</b>	<b>Técnica:</b>	<b>Duración: 40 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador repartirá los cuestionarios y el consentimiento informado y dará las siguientes indicaciones: <i>"A continuación les vamos a repartir unas hojas. La primera hoja es el consentimiento informado, léanlo en silencio y si tienen alguna duda nos dicen (...) ya que todos lo leyeron y resolvimos sus dudas, van a poner su nombre completo en la línea que dice alumno y firmarán si aceptan participar en el taller. A continuación vienen unos cuestionarios, los cuales van a contestar individualmente, el objetivo de estos cuestionarios es ver cómo están iniciando el taller, los datos son confidenciales, esto quiere decir que no les enseñaremos estos cuestionarios a sus padres o maestros. Lo que se hace con estos datos es comparar el inicio y el término de cada uno de ustedes y lo que llegamos a dar a la secundaria y a los padres son resultados generales, es decir los datos de toda la escuela y no de cada uno de ustedes, lo que quiere decir que no saben qué contestó cada uno."</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El facilitador leerá las primeras preguntas y esperará que todos contesten, después dejará que individualmente contesten a su ritmo y resolverá las dudas que surjan.</li> <li>-El facilitador recogerá los cuestionarios y los revisará para ver que no falten preguntas por contestar o que hayan contestado doble, de ser así le pedirá al alumno que conteste o corrija, según sea el caso.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Expectativas del taller.</b>	<b>Actividad: "Lo que espero"</b>	<b>Técnica: Buzón.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador presentará el Buzón indicando lo siguiente: <i>"En este buzón ustedes tienen el derecho de poner algún comentario, alguna sugerencia, una frase, o algo que quieran compartir con el grupo, pero tienen la responsabilidad de que lo que pongan en el buzón cumple con los acuerdos de"</i></li> </ul>			



<p>convivencia. Para el día de hoy les voy a pedir que en el papelito que les toque pongan qué esperan del taller, con lo que hemos visto y hecho la sesión de hoy. Si nos da tiempo leeremos algunos, si no lo hacemos la siguiente sesión." -El facilitador recogerá con el buzón todos los papelitos y leerá algunos.</p>			
<b>Tema:</b> <b>Integración temática.</b>	<b>Actividad: "Lo que vimos hoy"</b>	<b>Técnica: Resumen</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión de la siguiente manera: <i>"El tiempo casi termina, me dio mucho gusto estar el día de hoy con ustedes, les voy a pedir que en una frase piensen que vimos hoy, qué aprendieron, qué les gustó del día de hoy y la escriban en su cuaderno. Aunque me gustaría escuchar a todos, voy a pedir a algunos de ustedes su participación. Voy a lanzar a Brincón y a quien le toque va a participar"</i></li> <li>El facilitador recordará a los alumnos las tareas para la siguiente sesión: <i>"Antes de irnos recuerden traer su cuaderno decorado, con los acuerdos escritos, con la hoja personalizada pegada y su gafete decorado y enmicado."</i></li> </ul>			
<b>Sesión 2</b>	<b>Autoconocimiento.</b>		<b>Duración Total: 100 min.</b>
<b>Objetivos</b>	<p>Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocerán los elementos que integran la autoestima para valorar el impacto e importancia que tiene en el desarrollo personal y en la prevención de conductas de riesgo como el consumo de drogas.</li> <li>➤ Identificarán la importancia de conocerse a sí mismos.</li> <li>➤ Desarrollarán la habilidad de autoconocimiento.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Pelota suave.</li> <li>◆ Anexo 2: Formato Mi Autoestima es...</li> <li>◆ Anexo 3: Cuánto me conozco.</li> </ul>		
<b>Tema:</b> <b>Recapitulación.</b>	<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior y terminará de leer el buzón. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerdan los acuerdos de convivencia que propusimos la semana pasada, bueno estarán pegados durante todas las sesiones"</i>.</li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i></li> <li>-Recordará al grupo la importancia de todas las sesiones traer su gafete.</li> <li>-Revisará las tareas pendientes de la sesión anterior: <i>"Saquen la hoja personalizada pegada en su cuaderno para firmarles tendrán: una firma por su cuaderno, otra firma por los acuerdos escritos y otra firma por el gafete"</i>.</li> <li>-Terminará de leer el buzón de la sesión anterior.</li> </ul> </li> </ul>			

<b>Tema:</b> <b>Integración grupal.</b>	<b>Actividad: "Pelota preguntona"</b>	<b>Técnica: Integración Grupal</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la pelota preguntona: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dará las indicaciones de la actividad: <i>"Nuevamente Llego Brincón, hoy cuando Llegue a ustedes deberán decir lo que más les gusto de su semana, empezaré yo: lo que más me gusto de mi semana fue...ir al cine con mis amigos. Nuevamente, todos escriban en su cuaderno lo que más les gusto y escuchare algunos participantes"</i></li> <li>-Lanzará la pelota a un alumno y este deberá completar la leyenda lo que más me gusto de mi semana fue..., quien lo lanzará a uno de sus compañeros.</li> <li>-La dinámica se realizará con 10 alumnos máximo, con la finalidad de fomentar la participación.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Autoestima</b>	<b>Actividad: "¿Qué es la Autoestima?"</b>	<b>Técnica: Psicoeducación.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la explicación de los elementos que integran la autoestima, así como la presentación del formato que se trabajará durante las sesiones de autoestima, para lo que se sugiere realizar una búsqueda y revisión bibliográfica. <ul style="list-style-type: none"> <li>-La explicación de los elementos de la autoestima se realizará a partir de la información revisada. <ul style="list-style-type: none"> <li><i>"El día de hoy vamos a iniciar uno de los temas que trabajaremos durante todo el taller, el tema es la autoestima, antes de iniciar con la explicación, me gustaría saber qué idea tienen ustedes sobre la autoestima, (...). Veo que tienen idea de lo que es, como muchos de ustedes mencionaron, la autoestima es la evaluación que cada individuo tiene de sí mismo, es decir: el grado de satisfacción personal, la manera en que nos percibimos, lo que pensamos sobre nuestra persona y de nuestra conducta, implica tener confianza en nuestra capacidad y estar dispuestos a ser amados por nuestras virtudes, defectos, etc. Los elementos que integran nuestra autoestima son: autoconocimiento, autoaceptación, autovaloración, autoconcepto y autorespeto, todos estos elementos los veremos a lo largo de estas sesiones".</i></li> <li>-El facilitador repartirá el formato "Mi Autoestima es..." y dará las siguientes indicaciones: <i>"A continuación les repartiremos una hoja, la cual vamos a ir llenando a lo largo de las sesiones, mientras recórtela y péguenla en su cuaderno de tesoros".</i></li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Autoconocimiento</b>	<b>Actividad: "¿Cuánto me conozco?"</b>	<b>Técnica: Sensibilización.</b>	<b>Duración: 50 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "¿Cuánto me conozco?": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Indicará lo siguiente: <i>"Ahora les repartiré una hoja, esta hoja la van a contestar sinceramente, reflexionando cada una de las preguntas"</i> Dará máximo 10 minutos para contestar.</li> <li>-Dará las siguientes indicaciones: <i>"A la cuenta de 10 elegirán una pareja". "Ahora, realizarán un círculo con sus bancas, de manera que queden uno enfrente del otro, para poder platicar con su compañero"</i></li> <li>-Dará 1 minuto para que platiquen. Después dará las siguientes indicaciones: <i>"Ahora, todos los que están en el círculo de afuera, cuando yo lo indique se cambiarán un lugar a la derecha. Los del círculo de adentro no se mueven. Comentaran con su compañero, las preguntas que les indiquemos".</i> Dar un minuto máximo por cambio, en total la actividad debe durar máximo 15 minutos.</li> <li>-Realizará el cierre de la actividad de la siguiente manera: <i>"Veo que les gusto mucho la actividad, les voy a pedir que en su cuaderno de tesoros reflexionen y escriban las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron con la actividad?, ¿qué fue lo que más les gusto?, ¿ya se habían hecho estas preguntas?, ¿cómo les puede ayudar esta actividad?, ¿con cuales compañeros tuvieron gustos similares?"</i></li> </ul> </li> </ul>			

<p>-Pedirá a 3 alumnos que deseen participar y compartir algunas de sus repuestas. El facilitador agradecerá sus participaciones y les firmará su hoja personalizada por su participación.</p> <p>-Realizará la explicación del autoconocimiento, previamente se recomienda realizar una revisión bibliográfica del tema: "Con esta actividad pudieron darse el permiso de conocerse, de conocer sus gustos, sus temores, sus necesidades, lo que no les agrada tanto y todo aquello que los integra como personas únicas porque aunque compartan algunos gustos con alguien no comparten todo, sí son únicos, deben cuidarse, respetarse y tener un buen trato con ustedes mismos"</p> <p>-Pedirá que completen el espacio correspondiente al autoconocimiento del Formato Mi Autoestima es... con las siguientes indicaciones: "<i>Ahora que ya hicieron la actividad y que ya saben qué es el autoconocimiento, les voy a pedir que en su formato Mi Autoestima es... escriban y completen la siguiente frase: Conocerme a mi mismo me sirve para..., complétenla por favor</i>"</p> <p>-Pedirá la participación de 2 alumnos que quieran compartir su repuesta.</p> <p>-Los facilitadores firmarán la actividad a todo el grupo.</p>			
<b>Tema:</b>	<b>Actividad: "Lo que aprendimos hoy"</b>	<b>Técnica: Resumen.</b>	<b>Duración: 20 min.</b>
<b>Integración temática.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la integración de lo que se vio en la sesión: "<i>El tiempo se nos ha terminado, me dio mucho gusto estar el día de hoy con ustedes, me gustaría mucho que como tarea, quien quiera hacerlo, se den el permiso de escribir en su cuaderno si durante estos días descubren algo más de ustedes que el día de hoy no tienen presente y lo comentamos la siguiente semana. Recuerden traer su cuaderno y su gafete la siguiente sesión</i>".</li> </ul>		
<b>Sesión 3</b>	<b>Autoaceptación e identificación de emociones</b>		<b>Duración Total: 100 min.</b>
<b>Objetivos</b>	<p>Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocerán la importancia de la autoaceptación.</li> <li>➤ Identificarán las emociones básicas (alegría, enojo, tristeza y ansiedad), su importancia en la vida cotidiana y sus manifestaciones fisiológicas, cognitivas, conductuales y consecuencias.</li> <li>➤ Desarrollarán las habilidades de autoaceptación e identificación de emociones.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Hojas blancas.</li> <li>◆ Caja con espejo.</li> <li>◆ Anexo 2: Formato Mi Autoestima es...</li> <li>◆ Tablero de emociones.</li> <li>◆ Anexo 4: Discos de emociones.</li> <li>◆ Anexo 5: Preguntas para identificación de emociones.</li> <li>◆ Anexo 6: Lista de palabras.</li> </ul>		

<b>Tema:</b> <b>Recapitulación</b>	<b>Actividad:</b> "Lo que recuerdo es..."	<b>Técnica:</b> Lluvia de ideas.	<b>Duración:</b> 10 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso a cumplirlos".</i></li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i></li> <li>-Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.</li> <li>-Revisará las tareas pendientes de la sesión anterior: <i>"Ahora quisiera saber quién hizo su tarea, recuerden que la tarea era darse el permiso de conocerse en estos días, identificar aquellas cosas que los hacen únicos, sus gustos, su cualidades, etc."</i> Pedirá la participación de 3 alumnos, los cuales recibirán una firma por su participación. <i>"Ahora que se dieron el permiso de conocerse les voy a pedir que recuerden esas cualidades y las sigan trabajando."</i></li> <li>-Firmará a todos los alumnos que hayan hecho la tarea.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Integración grupal.</b>	<b>Actividad:</b> "El buzón de la amistad"	<b>Técnica:</b> Buzón.	<b>Duración:</b> 15 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "El buzón de la amistad": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Repartirá un papelito a cada alumno dando las siguientes indicaciones: <i>"En el papelito que les voy a repartir les voy a pedir que escriban una frase de afecto, esta frase debe indicar lo valioso que son ustedes, por ejemplo: Eres muy valioso porque te diviertes mucho".</i> Esperar a que todos los alumnos escriban su frase.</li> <li>-Les pedirá lo depositen en el buzón y dará las siguientes indicaciones: <i>"Ahora en este buzón depositarán todas esas frases de afecto, tomarán una, puede que les toque la suya o la de otro compañero, se van a permitir aceptar el afecto que les den sus compañeros, una regla básica es que no les interese quien la escribió, solamente dense el permiso de aceptar el afecto, lo van a pegar en su cuaderno y escribirán qué les hizo sentir recibir esa frase."</i></li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Autoaceptación.</b>	<b>Actividad:</b> "Viéndome al espejo"	<b>Técnica:</b> Sensibilización	<b>Duración:</b> 20 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "Viéndome al espejo": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pedirá la participación de 3 voluntarios y dará las siguientes indicaciones: <i>"Dentro de esta caja está el retrato de algunos de sus compañeros, sin decir quién es o qué hay dentro de la caja tendrán un minuto para describirle al grupo a la persona que aparezca dentro de la caja, pueden describir sus actividades favoritas, su personalidad, lo que saben que les gusta, etc. El resto del grupo escuchará con atención porque tendrán que adivinar de qué compañero se trata además de ponerse de pie cuando se sientan identificados con la descripción. Cuando terminen de pasar sus 3 compañeros les diremos las respuestas".</i> Pasan los 3 alumnos y se realiza la dinámica.</li> <li>-Al terminar la actividad el facilitador dará las siguientes indicaciones a los participantes: <i>"Les voy a pedir que en una frase me describan qué sintieron cuando se fueron describiendo a ustedes mismos y veían a sus compañeros que se identificaban con sus gustos".</i></li> <li>-Dará el cierre de la actividad explicando la importancia de la autoaceptación, por lo que se sugiere una revisión bibliográfica del tema: <i>"Algunas veces tienen gustos, cualidades, éxitos que no dicen por pena o porque creen que no habría alguien que se identifique con ustedes, pues la autoaceptación es</i></li> </ul> </li> </ul>			

*precisamente reconocer todas aquellas características que los integran como seres únicos, si aceptan sus características físicas, cualidades, defectos, éxitos, sentimientos, pueden darse la oportunidad de cambiar aquello que no les gusta y reforzar aquello que si les gusta, ya que muchas veces sus gustos no lleguen a coincidir con algunas personas, pueden buscar otros compañeros o amigos con quien compartir esos gustos."*

*-Pedirá saquen el formato Mi Autoestima es... y dará las siguientes indicaciones: "Ahora en su formato Mi Autoestima es... van a llenar el recuadro de la autoaceptación de la siguiente manera, van a escribir cómo les ayuda aceptarse a ustedes mismos para su vida diaria".*

<b>Tema:</b> <b>Emociones básicas.</b>	<b>Actividad: "El twister de las emociones"</b>	<b>Técnica: Sensibilización</b>	<b>Duración: 30 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "El twister de las emociones": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pedirá al grupo formar un círculo con sus sillas, quitar una silla para que uno de los participantes quede sin lugar.</li> <li>-A cada alumno repartirá un disco con una emoción y pedirá lo coloquen debajo de sus pies.</li> <li>-Dará las siguientes indicaciones: <i>"Ahora vamos a jugar twister de las emociones, a cada uno le corresponde el nombre de una de las cuatro emociones básicas, estas emociones todos las hemos sentido y las seguiremos sintiendo porque son parte de nosotros. Cuando gire el tablero éste me indicará quienes deberán cambiarse de lugar, el que se quede sin lugar deberá contestar una pregunta para identificar sus emociones y girar el tablero"</i> Se pretende jugar de 15 a 20 minutos, así mismo se recomienda realizar la actividad en el patio.</li> <li>-Al terminar la actividad el facilitador dará las siguientes indicaciones: <i>"Ahora en su cuaderno escriban las respuestas a las siguientes preguntas: ¿qué hay de positivo en las emociones de enojo, tristeza, ansiedad y felicidad?, ¿para qué nos sirven las emociones de enojo, tristeza, ansiedad y felicidad?"</i></li> <li>-El facilitador pedirá la participación de 3 alumnos que quieran compartir sus respuestas.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Identificación de emociones.</b>	<b>Actividad: "Derecho a sentir"</b>	<b>Técnica: Sensibilización</b>	<b>Duración: 15 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "Derecho a sentir": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pegará la lista de palabras y dará las siguientes indicaciones: <i>"Ahora, de esta lista de palabras elegirán 2 palabras e identificarán una emoción básica de las que vimos en la actividad anterior para con ellas formar una oración, por ejemplo: "Mi mamá me hace sentir feliz porque me apoya cada vez que tengo un problema" o bien "Mi mamá me hace enojar porque no me deja estar en Facebook el tiempo que yo quiero" como ven a cada palabra ustedes le asignarán una emoción y formarán sus oraciones, recuerden que las oraciones deben tener el por qué les hace sentir esa emoción".</i></li> <li>-Realizará el cierre de la actividad de la siguiente manera: <i>"Cada quién reconoció sus emociones, así mismo reconocieron aquellas personas o situaciones que hacen que las emociones se presenten, como dijimos al principio de la sesión las emociones son algo natural y siempre las vamos a sentir, pero es importante identificarlas, saber expresarlas y saber manejarlas. Durante algunas sesiones trabajaremos esto."</i></li> <li>-Se sugiere una previa revisión bibliográfica del tema identificación de emociones para su explicación durante esta sesión.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Integración temática.</b>	<b>Actividad: "Lo que aprendimos hoy"</b>	<b>Técnica: Resumen.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión: <i>"El tiempo casi termina, me dio mucho gusto estar el día de hoy con ustedes, les voy a pedir que en una frase piensen que vimos hoy, que aprendieron, qué les gustó del día de hoy. Aunque me gustaría escuchar a todos, voy a pedir a algunos de ustedes su participación"</i></li> <li>-El facilitador solicitará la siguiente tarea: <i>"Para la siguiente sesión vamos a trabajar con el control de las emociones, por lo que como actividad de la</i></li> </ul>			

*semana les queda escribir en el cuaderno las situaciones que los hagan enojar, ponerse tristes y ansiosos y qué es lo que hicieron cuando se sintieron así, quienes la traigan ganarán puntos extra."*

<b>Sesión 4</b>	<b>Autovaloración, autoimagen y regulación emocional.</b>		<b>Duración Total: 100 min.</b>
<b>Objetivos</b>	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificarán la necesidad de una tener una autovaloración y autoimagen adecuada.</li> <li>➤ Conocerán e identificarán los beneficios de las técnicas de respiración profunda y tiempo fuera.</li> <li>➤ Desarrollarán las habilidades de autovaloración, autoimagen y regulación emocional.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Anexo 8: Profesiones.</li> <li>◆ Anexo 7 Cuento de ansiedad y enojo.</li> </ul>		
<b>Tema: Recapitulación</b>	<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones"</i>.</li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i></li> <li>-Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.</li> <li>-Revisará las tareas pendientes de la sesión anterior: <i>"Ahora quisiera saber quién hizo su tarea, recuerden que la tarea era darse el permiso de identificar y escribir en su cuaderno cómo se comportaban ante situaciones de enojo, ansiedad y tristeza en estos días"</i> Pedirá la participación de 3 alumnos, los cuales recibirán una firma por su participación.</li> <li>-Firmará a todos los alumnos que hayan hecho la tarea.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema: Integración Grupal.</b>	<b>Actividad: "La muralla más fuerte"</b>	<b>Técnica: Integración grupal</b>	<b>Duración: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la actividad "La muralla más fuerte":                     <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pedirá que todos se forme uno detrás del otro en línea recta e indicará una línea en el piso la cuál representará el límite del precipicio. <i>"Vamos a jugar al límite del precipicio, deben mantener al menos un pie sobre la línea que están pisando, así mismo desde este momento no pueden hablar, si lo hacen mueren y quedan fuera de la actividad. Sin hablar y sin pisar antes y después de la línea deberán acomodarse por estaturas, recuerden que el que quite los 2 pies de la línea pierde (...). Siguiendo estas mismas reglas ahora deberán acomodarse un niño y una niña, recuerden que no deben hablar (...)</i> Ahora se acomodarán de acuerdo al orden alfabético de sus nombres, recuerden que no pueden hablar ni sacar los pies de la línea." El facilitador pasará empujando la fila con la intención de que los participantes salgan de la línea y queden la menor cantidad de participantes.</li> <li>-Realizará el cierre de la sesión: <i>"La finalidad de esta actividad es que se den cuenta que se pueden apoyar como grupo, ya que sí se ayudaban a no</i></li> </ul> </li> </ul>			

salir de la línea entre ustedes menos de sus compañeros hubieran perdido en la actividad."

-Pedirá la participación de 3 alumnos sobre la importancia del trabajo en equipo.

<b>Tema:</b> <b>Autovaloración y autoimagen.</b>	<b>Actividad:</b> "¿Quién eres?"	<b>Técnica:</b> Sensibilización.	<b>Duración:</b> 30 min.
---	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------

- El facilitador realizará la actividad "¿Quién eres?":
  - Dividirá al grupo en 5 equipos, un alumno de cada equipo saldrá del salón, deben esperar a que el facilitador los llame uno a uno. Al grupo se les informará que hay una profesión para cada uno de sus compañeros y el respectivo equipo debe actuar para que su compañero la adivine.
  - Las reglas son: no deben hablar, solamente con ruidos y mímica deberán actuar.
  - Entrará un alumno, el cual tiene 30 segundos para adivinar la profesión que actúen sus compañeros. Los equipos que adivinen ganarán 10 puntos, mismos que se colocarán en el cuadro en blanco "AUTOESTIMA" de la hoja personalizada y los que no lleguen a adivinar ganarán 5 por su participación. El facilitador deberá supervisar escriban los puntos obtenidos.
  - Las profesiones y oficios son: Maestro, Albañil, Doctor, Jardinero, Periodista.
  - Realizará el cierre de la actividad y explicará la importancia de la autovaloración y autoimagen, se recomienda una revisión bibliográfica de los temas: *"Muchas veces se dejan guiar por lo que los demás dicen de ustedes, hacen una imagen de ustedes a partir de lo que los demás creen que son. Una parte importante de la autoestima es valorarse como son, la manera de pensar de cada uno, por lo que aceptar lo que son y valorar sus características propias van a llevarlos a una adecuada autoimagen, la cual se ve fortalecida por aceptar y reconocer su cuerpo y sus rasgos físicos. Para mantener una buena autoestima deben estar seguros que los recursos que tienen son muy valiosos y éstos no deben ser afectados por las etiquetas que los demás les ponen."*
  - Pedirá que llenen el formato Mi Autoestima es... con las siguientes indicaciones: *"Ahora en el formato Mi Autoestima es... deberán escribir en el espacio de la autovaloración para qué les sirve y cómo pueden mantener una autovaloración adecuada"*
  - El facilitador firmará la actividad al grupo.

<b>Tema:</b> <b>Respiración Profunda.</b>	<b>Actividad:</b> "Que rico es respirar"	<b>Técnica:</b> Moldeamiento	<b>Duración:</b> 10 min.
--	--	------------------------------	--------------------------

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

*esta respiración los tranquiliza, los calma, y les da la oportunidad de pensar adecuadamente.*  
 -*"Pueden abrir sus ojos lentamente".*  
 - Durante este ejercicio se sugiere revisar la correcta práctica de la técnica de respiración profunda.  
 -El facilitador pedirá que en silencio escriban en su cuaderno cómo se sintieron con esta actividad.  
 -El facilitador pedirá la participación de 3 alumnos y pondrá una firma por su participación.  
 -El facilitador firmará a todos la actividad.  
 -Realizará el buzón con la siguiente pregunta: ¿para qué me sirve la técnica de respiración profunda?

<b>Tema:</b> <b>Tiempo fuera.</b>	<b>Actividad: "Panchito el enojón"</b>	<b>Técnica: Moldeamiento</b>	<b>Duración: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador leerá el cuento "Panchito el enojón":            -Pedirá que todo el grupo cierre los ojos y se imaginen que son los protagonistas de la historia que van a escuchar.            -Al terminar el cuento pedirá escriban en su cuaderno qué estrategias puede tener Panchito para controlar su enojo.            -Pedirá el apoyo de 3 alumnos y moldeará el tiempo fuera a través de los siguientes pasos, se sugiere realizar la revisión bibliográfica del tema:            1) identificar las características físicas del enojo cuando comienza a presentarse, con la finalidad de no llegar a expresarlo de manera negativa o hiriente con los demás.            2) Una vez identificada la presencia de estas características se hace una señal, establecida previamente para decirle a la otra persona que me estoy enojando.            3) Se actúa de 2 maneras diferentes: RESPIRANDO PROFUNDAMENTE Y ALEJANDOSE DE LA SITUACION CONFLICTIVA.            4) Alejarse implica calmarse y pensar en otras cosas para tranquilizarse.            5) Lo más importante es regresar con la persona para resolver tranquilamente la situación.            -El facilitador pedirá al grupo escribir en su cuaderno qué beneficios podría traerle a Panchito utilizar esta estrategia.            -El facilitador firmará la actividad.</li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Integración temática.</b>	<b>Actividad: "Necesito un momento"</b>	<b>Técnica: Reflexión</b>	<b>Duración: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión:            -Dará las siguientes indicaciones: <i>" Ahora, que ya vieron los beneficios que puede traer utilizar esta técnica en Panchito, les voy a pedir que escriban una situación en la que a ustedes les hubiera servido esta estrategia. Como actividad de la semana, les pediré que se den el permiso de utilizar esta técnica y escriban en su cuaderno cómo les fue, si funcionó, que beneficios les trajo."</i></li> </ul>			
<b>Sesión 5</b>	<b>Autoconcepto, control del enojo y comunicación efectiva.</b>		<b>Duración Total: 100 min.</b>
<b>Objetivos</b>	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificarán la importancia y utilidad de tener un autoconcepto adecuado.</li> <li>➤ Identificarán las ventajas de la técnica cambio de pensamiento para afrontar situaciones de enojo y ansiedad.</li> <li>➤ Identificarán las ventajas de utilizar la comunicación efectiva.</li> <li>➤ Desarrollarán habilidades como autoconcepto, control del enojo y comunicación efectiva.</li> </ul>		



<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Anexo 9: Autoinstrucciones positivas.</li> <li>◆ Anexo 10: Mensajes.</li> <li>◆ Anexo 11: ¡Qué figura!</li> </ul>		
<b>Tema: Recapitulación</b>	<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones"</i>.</li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i></li> <li>-Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.</li> <li>-Revisará las tareas pendientes de la sesión anterior: <i>"Ahora quisiera saber quién hizo su tarea, recuerden que la tarea era darse el permiso de utilizar la técnica de tiempo fuera"</i>. Pedirá la participación de 3 alumnos, los cuales recibirán una firma por su participación.</li> <li>-Firmará a todos los alumnos que hayan hecho la tarea.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema: Autoconcepto.</b>	<b>Actividad: "El museo"</b>	<b>Técnica: Imaginería</b>	<b>Duración: 15 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la actividad "El museo": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pedirá al grupo ponerse de pie y dará las siguientes indicaciones: <i>"Les voy a pedir que caminen por el salón, siéntanse parte de su espacio sigan caminando, ahora deténganse, y cierren sus ojos"</i>.</li> <li>-Realizará la siguiente imaginería guiada: <i>"Ahora, con los ojos cerrados les voy a pedir que se imaginen en un museo y que cada uno de ustedes es una estatua, recuerden lo que hemos visto y han aprendido de ustedes hasta hoy: sus gustos, sus cualidades, habilidades, áreas de oportunidad, etc. y ahora transfórmense en la posición de una estatua, una estatua especial que forma parte de una exclusiva exhibición"</i>. El facilitador tomará una foto de las posiciones adoptadas. <i>"Ahora, sin moverse ni hablar, abran poco a poco sus ojos y vean como quedó este museo con las mejores estatuas"</i>.</li> <li>-Realizará el cierre de la actividad indicando la importancia del autoconcepto, previamente se sugiere una revisión bibliográfica del tema: <i>"La finalidad de esta actividad es que se permitieran expresar lo que ustedes son, ese es el autoconcepto, lo que piensan y creen que son, como se dieron cuenta en las estatuas, todos son diferentes, pero integraron un museo algo muy bonito y juntos pueden aprender de ustedes mismos y lograr muchas cosas."</i></li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema: Cambio de Pensamiento.</b>	<b>Actividad: "Pensar para actuar"</b>	<b>Técnica: Cambio de Pensamiento.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la actividad "Pensar para actuar", se sugiere una revisión bibliográfica de las técnicas cognitivas para el manejo de las emociones: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Escribirá en el pizarrón la siguiente situación. <i>"Diego reprobó el examen y sus papás lo van a regañar, piensa que cuando les diga le van a pegar"</i>.</li> </ul> </li> </ul>			

-Pedirá la participación de 2 alumnos a los cuales les dará las siguientes indicaciones: *"Ante esta situación, por favor escriban en el pizarrón cómo imaginan que Diego se siente y qué cosas piensa"*. El facilitador debe guiar y rescatar los ejemplos que se refieran a la técnica de distracción del pensamiento.

-Escribirá en el pizarrón la siguiente situación. *"Pamela rompió con su novio porque le puso los cuernos y eso le hace sentir mucho enojo"*.

-Pedirá la participación de 2 alumnos a los cuales les dará las siguientes indicaciones: *"Ante esta situación, por favor escriban en el pizarrón qué hay de positivo en esta situación y qué le sugerirían a Pamela para expresar adecuadamente o controlar su enojo"*. El facilitador debe rescatar la importancia de ver lo positivo de la situación.

-Repartirá el formato Autoinstrucciones positivas, pedirá que lo peguen en su cuaderno, lo leerán todos en voz alta y propondrán algunas autoinstrucciones positivas.

<b>Tema:</b> <b>Comunicación efectiva.</b>	<b>Actividad: "El mensaje"</b>	<b>Técnica: Sensibilización.</b>	<b>Duración: 30 min.</b>
---	--------------------------------	----------------------------------	--------------------------

- El facilitador realizará la actividad "El mensaje":
  - Dividirá al grupo en 5 equipos.
  - Cada equipo debe elegir un sobre que contiene un mensaje.
  - Cada equipo saldrá y organizará el orden de participación de cada integrante.
  - Leerá el mensaje al primer integrante del equipo y uno por uno deberán transmitir el mensaje a su compañero delante del grupo sin repetirlo.
  - El último integrante del equipo deberá anotar en una hoja blanca el mensaje final y entregarlo a los facilitadores.
  - Al término de la participación de todos los equipos el facilitador deberá leer el mensaje original y el mensaje final de cada equipo.
  - El facilitador junto con el grupo dará 50 puntos al mensaje más cercano al original, 40 puntos al segundo lugar, 30 puntos al tercer lugar, 20 al cuarto y 10 al quinto. Deberán anotar los puntos obtenidos en el recuadro "EL MENSAJE" de la hoja personalizada.
  - El facilitador dará el cierre de la actividad mencionando las características e importancia de una comunicación efectiva, se recomienda la revisión bibliográfica del tema.

<b>Tema:</b> <b>Retroalimentación.</b>	<b>Actividad: "¡Qué figura!"</b>	<b>Técnica: Sensibilización.</b>	<b>Duración: 25 min.</b>
---	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------

- El facilitador realizará la actividad "¡Qué figura!":
  - Pedirá la participación de 4 alumnos.
  - A cada alumno elegido se le entregará un formato de figura.
  - Al grupo se le pedirá que en una hoja de su cuaderno deberán dibujar las figuras que sus compañeros les describan.
  - Cada alumno deberá describir al grupo la figura que está en el formato.
  - El grupo deberá seguir las indicaciones de su compañero sin realizar pregunta o comentario alguno.
  - Al finalizar las descripciones de los 4 formatos los alumnos muestran al grupo las figuras reales y se observa cuantos alumnos tienen la figura exacta.
  - El facilitador dará el cierre de la actividad mencionando la importancia de la retroalimentación como parte de una comunicación efectiva.

<b>Tema:</b> <b>Integración temática.</b>	<b>Actividad: "El tesoro que me llevo hoy"</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión dando las siguientes indicaciones: <i>"El tiempo casi se termina, ahora les voy a pedir que antes de irnos reflexionen en las actividades que hicimos hoy y los temas que vimos: autoconcepto, técnicas para cambiar pensamientos y comunicación efectiva, les voy a pedir que en su cuaderno anoten qué tesoro de los muchos que hubo se llevan. Como actividad de la semana deberán anotar cuántas veces utilizaron ese tesoro"</i>. -El facilitador realizará el buzón: Hasta el día de hoy responderán ¿para qué me ha servido el taller?</li> </ul>			
<b>Sesión 6</b>			<b>Duración Total: 100 min.</b>
<b>Objetivos</b>	<b>Autorespeto, solución de problemas y toma de decisiones.</b> Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Integrarán los seis elementos de la autoestima a través de una dinámica.</li> <li>➤ Identificarán la importancia de la autoestima en la protección de conductas de riesgo como el consumo de drogas.</li> <li>➤ Identificarán los diferentes pasos para la solución de problemas y sus ventajas.</li> <li>➤ Practicarán el proceso de solución de problemas.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Hojas blancas.</li> <li>◆ Estambre o hilo.</li> <li>◆ Masquin.</li> </ul>		
<b>Tema:</b> <b>Recapitulación</b>	<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior. -Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"</i> -Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones"</i>. -Les pedirá colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i> -Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete. -Revisará las tareas pendientes de la sesión anterior: <i>"Ahora quisiera saber quién hizo su tarea, recuerden que la tarea era darse el permiso de utilizar uno de los tesoros que vimos la sesión pasada"</i>. Pedirá la participación de 3 alumnos, los cuales recibirán una firma por su participación. -Firmará a todos los alumnos que hayan hecho la tarea.</li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Autorespeto</b>	<b>Actividad: "La Súper Estrella"</b>	<b>Técnica: Sensibilización.</b>	<b>Duración: 45 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "La Súper Estrella": -Se entregará a cada alumno una hoja de color o blanca.</li> </ul>			

-En la hoja deberán dibujar una estrella con los picos que gusten: *"En cada pico de la estrella dibujaran alguna habilidad, lo que les guste hacer, características y cualidades especiales que tengan, todo aquello que los hace únicos, la decorarán a su gusto, poniendo su nombre detrás de la estrella"*. Se darán 25 min.

-El facilitador indicará lo siguiente, marcando la importancia del autorespeto, previamente habrá revisado el tema: *"Ya que todos terminaron su estrella, como les haya quedado está bien, si creen que le hizo falta algo se lo pueden poner de tarea. Cuidar, proteger y valorarnos a cada uno de nosotros ayuda a respetarnos, esta actividad tiene como propósito que identifiquen quiénes son ustedes, así como el respeto que cada uno de ustedes merece, iniciando siempre por ustedes mismos. Les voy a pedir que en su formato Mi Autoestima es... llenen el espacio del autorespeto respondiendo a la siguiente pregunta: ¿cómo vas a cuidar a la persona que es más valiosa, tú?"*

-Un facilitador pegará todas las estrellas del grupo dentro del salón de clases.

<b>Tema:</b> <b>Solución de problemas.</b>	<b>Actividad: "Paso a paso soluciono mi problema"</b>	<b>Técnica: Psicoeducación.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador explicará el tema de solución de problemas, previa revisión del tema.</li> <li>-Realizará la explicación de los pasos de solución de problemas: <i>"Los pasos para tomar una decisión son los siguientes:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Definir cuál es la situación a resolver: implica percibir y delinear cuál es el motivo de preocupación, es decir la situación, el problema, para lo cual se buscará información, se evaluará y se definirá, ver si me corresponde resolverlo.</i></li> <li><i>2. Proponer las alternativas: generar y considerar las diferentes alternativas, se realizará una lluvia de ideas, para que sea un proceso práctico es recomendable considerar mínimo cinco.</i></li> <li><i>3. Considerar las ventajas y desventajas de cada una de las alternativas: seleccionar las alternativas deseables y no deseables, en base a sus consecuencias. Puntuar cada una de las alternativas facilitará la toma de decisión.</i></li> <li><i>4. Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s): esto se hará en función a la(s) alternativas que presente mayores consecuencias positivas.</i></li> <li><i>5. Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s): implementarlas y ponerlas en práctica.</i></li> <li><i>6. Evaluar el resultado: la evaluación será positiva: si el problema ha disminuido o se ha solucionado. La evaluación será negativa: si el resultado ha sido desfavorable, entonces se deberá considerar y analizar la(s) otras alternativas, o aplicar nuevamente los pasos de la toma de decisiones."</i></li> </ol> <li>-Pedirá que con esos pasos resuelvan el siguiente problema: <i>"David y Mariana están jugando en la sala de la casa de Mariana con una pelota, de repente, Diego avienta la pelota y rompe el jarrón favorito de la mamá de Mariana... Por el susto David sale corriendo y Mariana se queda muy preocupada. ¿Cómo pueden solucionar el problema?, siguiendo los pasos que acabamos de ver."</i></li> <li>-Pedirá que 2 alumnos comenten su respuesta. Dará una firma a cada alumno por su participación.</li> </li></ul>			
<b>Tema:</b> <b>Toma de decisiones.</b>	<b>Actividad: "Debo tomar una decisión"</b>	<b>Técnica: Retroalimentación.</b>	<b>Duración: 15 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "Debo tomar una decisión":</li> <li>-Dará las siguientes indicaciones: <i>"Ya que resolvieron el problema de David y Mariana, ahora dense permiso de poner en práctica estos pasos en un problema que ustedes deban resolver, cualquiera que tengan estará bien."</i></li> <li>- Supervisar el desarrollo de esta actividad y aclarar las dudas que surjan. Solicitar la participación de una persona para revisar el procedimiento y</li> </ul>			

<p>aclarar las posibles dudas.  <i>Ahora les voy a pedir que como actividad de la semana pongan en práctica la solución que eligieron y en su cuaderno de tesoros escriban cómo les fue.</i></p>			
<b>Tema:</b> <b>Integración temática.</b>	<b>Actividad: "La estrella más hermosa del espacio"</b>	<b>Técnica: Sensibilización.</b>	<b>Duración: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dará las siguientes indicaciones: "Ahora, imagínense que son astronautas y están explorando el espacio, ahora con cuidado van a descubrir muchas estrellas, todas diferentes, pero sin una de ellas no sería el mismo universo, todas las estrellas son importantes, y en cada estrella solamente puede vivir una persona, ustedes buscaran su estrella, una vez que encuentren su estrella, deben cuidarla, respetarla, porque si se descuida el universo cambiaría, el universo ya no sería el mismo, las otras estrellas se perderían del maravilloso resplandor de su estrella. Entonces busquen su estrella y acepten el compromiso de cuidarla ustedes mismos y protegerla del daño que los demás puedan hacerle"</li> <li>-Una vez que todos tienen su estrella el facilitador indicará lo siguiente: "<i>Ahora les voy a pedir que en su cuaderno escriban una carta para esa estrella que ustedes, diciéndole cómo la van a cuidar y cómo la van a proteger ayudados de las diferentes herramientas que hemos visto</i>"</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Sesión 7</b>	<b>Negociación y empatía.</b>		<b>Duración Total: 100 min.</b>
<b>Objetivos</b>	<p>Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocerán e identificarán las diferentes formas de negociación.</li> <li>➤ Practicarán la forma de negociación ganar-ganar e identificarán sus ventajas.</li> <li>➤ Conocerán la habilidad de empatía, sus ventajas e importancia en la vida cotidiana.</li> <li>➤ Desarrollarán la habilidad de empatía.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ •Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ •Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ •Gafete.</li> <li>◆ •Anexo 12: lista de Tesoros.</li> <li>◆ •Paliacates.</li> <li>◆ •Chocolates.</li> </ul>		
<b>Tema:</b> <b>Recapitulación</b>	<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: "<i>Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana</i>"</li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: "<i>Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones</i>".</li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: "<i>Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor</i>".</li> <li>-Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.</li> <li>-Revisará las tareas pendientes de la sesión anterior: "<i>Ahora quisiera saber quién hizo su tarea, recuerden que la tarea era darse el permiso de utilizar lo que aprendimos la sesión pasada para cuidarse, ¿Hay alguien que quiera compartir su tarea?</i>" Pedirá la participación de 3 alumnos, los cuales</li> </ul> </li> </ul>			

<p>recibirán una firma por su participación. -Firmará a todos los alumnos que hayan hecho la tarea.</p>			
<b>Tema:</b> <b>Integración grupal.</b>	<b>Actividad: "La silla de las emociones"</b>	<b>Técnica:</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "La silla de las emociones": -El facilitador pondrá en dos filas al grupo. -Pedirá que se acomoden en sus sillas dándose la espalda. -Indicará que cuando dé la señal voltarán a verse como lo indique: <i>"Primero véanse a los ojos con cara de tristeza, regresen a su posición normal, ahora se verán a los ojos con cara de enojo, ahora con cara chistosa, por último véanse a los ojos con cara ansiosa."</i> -Al terminar dará las siguientes indicaciones: <i>"Ahora escriban en su cuaderno cómo se sintieron cuando vieron a sus compañeros a los ojos y si pudieron identificar las emociones en el rostro de sus compañeros."</i></li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Negociación.</b>	<b>Actividad: "Los tesoros de la fiesta"</b>	<b>Técnica: Reevaluación ambiental.</b>	<b>Duración: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "Los tesoros de la fiesta": -Dividirá al grupo en 4 equipos, los enumerará del 1 al 4. -Asignará colores a los grupos: 1=Verde; 2=Rojo; 3=Azul; 4=Morado. -Repartirá la bolsa de objetos, los cuales puede llevar en imágenes para simbolizar la actividad, o bien, puede utilizar letreros con el nombre de los objetos. -Repartirá la lista de tesoros a cada equipo. -Daré 10 minutos para que cada equipo obtenga sus objetos. -Una vez terminada la actividad, el facilitador dará el cierre, con previa revisión de los tipos de negociación: <i>"La finalidad de esta actividad es que se dieran de cuenta la importancia que tiene el saber negociar, ya que como se pudieron dar cuenta en el ejercicio, algunos no dejaban que les quitaran las cosas, otros solamente llegaban y arrebataban los objetos, les voy a pedir que reflexionen un momento y escriban en su cuaderno las consecuencias que ustedes creen puede haber si no saben negociar, también escriban que ventajas hay si se sabe negociar"</i> -El facilitador pedirá la participación de algunos alumnos que quieran comentar sus respuestas. -El facilitador dará una participación a los alumnos que decidieron participar. -El facilitador realizará la explicación de los diferentes tipos de negociación, resaltando las características, ventajas y desventajas de ganar-ganar; perder-ganar; ganar-perder y perder-perder. -El facilitador firmará a todos los alumnos que realizaron la actividad.</li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Empatía</b>	<b>Actividad: "En los zapatos del otro"</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 50 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "En los zapatos del otro": -El facilitador dividirá al grupo en cuatro equipos, dará la indicación de elegir un representante de equipo, los demás lo apoyarán en la dirección de la actividad. -Pedirá que los representantes realicen las siguientes actividades y en el siguiente orden:</li> </ul>			

- Acomodar 4 sillas en línea recta.
  - El representante del equipo rojo se pondrá audífonos para simular que está sordo.
  - El representante del equipo azul podrá caminar solo con un pie, si pisan con ambos pierde simulará que está cojo.
  - El representante del equipo morado solo podrá ocupar una mano para simular que está manco.
  - El representante del equipo verde tendrá los ojos vendados para simular que está ciego.
- Escribir la frase "Hoy me comprometo a cuidarme".
  - El representante del equipo rojo se pondrá audífonos para simular que está sordo.
  - El representante del equipo azul podrá caminar solo con un pie, si pisan con ambos pierde simulará que está cojo.
  - El representante del equipo morado solo podrá ocupar una mano para simular que está manco.
  - El representante del equipo verde tendrá los ojos vendados para simular que está ciego.
- Comer un chocolate.
  - El representante del equipo rojo se pondrá audífonos para simular que está sordo.
  - El representante del equipo azul podrá caminar solo con un pie, si pisan con ambos pierde simulará que está cojo.
  - El representante del equipo morado solo podrá ocupar una mano para simular que está manco.
  - El representante del equipo verde tendrá los ojos vendados para simular que está ciego.
- Caminar por una línea en el piso.
  - El representante del equipo rojo se pondrá audífonos para simular que está sordo.
  - El representante del equipo azul podrá caminar solo con un pie, si pisan con ambos pierde simulará que está cojo.
  - El representante del equipo morado solo podrá ocupar una mano para simular que está manco.
  - El representante del equipo verde tendrá los ojos vendados para simular que está ciego.

-El facilitador realizará el cierre de la actividad: *"En esta actividad a todos les tocó prescindir de algunas de las partes de su cuerpo. Antes de comentarlo les voy a pedir que reflexionen las siguientes preguntas y escriban sus respuestas en el cuaderno: ¿Qué sentiste cuando se te complicó completar la tarea?, ¿Qué sentiste cuando completaste la tarea?, ¿Qué le dirías a una persona que cree que no puede hacer algo?"*. Lo anterior con la finalidad de relacionar la actividad con el tema de empatía, previa revisión bibliográfica del tema. Una vez que todo el grupo terminó se pedirá la participación de 3 alumnos. Se pondrá una participación a los alumnos. Se firmará la actividad a todos los que la hayan realizado.

<b>Tema:</b> Integración temática.	<b>Actividad:</b> "Lo que recuerdo es..."	<b>Técnica:</b> Síntesis	<b>Duración:</b> 10 min.
---------------------------------------	---	--------------------------	--------------------------

- El facilitador realizará el cierre de la sesión.
  - "Muchas veces llegan a sentir que no pueden hacer las cosas, llegan a menos preciar aquellas aptitudes que tienen y eso los hace sentir tristes, enojados, a veces desplazados de los demás, pero si ustedes se sienten así, por qué a veces también ustedes mismos tratan mal a las personas, a lo largo del taller pudieron percatarse de lo valiosos que son cada uno de ustedes, y como lo hicimos en la actividad de la estrella, se comprometieron a cuidarse y protegerse. El día de hoy pudieron vivir qué sucedería si faltaran algunas de las partes de su cuerpo, si pudieron darse cuenta terminaron la tarea, se les presentaron diferentes obstáculos que ustedes pudieron superar a través de los recursos propios y de sus compañeros, porque no estaban*

*solos, trabajaron como equipo y ese es el tesoro del día, que el compromiso que hicieron con ustedes lo extiendan a los demás, que se cuiden y se protejan entre ustedes. Les voy a pedir que como actividad de la semana se den el permiso de escribir en su cuaderno las veces y las personas con las que lleguen a tener un mal trato."*

<b>Sesión 8</b>				<b>Trabajo en equipo.</b>		<b>Duración Total: 100 min.</b>	
<b>Objetivos</b>		Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifiquen las ventajas del trabajo en equipo para favorecer la comunicación efectiva y convivencia.</li> <li>➤ Desarrollarán la habilidad de trabajo en equipo.</li> </ul>					
<b>Materiales</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Anexo 13: Rompecabezas.</li> <li>◆ Hojas de colores.</li> <li>◆ Anexo 14: palabras.</li> </ul>					
<b>Tema: Recapitulación</b>		<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>		<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>		<b>Duración: 10 min.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior.             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones"</i>.</li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i></li> <li>-Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.</li> <li>-Revisará las tareas pendientes de la sesión anterior: <i>"Ahora quisiera saber quién hizo su tarea, recuerden que la tarea era darse el permiso para identificar si llegaron a ser groseros con alguien. Si fue así el día de hoy les pido que cierren los ojos, dense la oportunidad de sentir que sintió esa persona cuando ustedes fueron groseros y escriban que se siente que sean groseros con ustedes"</i> Pedirá la participación de 3 alumnos, los cuales recibirán una firma por su participación.</li> <li>-Firmará a todos los alumnos que hayan hecho la tarea.</li> </ul> </li> </ul>							
<b>Tema: Integración Grupal.</b>		<b>Actividad: "El rompecabezas"</b>		<b>Técnica:</b>		<b>Duración: 15 min.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador explicará la importancia del trabajo en equipo, previamente habrá realizado una revisión bibliográfica del tema: <i>"El día de hoy vamos a ver el tema de trabajo en equipo, un equipo se forma cuando las personas están dispuestas a trabajar juntas, cada miembro del grupo conoce los objetivos, comentan, evalúan, toman decisiones y alcanzan sus metas conjuntamente, aunque en ocasiones es necesario repartir tareas específicas a cada miembro, todos trabajan con la finalidad de alcanzar sus metas proporcionando al equipos sus habilidades propias"</i></li> <li>• El facilitador realizará la actividad el rompecabezas.</li> </ul>							



<p>-Repartirá a cada alumno una pieza de un rompecabezas: <i>"Cada uno de ustedes tiene una pieza de rompecabezas, hay 6 rompecabezas en total, deben formarlos y quedarse con el quipo que les haya tocado, conforme armen su rompecabezas se les entregará una hoja de color"</i></p> <p>-Dará 2 minutos para que armen los rompecabezas.</p> <p>-Repartirá una hoja de color por equipo en la que deben escribir el nombre completo de los integrantes de cada uno y el nombre de su equipo.</p> <p>-El facilitador escribirá en el pizarrón la tabla de puntos.</p> <p>-El facilitador dará 50 puntos al primer equipo, 40 al segundo, 30 al tercero, 20 al cuarto y 10 al quinto.</p>			
<b>Tema: Comunicación efectiva.</b>	<b>Actividad: "La plastilina"</b>	<b>Técnica:</b>	<b>Duración: 35 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "La plastilina":</li> <li>-El facilitador explicará las indicaciones: <i>"Dentro del buzón se encuentran varios sobres con diferentes cosas escritas y la persona que tome el sobre es la plastilina, éste debe transformarse en el objeto escrito, tiene 10 segundos para transformarse, el resto del equipo deberá adivinar"</i></li> <li>-Cada equipo deberá elegir a un representante.</li> <li>-El representante deberá elegir un sobre del buzón y actuarlo para que su equipo adivine (10 segs.)</li> <li>-El equipo deberá permanecer callado, al término de la actuación deberán ponerse de acuerdo para dar solamente una respuesta.</li> </ul>			
<b>Tema: Negociación.</b>	<b>Actividad: "Piedra, papel o tijeras...humano"</b>	<b>Técnica:</b>	<b>Duración: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "Piedra, Papel o Tijeras...humano"</li> <li>-El facilitador explicará las reglas: PIEDRA: se colocan de pie con los brazos a cruzados, PAPEL: los pies juntos y los brazos a los costados, TIJERA: los pies separados y los brazos abiertos hacia arriba formando una "X".</li> <li>-Se tomara en cuenta la figura que realice la mayoría del equipo y se ganaran 10 puntos por cada miembro. (Ejemplo: si son equipos de 5 y 4 realizan tijera y ganan la partida el equipo ganará 80 puntos).</li> <li>-Antes de cada partida tienen 5 segundos para ponerse de acuerdo la figura con la que competirán.</li> <li>-Si ambos equipos ejecutan la misma figura se declara empate y ninguno se queda con los puntos.</li> <li>-Los equipos competirán de la siguiente manera: Verde vs Azul, Rojo vs Amarillo, Rosa vs Blanco.</li> <li>-El equipo Verde y el Azul se colocan al centro, se forman de espaldas uno al otro para no verse, el facilitador dice: "Piedra, papel o tijera", ambos equipos deben ejecutar su figura sin hablar y sin voltear, el miembro del equipo que voltee o hable será descalificado y restara a su equipo 5 puntos. Se realizarán 5 partidas. (5 min.)</li> <li>-Se colocan los puntos obtenidos en total de cada equipo en el pizarrón.</li> <li>-Se realiza lo mismo con las 2 parejas de equipos.</li> </ul>			
<b>Tema: Solución de problemas.</b>	<b>Actividad: "La megarueda"</b>	<b>Técnica:</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador pedirá que por quipos formen una rueda viendo hacia el centro de la misma.</li> <li>-Después indicará que deberán ponerse de acuerdo para que queden, sin soltarse viendo hacia afuera con los brazos estirados.</li> <li>- El facilitador dará 50 puntos al primer equipo, 40 al segundo, 30 al tercero, 20 al cuarto y 10 al quinto.</li> </ul>			

<b>Tema:</b> <b>Integración temática.</b>	<b>Actividad: "Lo que aprendí hoy..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión resaltando la importancia de trabajar en equipo:  <i>"Igual que en la sesión pasada, el día de hoy se dieron la oportunidad de trabajar en equipo, me gustaría que en el cuaderno se dieran el permiso de reflexionar y escribir qué les gusto de trabajar con sus compañeros, tal vez fue la primera vez que trabajaban con algunos, también me gustaría que escribieran cómo se sintieron al formar parte del equipo y que fueron escuchados, ya que todos lograron realizar las actividades al poner sus recursos a disposición del equipo, por lo que cada uno de ustedes fue fundamental"</i>            -El facilitador realizará el conteo de puntos y pedirá que el representante pegue la hoja en su cuaderno y que todos los integrantes escriban sus puntos en el cuadro de TRABAJO EN EQUIPO de la hoja personalizada.</li> </ul>			
<b>Sesión 9</b>	<b>Estilos de respuesta social.</b>	<b>Duración Total: 100 min.</b>	
<b>Objetivos</b>	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocerán e identificarán los diferentes estilos de respuesta social.</li> <li>➤ Identificarán las ventajas del estilo asertivo y las compararán con los otros estilos de comunicación.</li> <li>➤ Desarrollarán el estilo asertivo.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno.</li> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Viñetas.</li> </ul>		
<b>Tema:</b> <b>Recapitulación</b>	<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior.            -Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"</i>            -Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones"</i>.            -Les pedirá colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i>            -Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.            -Pedirá la participación de 3 alumnos que comenten lo visto en la sesión anterior, los cuales recibirán una firma por su participación.</li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Estilos de respuesta social.</b>	<b>Actividad: "El cuadro de estilos de respuesta social"</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador completará junto con el grupo "El cuadro de estilos de respuesta social", previa revisión del tema.            -Preguntando cómo creen que sea la persona en las siguientes dimensiones:</li> </ul>			

ESTILO DE RESPUESTA	AUTOESTIMA	IDENTIFICACION DE EMOCIONES	REGULACION DE EMOCIONES	CONTROL DEL ENOJO	COMUNICACIÓN EFECTIVA	SOLUCION DE PROBLEMAS	NEGOCIACION	EMPATÍA	TRABAJO EN EQUIPO
PASIVO									
AGRESIVO									
AGRESIVO-PASIVO									
ASERTIVO									
<b>Tema:</b> Agresivo, Pasivo, Agresivo-Pasivo, Asertivo.		<b>Actividad: "Hacia la Asertividad"</b>			<b>Técnica: Role-playing.</b>			<b>Duración: 60 min.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "Hacia la asertividad": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Formará equipos a través de la dinámica de "El barco se hunde". Deben quedar equipos de 6 personas.</li> <li>-A cada equipo se le repartirá una viñeta, el equipo de facilitadores deberá realizar previamente las viñetas pertinentes en base a las observaciones de los grupos en sesiones anteriores.</li> <li>-Se darán 5 minutos para que pasen a representar su situación.</li> <li>-Después de cada situación el facilitador deberá rescatar los aspectos de cada personaje en los estilos de respuesta social.</li> </ul> </li> </ul>									
<b>Tema:</b> Integración temática.		<b>Actividad: "Quiero ser asertivo"</b>			<b>Técnica: Sensibilización</b>			<b>Duración: 20 min.</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión rescatando la importancia de la asertividad. <ul style="list-style-type: none"> <li><i>"Las ventajas de ser asertivo las ven cada día, cada vez que los demás a su alrededor se comporten diferentes con ustedes, ustedes tienen derecho a sentir y pensar, pero también tienen la responsabilidad y compromiso de hacerlo siempre con respeto hacia los demás y ustedes mismos, dense la oportunidad de utilizar esta estrategia en la semana y escribir en su cuaderno cómo les sirvió".</i></li> <li>-El facilitador realizará el buzón con la siguiente pregunta: ¿Cómo me ayuda ser asertivo con mi familia?</li> </ul> </li> </ul>									
<b>Sesión 10</b>		<b>Desmitificación del consumo de drogas.</b>						<b>Duración Total: 100 min.</b>	
<b>Objetivos</b>		Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocerán e identificarán los efectos de algunas drogas.</li> <li>➤ Expresarán dudas, creencias, etc. sobre el consumo de drogas con la finalidad aclararlas con información confiable.</li> </ul>							
<b>Materiales</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Paliacates.</li> <li>◆ Frasco con café.</li> <li>◆ Frasco con ajo.</li> </ul>							

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Frasco con menta.</li> <li>◆ Anexo 15: Letreros "VERDAD" y "FALSO".</li> <li>◆ Lista de mitos.</li> <li>◆ Buzón.</li> <li>◆ Hojas blancas.</li> </ul>		
<b>Tema:</b> <b>Recapitulación</b>	<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior y explicando el inicio del Módulo de Rechazo al consumo de drogas. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana, el día de hoy vamos a iniciar el Módulo de Rechazo al consumo de drogas, a lo largo de estas sesiones pueden preguntar las dudas que tengan, las ideas que les surjan para que aprovechen al máximo este taller."</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones"</i>.</li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i></li> <li>-Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.</li> <li>-El facilitador repartirá papelitos donde pedirá al grupo que escriban todas las dudas y preguntas que tengan sobre el consumo de drogas, los cuales depositarán en el Buzón.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Sensibilización.</b>	<b>Actividad: "Rally"</b>	<b>Técnica: Reestructuración ambiental.</b>	<b>Duración: 30 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la actividad "Rally": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se dividirá al grupo en equipos de 5 personas.</li> <li>-El primer alumno de cada equipo realizará 10 vueltas con los ojos vendados e intentará caminar por obstáculos, se solicitará que los alumnos comenten su sentir, explicará que las respuestas que sienten representan el consumo de alcohol y los efectos de mareo y disminución del campo visual.</li> <li>-El segundo alumno realizará 10 sentadillas sin respirar, se solicitará que los alumnos comenten su sentir, explicará que lo que sienten representan las sensaciones que conlleva el consumo de tabaco como la insuficiencia respiratoria.</li> <li>-El tercer alumno dirá ante el grupo un trabalenguas, lo cual se explicará que representa lo difícil que implica comunicarse después de haber ingerido algún tipo de bebida alcohólica.</li> <li>-El cuarto alumno del equipo deberá adivinar con los ojos cerrados el contenido de tres frascos: menta, café, ajo. La experiencia se igualará a las reacciones que pueden suceder después de un consumo excesivo de las diferentes sustancias adictivas como la pérdida del sentido del gusto y del olfato, el agrado por consumir alimentos, etc.</li> <li>-Los alumnos deberán anotar en el cuadro "Rally" de la hoja personalizada 30 puntos por su participación.</li> </ul> <p><b>NOTA:</b> El facilitador en ningún momento deberá mencionar que el consumo de sustancias adictivas es malo, deberá mencionar que la finalidad del taller es que visualicen las consecuencias que tiene el consumo de las sustancias adictivas a la edad de los jóvenes.</p> </li> </ul>			

<b>Tema:</b> Desmitificación del consumo de drogas.	<b>Actividad:</b> "Mitos sobre las drogas"	<b>Técnica:</b> Lluvia de ideas-debate.	<b>Duración:</b> 50 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "Mitos sobre las drogas": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Repartirá un letrero por pareja de alumnos.</li> <li>-Leerá algunos de los mitos de la lista, lista que los facilitadores deben realizar con anticipación tomando en cuenta las observaciones del grupo, y permitirá que algunos alumnos expresen alguno de los mitos.</li> <li>-Pedirá al grupo que cada vez que escuchen el mito deben comentarlo por parejas y mostrar el letrero si creen que el mito es real o falso.</li> <li>-El facilitador deberá cambiar a los alumnos de parejas para que sea más dinámico.</li> <li>-El facilitador deberá dar información clara, precisa y veraz, si no cuenta con los elementos necesarios, éticamente responderá al alumno que resuelve la duda la siguiente sesión.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> Integración temática.	<b>Actividad:</b> "Lo que aprendí hoy..."	<b>Técnica:</b> Lluvia de ideas.	<b>Duración:</b> 10 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión: <i>"El día de hoy iniciamos a trabajar con lo que son las drogas, en la primera actividad se pudieron dar cuenta de las consecuencias que llega a traer el consumo de drogas, imagínense no poder saborear su comida favorita, o estar con el malestar de mareo y falta de respiración adecuada por un tiempo prolongado. En la segunda dinámica vieron que hay ideas que hacen que lleguen a consumir, como que el consumo es divertido, pero si lo comparan con las consecuencias, qué tan divertido es el consumo. Les voy a pedir que como tarea de la semana pregunten a sus papás, hermanos, familiares y amigos su opinión sobre el consumo de las drogas, lo escriban en su cuaderno y lo comentamos la siguiente sesión"</i></li> </ul>			
<b>Sesión 11</b>	<b>Conociendo las drogas.</b>		<b>Duración Total:</b> 100 min.
<b>Objetivos</b>	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocerán e identificarán los conceptos básicos del consumo de drogas.</li> <li>➤ Conocerán e identificarán los tipos de drogas.</li> <li>➤ Identificarán los factores de riesgo que facilitan el consumo de drogas.</li> <li>➤ Identificarán los factores protectores que pueden llegar a prevenir el consumo de drogas</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Anexo 16: Sopa de letras.</li> <li>◆ Figura de una silueta humana.</li> </ul>		
<b>Tema:</b> Recapitulación	<b>Actividad:</b> "Lo que recuerdo es..."	<b>Técnica:</b> Lluvia de ideas	<b>Duración:</b> 10 min.
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante"</i></li> </ul> </li> </ul>			

*todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones".*

-Les pedirá colocarse su gafete: *"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"*

-Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.

-Revisará las tareas pendientes de la sesión anterior: *"Ahora quisiera saber quién hizo su tarea, recuerden que la tarea era darse la oportunidad para preguntar a sus padres, hermanos, familiares y amigos sus opiniones sobre el consumo de drogas"* Pedirá la participación de 3 alumnos, los cuales recibirán una firma por su participación.

-Firmará a todos los alumnos que hayan hecho la tarea.

<b>Tema:</b> <b>Conceptos básicos.</b>	<b>Actividad: "Encuentra las palabras"</b>	<b>Técnica: Psicoeducación.</b>	<b>Duración: 30 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "Encuentra las palabras":           <ul style="list-style-type: none"> <li>-El facilitador explicará el tema de "Evolución del consumo de drogas", información previamente revisada.</li> <li>-El facilitador repartirá el formato "Encuentra las palabras". Dará 10 minutos para que lo resuelvan.</li> <li>-El facilitador con ayuda del grupo reforzará las definiciones de los conceptos básicos con ejemplos adecuados para los adolescentes.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Clasificación de las drogas.</b>	<b>Actividad: "Cada droga en su lugar"</b>	<b>Técnica: Psicoeducación.</b>	<b>Duración: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador expondrá el tema "Clasificación de las drogas":           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pedirá el apoyo de los alumnos para explicar la información previamente revisada sobre la clasificación de las drogas, pedirá la opinión sobre la información.</li> <li>-Pedirá que copien la información en su cuaderno.</li> <li>-El facilitador firmará la actividad.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Factores de riesgo y protección.</b>	<b>Actividad: "Mi riesgo y protección"</b>	<b>Técnica: Psicoeducación.</b>	<b>Duración: 30 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "Mi riesgo y protección":           <ul style="list-style-type: none"> <li>-El facilitador repartirá los diferentes letreros de factores de riesgo y protección, los carteles debe realizarlos con base en los factores que identifique en los adolescentes.</li> <li>-El facilitador pegará las imágenes de 2 cuerpos de 1 metro de altura aproximadamente.</li> <li>-El facilitador pedirá que lean los letreros y los pasen a poner donde creen que deban ir, se guiará cuáles son factores protectores y de riesgo.</li> <li>-El facilitador realizará el cierre de la actividad: <i>"Con esta actividad y viendo las 2 imágenes dense el permiso de identificar cuáles son los factores de riesgo que identificaron y cómo pueden trabajarlos, así mismo identifiquen los factores de protección con los que cuentan y cómo pueden fortalecerlos día a día."</i></li> </ul> </li> </ul>			

<b>Tema:</b> <b>Integración grupal.</b>	<b>Actividad: “Lo que aprendí hoy”</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión: <i>“El día de hoy seguimos trabajando con el tema de las drogas, en la primera actividad se pudieron dar cuenta de los diferentes conceptos y lo que significa cada uno, así como las diferentes maneras en las que se clasifican las drogas, en la última actividad con los factores de riesgo y de protección se pudieron dar cuenta en qué pueden seguir trabajando para una vida saludable. Como tarea de la semana elegirán un factor de riesgo que identificaron que pueden tener y escribirán como pueden afrontarlo.”</i></li> </ul>			
<b>Sesión 12</b>	<b>Evolución del consumo de drogas.</b>	<b>Duración Total: 100 min.</b>	
<b>Objetivos</b>	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocerán e identificarán las diferentes etapas de la evolución del comportamiento adictivo.</li> <li>➤ Conocerán e identificarán los efectos y consecuencias de algunas drogas.</li> <li>➤ Conocerán, identificarán y practicarán las diferentes formas de rechazo al consumo para desarrollar esta habilidad.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> </ul>		
<b>Tema:</b> <b>Recapitulación.</b>	<b>Actividad: “Lo que recuerdo es...”</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior.             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>“Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana”</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>“Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones”</i>.</li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: <i>“Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor”</i></li> <li>-Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.</li> <li>-Pedirá la participación de 3 alumnos que mencionen lo visto en la sesión anterior.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Evolución del consumo de drogas</b>	<b>Actividad: “Pedro en el mundo de las drogas”</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad “Pedro en el mundo de las drogas”:             <ul style="list-style-type: none"> <li>-El facilitador pedirá que los adolescentes escriban un cuento titulado: “Pedro en el mundo de las drogas”, el cual debe basarse en los temas de consumo anteriormente vistos.</li> <li>-Al terminar, el facilitador pedirá a los alumnos que escriban en su cuaderno las características que tiene Pedro en cada una de las etapas de la evolución del consumo de las drogas: experimentación, uso, abuso, dependencia y adicción.</li> <li>-Pedirá la participación de 3 alumnos, los cuales obtendrán una participación.</li> <li>-El facilitador firmará la actividad.</li> </ul> </li> </ul>			

<b>Tema:</b> <b>Efectos y consecuencias.</b>	<b>Actividad: "La película"</b>	<b>Técnica: Entrenamiento en asertividad.</b>	<b>Duración: 60 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "La película": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Explicará las diferentes técnicas de rechazo al consumo, previa revisión del tema: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Decir NO asertivamente: expresar y defender nuestra respuesta ante la otra persona que nos incite a consumir alguna sustancia adictiva. Capacidad para conocernos y aceptarnos.</li> <li>2. Alejarse del lugar: ante la insistencia de la otra persona podemos retirarnos del lugar.</li> <li>3. Dar justificación: es una alternativa poco sugerida ya que no debemos dar explicación del por qué no queremos consumir. Podemos decir que lo que nos ofrece nos causa algún malestar.</li> <li>4. Sugerir alternativas: decir que no nos gusta lo que nos ofrece pero puede ofrecernos otra cosa.</li> <li>5. Cambiar el tema de la plática: comenzar una plática para que olvide insistir.</li> <li>6. Confrontar al otro: podemos firmemente reafirmar a la otra persona que no deseamos consumir lo que nos ofrece.</li> <li>7. Dividirá al grupo en 6 equipos.</li> </ol> </li> <li>-Cada equipo deberá escribir una historia en la que todos actúen y utilicen al menos 2 de las técnicas del rechazo al consumo.</li> <li>-Cada equipo tendrá 5 minutos para actuar la técnica de rechazo.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Integración temática.</b>	<b>Actividad: "Lo que me llevo hoy"</b>	<b>Técnica: Buzón</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pedirá que en el buzón escriban una situación real en la que les hayan ofrecido alguna droga, pedirá que pongan su nombre si lo desean.</li> <li>-Explicará la importancia de rechazar el consumo de sustancias: <i>"El día de hoy aprendieron que hay diferentes técnicas que les pueden ayudar para no llegar al consumo de sustancias y así no llegar al proceso del consumo que algunas veces llega hasta la adicción. Como actividad de la semana les voy a pedir que se den la oportunidad de escribir los recursos que se han llevado hasta el día de hoy"</i>.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Sesión 13</b>	<b>Riesgos del consumo de drogas.</b>		<b>Duración Total: 100 min.</b>
<b>Objetivos</b>	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocerán e identificarán los riesgos del consumo de drogas.</li> <li>➤ Elaborarán un cartel para prevenir el consumo de drogas en adolescentes integrando los aprendizajes adquiridos en el taller sobre las habilidades para la vida y consumo de drogas.</li> <li>➤ Identificarán las ventajas de la práctica de una vida saludable.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Cartulinas.</li> <li>◆ Plumones.</li> </ul>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Crayolas.</li> <li>◆ Colores.</li> <li>◆ Cinta canela.</li> <li>◆ Pelota suave.</li> </ul>		
<b>Tema: Recapitulación.</b>	<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior. <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones"</i>.</li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i></li> <li>-Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.</li> <li>-Revisará las tareas pendientes de la sesión anterior: <i>"Ahora quisiera saber quién hizo su tarea, recuerden que la tarea era que reflexionaran cuáles han sido los recursos que se han llevado hasta el momento"</i> Pedirá que se pongan en parejas para que comenten sus tareas.</li> <li>-Firmará a todos los alumnos que hayan hecho la tarea.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema: Riesgo del consumo de drogas.</b>	<b>Actividad: "La feria de la salud"</b>	<b>Técnica: Reestructuración ambiental.</b>	<b>Duración: 55 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la actividad "La feria de la salud": <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dividirá al grupo en equipos de 5 personas.</li> <li>-Repartirá a cada equipo una cartulina.</li> <li>-Dará las siguientes indicaciones: <i>"Ahora vamos a hacer la feria de la salud, en las cartulinas que tienen y con el apoyo de la información que han adquirido en estos días, van a realizar un cartel donde se plasmen los riesgos del consumo de las drogas, tendrán 15 minutos para hacerlo. Después cada equipo expondrá su cartel al resto del grupo"</i>.</li> <li>-El facilitador dará el cierre de la actividad: <i>"Con esta actividad pudieron darse cuenta que los riesgos son muchos, y que está en cada uno de ustedes elegir una vida saludable"</i></li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema: Hábitos saludables.</b>	<b>Actividad: "Elijiendo una vida saludable"</b>	<b>Técnica: Sensibilización</b>	<b>Duración: 25 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador realizará la actividad "Elijiendo una vida saludable": <ul style="list-style-type: none"> <li>-El facilitador escribirá una lista de frases que tienen que ver con hábitos saludables, dando las siguientes indicaciones: <i>"Ahora, van a realizar un cuento que contenga algunas de las siguientes frases, este cuento debe ser de ustedes, por lo que deben elegir aquellas conductas con las que se identifican y deberán practicar a partir de hoy para tener una vida saludable"</i></li> <li>-Dará 10 minutos para que realicen su cuento.</li> </ul> </li> </ul>			

<p>-Pedirá la participación de 3 alumnos. -El facilitador firmará la actividad al grupo.</p>			
<b>Tema:</b> <b>Integración temática.</b>	<b>Actividad: "Lo que aprendí hoy"</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión: <i>"Les voy a pedir que a quien le aviente a Brincón, en una frase nos compartan que aprendieron y qué se llevan el día de hoy".</i></li> </ul>			
<b>Sesión 14</b>	<b>Prevención del consumo de drogas.</b>		<b>Duración Total: 100 min.</b>
<b>Objetivos</b>	<p>Los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conocerán e identificarán los beneficios de la prevención del consumo de drogas en los adolescentes.</li> <li>➤ Elaborarán un comercial preventivo sobre el consumo de drogas en adolescentes integrando los aprendizajes adquiridos en el taller sobre las habilidades para la vida y consumo de drogas.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Cartulinas.</li> <li>◆ Plumones.</li> <li>◆ Crayolas.</li> <li>◆ Colores.</li> <li>◆ Cinta canela.</li> </ul>		
<b>Tema:</b> <b>Recapitulación.</b>	<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior.</li> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones".</i></li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: <i>"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"</i></li> <li>-Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.</li> <li>-Pedirá la participación de 3 alumnos que recapitulen lo visto en la sesión anterior.</li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Prevención del consumo.</b>	<b>Actividad: "El comercial"</b>	<b>Técnica: Reestructuración ambiental.</b>	<b>Duración: 80 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad "El comercial":</li> <li>-Dividirá al grupo en equipos de 5 personas.</li> </ul>			

-Repartirá a cada equipo una cartulina.  
 -Dará las siguientes indicaciones: *"Ahora en las cartulinas que tienen y con el apoyo de la información que han adquirido en estos días, van a realizar un comercial, este comercial debe ser para la prevención del consumo, es decir fomentar una vida libre de drogas, tendrán 25 minutos para hacerlo. Después cada equipo expondrá su cartel al resto del grupo"*.  
 -El facilitador dará el cierre de la actividad: *"Con esta actividad pudieron darse cuenta de los diferentes recursos con los que cuentan para no llegar a consumo de alguna droga"*

<b>Tema:</b> <b>Integración temática.</b>	<b>Actividad: "Lo que aprendí hoy"</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
--	--	---------------------------------	--------------------------

- El facilitador realizará el cierre de la sesión:  
*"Les voy a pedir que en el buzón escriban toda la información que hemos visto les ayudará a rechazar el consumo de alguna droga"*

<b>Sesión 15</b>	<b>Proyecto de vida.</b>	<b>Duración Total: 100 min.</b>
------------------	--------------------------	---------------------------------

<b>Objetivos</b>	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificarán la necesidad de planear un proyecto de vida.</li> <li>➤ Planearán su proyecto de vida.</li> </ul>
------------------	---

<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Cuestionarios para la post-evaluación.</li> </ul>
-------------------	---

<b>Tema:</b> <b>Recapitulación.</b>	<b>Actividad: "Lo que recuerdo es..."</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
--	---	---------------------------------	--------------------------

- El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior.
  - Saludará al grupo de la siguiente manera: *"Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana"*
  - Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: *"Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones"*.
  - Les pedirá colocarse su gafete: *"Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor"*
  - Recordará al grupo la importancia de traer todas las sesiones su gafete.
  - Pedirá la participación de 3 alumnos que recapitulen lo visto en la sesión anterior.

<b>Tema:</b> <b>Integración grupal.</b>	<b>Actividad: "Completa la frase"</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 15 min.</b>
--	---------------------------------------	---------------------------------	--------------------------

- El facilitador realizará la actividad "Completa la frase":
  - Pedirá al grupo que juntos van a realizar una frase colectiva.
  - La primera letra de la palabra debe ir en orden alfabético.
  - Una vez terminada la frase pedirá al grupo que lo lea.

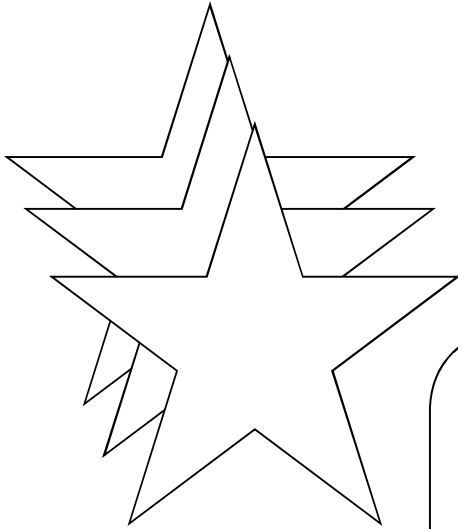
<b>Tema:</b> <b>Post evaluación.</b>	<b>Actividad: "A contestar"</b>	<b>Técnica: Cuestionarios</b>	<b>Duración: 25 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador repartirá los cuestionarios y dará las siguientes indicaciones: <i>"A continuación les vamos a repartir unas hojas, las vamos a leer todos juntos, viene un cuestionario que es el mismo que contestaron al inicio, el objetivo de este cuestionario es ver cómo están terminando el taller, recuerden que los datos son confidenciales, esto quiere decir que no les enseñaremos estos cuestionarios a sus padres o maestros. Lo que se hace con estos datos es comparar el inicio y el termino de cada uno de ustedes y lo que llegamos a dar a la secundaria y a los padres son resultados generales, es decir los datos de toda la escuela y no de cada uno de ustedes, lo que quiere decir que no saben qué contestó cada uno."</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El facilitador leerá las primeras preguntas y esperará que todos contesten, después dejará que contesten a su ritmo y resolverá las dudas que surjan.</li> <li>-El facilitador recogerá los cuestionarios y los revisará para ver que no falten preguntas o que hayan contestado doble, de ser así le pedirá al alumno que conteste o corrija, según sea el caso.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>Proyecto de vida.</b>	<b>Actividad: "Mi proyecto de vida"</b>	<b>Técnica: Aumento de concienciación.</b>	<b>Duración: 40 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador explicará los pasos para realizar un proyecto de vida, previamente habrá realizado una revisión bibliográfica del tema: <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>PROYECTO DE VIDA:</b> es tomar la decisión del camino que deben y quieren seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyecten, basados en su realidad. Para elaborar su proyecto de vida existen los siguientes pasos: <ol style="list-style-type: none"> <li>1° <b>Diagnóstico personal:</b> es el punto de partida para el cual se utiliza y desarrolla la técnica FODA que consiste en reconocer ¿quién soy, cómo soy, dónde y con quién vivo?; las características positivas representan las fortalezas que tiene la persona; el apoyo del entorno que recibe representa las oportunidades que le sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiere lograr; por ejemplo para ser técnico en computación es importante la persistencia, responsabilidad de la persona y la ayuda de los padres. Por otro lado también en el FODA se observan las características negativas de la persona que representa las debilidades como fastidio, apatía, ociosidad, etc. y las condiciones desfavorables de su entorno que representan las amenazas, ambas impiden, obstaculizan, bloquean cualquier meta que quiera lograr; por ejemplo si el joven quiere practicar batería y es irresponsable, y no tiene familia para afrontar los gastos de estudio por despido laboral del padre impide el desarrollo del joven en las actividades que desee hacer.</li> <li>2° <b>Visión personal:</b> después de saber: quién eres, cómo eres, dónde y con quién vives; debes visionar, pensar cómo te gustaría estar de aquí a 5 años, "¿cuál es tu ilusión, tu deseo, tu esperanza?"; estarás trabajando ¿en qué?, ¿Estudiando una profesión?, ¿cuál? o ¿estarás como padre de familia?, Recuerda "una visión sin acción es un sueño y en sueño queda".</li> <li>3° <b>Misión Personal:</b> después de saber que quieres ser en el futuro, debes pensar ¿cómo hacer? realidad tu pensamiento, tus ideales, que camino debes seguir y las metas a cumplir en cada parte del camino, por ejemplo: terminar la secundaria, tener financiamiento para mis estudios etc.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El facilitador pedirá realicen su proyecto de vida:</li> <li>-Se solicitará que 5 alumnos lean su proyecto de vida, el facilitador deberá guiar a cada alumno en su proyecto de vida, haciéndole hincapié en algunas cosas que no sean reales (25 min.)</li> <li>-Pedirá anoten en el recuadro "Proyecto de vida" de la hoja personalizada 40 puntos.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>			

<b>Tema:</b> <b>Recapitulación.</b>	<b>Actividad: “Lo que recuerdo es...”</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión: <i>“La finalidad de las actividades que realizamos el día de hoy es enseñarles las diferentes ventajas de realizar un proyecto de vida, quizá a esta edad es difícil plantearse algunas cosas a futuro o pensar en proyectos pero deben recordar que si bien no lo quieren llevar a la práctica o después piensan que su proyecto de vida cambia es importante siempre saber hacia dónde van, hacia donde quieren que los guíen, nada está escrito pero si tienen una meta definida y saben que cuentan con los recursos necesarios para lograrla, podrán superar los obstáculos que se les presenten para lograrla”</i></li> <li>-El facilitador realizará el conteo de los puntos y firmas de cada alumno, y elegirá al primer lugar.</li> </ul>			
<b>Sesión 16</b>	<b>Clausura.</b>	<b>Duración Total: 100 min.</b>	
<b>Objetivos</b>	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Contestarán la post evaluación.</li> <li>➤ Identificarán los aprendizajes adquiridos en el taller.</li> <li>➤ Retroalimentarán al taller y facilitadores.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Acuerdos de convivencia.</li> <li>◆ Cuaderno de tesoros.</li> <li>◆ Gafete.</li> <li>◆ Regalos.</li> <li>◆ Constancias por participación.</li> </ul>		
<b>Tema:</b> <b>Recapitulación.</b>	<b>Actividad: “Lo que he aprendido es...”</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior.           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludará al grupo de la siguiente manera: <i>“Buenos días, nuevamente me da mucho gusto verlos, espero hayan tenido una excelente semana, el día de hoy es la última sesión del taller”</i></li> <li>-Pegará los lineamientos junto al pizarrón para que los tengan presentes durante toda la sesión: <i>“Recuerden que los acuerdos estarán pegados durante todas las sesiones para recordarnos nuestro compromiso en cada una de las sesiones”.</i></li> <li>-Les pedirá colocarse su gafete: <i>“Ahora les pido se coloquen todos sus gafetes por favor”</i></li> <li>-Pedirá la participación de 3 alumnos que recapitulen lo visto en la sesión anterior.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Tema:</b> <b>El futuro.</b>	<b>Actividad: “La cápsula del tiempo”</b>	<b>Técnica: Reforzamiento</b>	<b>Duración: 25 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad “La cápsula del tiempo”:           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pedirá a cada alumno en su cuaderno escriba una carta de cómo se va el día de hoy y en qué se compromete para mantenerse como hasta ahora: <i>“Les voy a pedir que en una hoja de su cuaderno escriban una carta para ustedes mismos, una carta que leerán en 1 año, esa carta debe tener qué es lo que van a cumplir para esa fecha, ejemplo: Hola como estas ya ha pasado un año desde que escribiste esta carta, espero no la pierdas, espero hayas cumplido las metas que nos fijamos hace una año, como tener muy buenas calificaciones en primero, cuidarte mucho, etc....”</i></li> </ul> </li> </ul>			

-Pedirá guarden esa carta y la lean en un año y se den la oportunidad de ver si cumplieron sus metas y qué les hizo falta si no.			
<b>Tema: Premiación.</b>	<b>Actividad: "Todos ganan"</b>	<b>Técnica: Reforzamiento.</b>	<b>Duración: 45 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la entrega de constancias y regalos al grupo.</li> <li>-Realizará la premiación del primer lugar. Entregando las constancias, los presentes y regalos de primer lugar.</li> </ul>			
<b>Tema: Despedida.</b>	<b>Actividad: "No es un adiós es un hasta pronto"</b>	<b>Técnica: Lluvia de ideas</b>	<b>Duración: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará una reflexión: <i>" Ahora, para despedirnos les voy a pedir que cierren los ojos, recuerden todos los momentos que hemos vivido juntos, piensen en todos los momentos que como grupo vivieron juntos, nosotros nos despedimos el día de hoy, pero aquí no debe terminar todo el trabajo grupal, ustedes han aprendido a ser un gran grupo, todos son únicos y que eso los fortalezca, dense la oportunidad de trabajar con los demás. Nos ha dado mucho gusto trabajar con ustedes, les deseamos todo el éxito y que cumplan sus metas"</i></li> <li>-Cada facilitador se despedirá del grupo.</li> <li>-Se pedirá a los alumnos si quieren realizar algún comentario.</li> </ul>			

## Anexos: Tabla 2. Descripción de actividades

Anexo 1: Hoja Personalizada



**NOMBRE COMPLETO:**

---

---

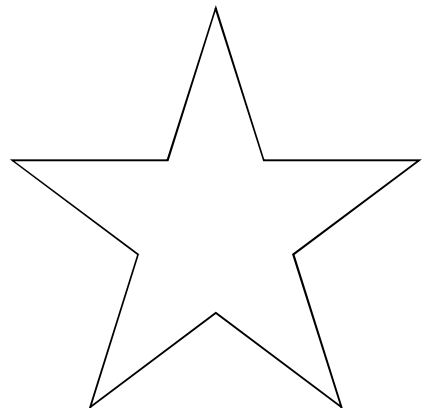
---

**GRUPO:** \_\_\_\_\_

**ESCUELA:**

---

---

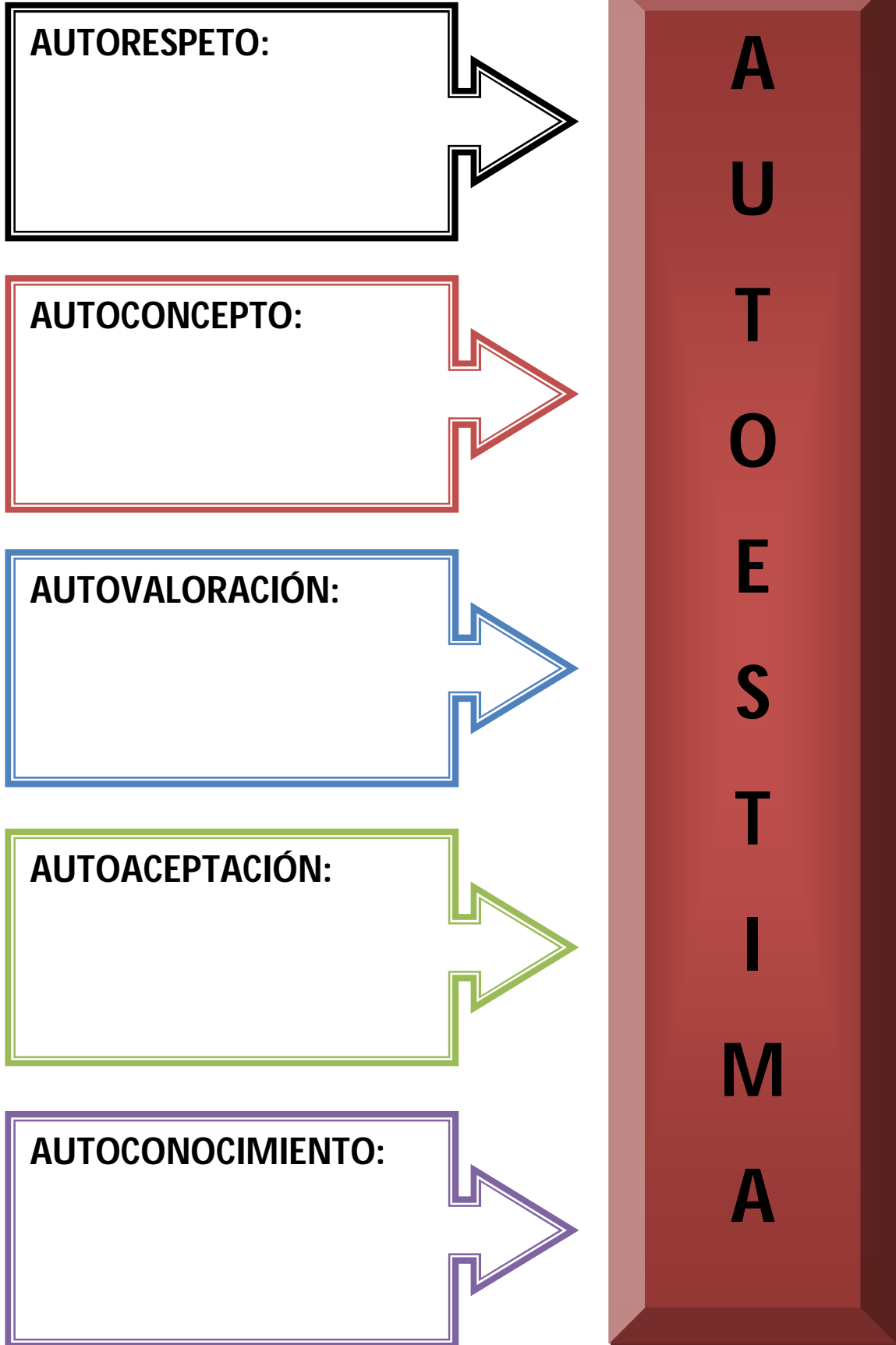


Anexo 1: Hoja personalizada adverso.

	2° 	3° 	4° 	5° 
6° 	7° 	8° 	9° 	10° 
11° 	12° 	13° 	14° 	15° 
16° 	17° 	18° 	19° 	20° 
<b>AUTOESTIMA</b> 	<b>TRABAJO EN EQUIPO</b> 	<b>MENSAJE OCULTO</b> 	<b>EL MENSAJE</b> 	<b>LA HISTORIA</b> 
<b>A ACTUAR</b> 	<b>EL ABOGADO</b> 	<b>REPASO</b> 	<b>RALLY</b> 	<b>PROYECTO DE VIDA</b> 
<b>EL ÉXITO ES EL RESULTADO DEL ESFUERZO DE CADA DÍA</b>				



Anexo 2: Mi autoestima es



### Anexo 3: ¿Cuánto me conozco?

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

1. Escribe una palabra con la primera letra de tu nombre que te describa.
2. Inventa el significado que le darías a tu nombre.
3. ¿Quién es la persona más importante para ti? ¿Por qué?
4. ¿Quién es la persona a la que tienes más confianza? ¿Por qué?
5. ¿Cuáles son las mejores vacaciones que has tenido? ¿Por qué?
6. ¿Qué cosa/actividad/pasatiempo te hace feliz? ¿Por qué?
7. ¿Quién es tu mejor amigo? ¿Por qué?
8. Si pudieras convertirte en un animal, ¿Cuál elegirías? ¿Por qué?
9. Si pudieras cambiar algo del mundo, ¿Qué sería? ¿Por qué?
10. Si te encontraras un genio y te concediera 3 deseos, ¿Cuáles serían? ¿Por qué?
11. ¿Cuál es tu comida favorita? ¿Por qué?
12. ¿Cuál es tu grupo/canción favorita? ¿Por qué?
13. ¿Cuál es la época/recuerdo más feliz de tu vida? ¿Por qué?
14. ¿Cuál es la época/recuerdo más triste de tu vida? ¿Por qué?
15. ¿Qué te gustaría ser de grande? ¿Por qué?



**ENOJO**



**TRISTEZA**



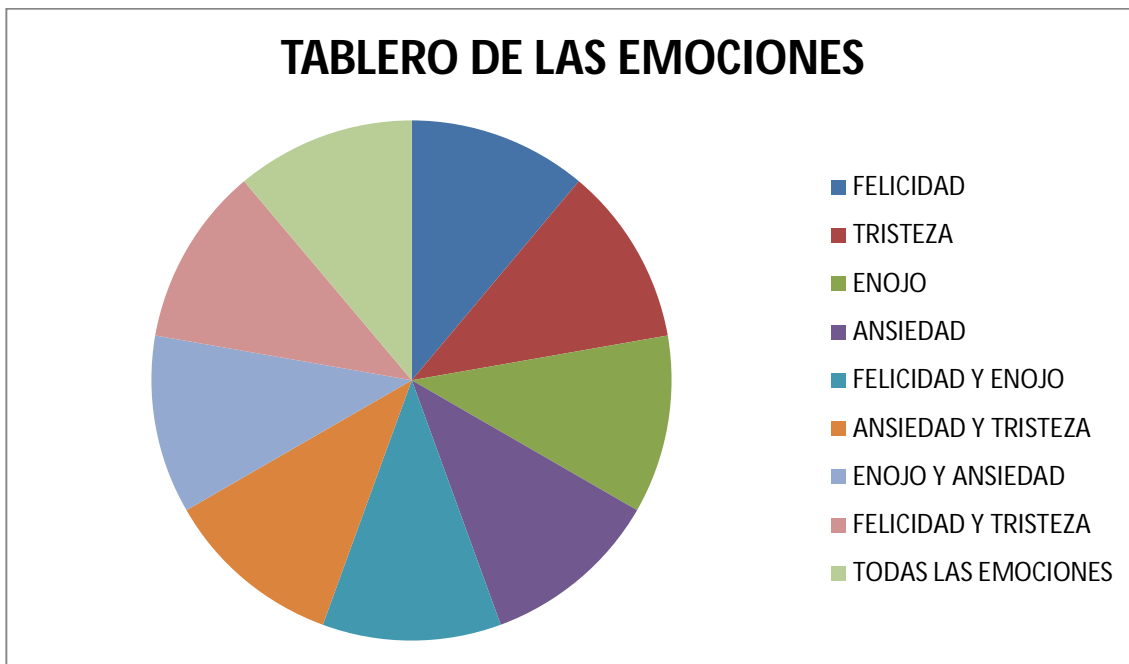
**FELICIDAD**



**ANSIEDAD**

## Anexo 5: Preguntas para emociones

1. ¿En qué parte del cuerpo sientes la emoción?
2. ¿Qué haces cuando sientes esa emoción?
3. ¿Cómo controlas esa emoción?
4. ¿Qué piensas cuando sientes esa emoción?
5. ¿Qué ventajas hay de esta emoción?



Anexo 6: Lista de palabras.

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

## Anexo 7 Panchito el enojón.

La familia estaba formada por el papá, la mamá y cuatro hermanitos. Panchito era el mayor de todos y, aunque era muy bueno y tranquilito, era muy, pero muy, pero muy enojón, se levantaba de mal humor. Ayudar en casa lo ponía de mal humor. Se enojaba por todo, si su mamá cocinaba algo que no le gustaba, si sus hermanitos tocaban sus juguetes, si no le salía bien una tarea de la escuela, en fin, se enojaba por todo.

Aunque Panchito era muy cariñoso, buen hijo y podía llegar a ser muy gracioso, parecía haber perdido su buen humor. Pasaba la mayor parte de su tiempo enojándose por diferentes motivos.

Un día Panchito estaba en la escuela y un compañero sin querer paso corriendo y le tiro un refresco en la tarea que le había costado mucho trabajo realizar y que se calificaba ese día.

Sin escuchar razones o pedir explicaciones, Panchito se fue a los golpes con su compañero...

Preguntas para el grupo y para reflexionar.

-¿Qué consecuencias traerá a Panchito la conducta que realizo?

-¿Qué puede hacer Panchito para controlar su enojo?

-¿Qué final le pondrías a la historia?

MAESTRO

DOCTOR

ALBAÑIL

JARDINERO

PERIODISTA



### **AUTOINSTRUCCIONES**

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

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

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

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

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

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

Anexo 11: ¡Qué figura!

FIGURA 1

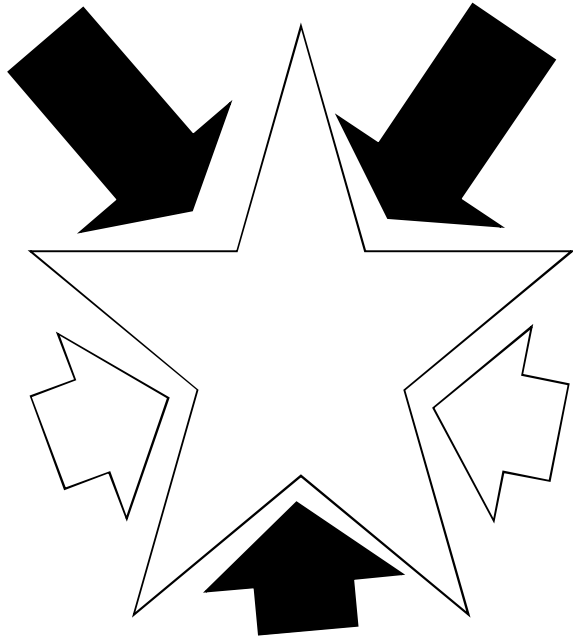


FIGURA 2

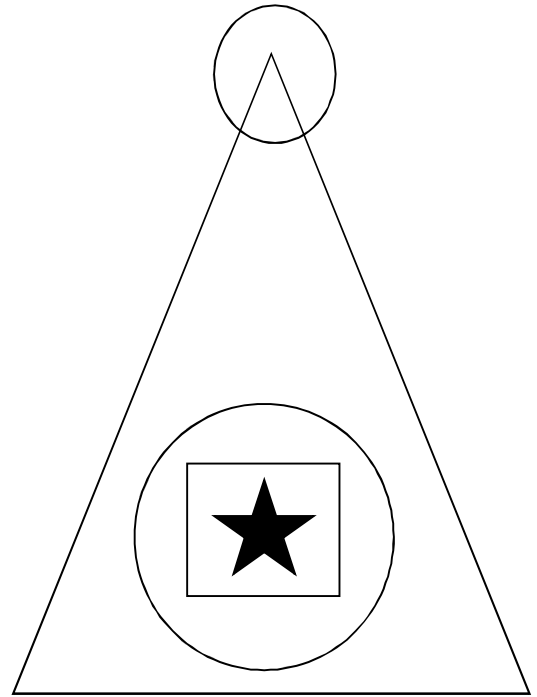


FIGURA 3

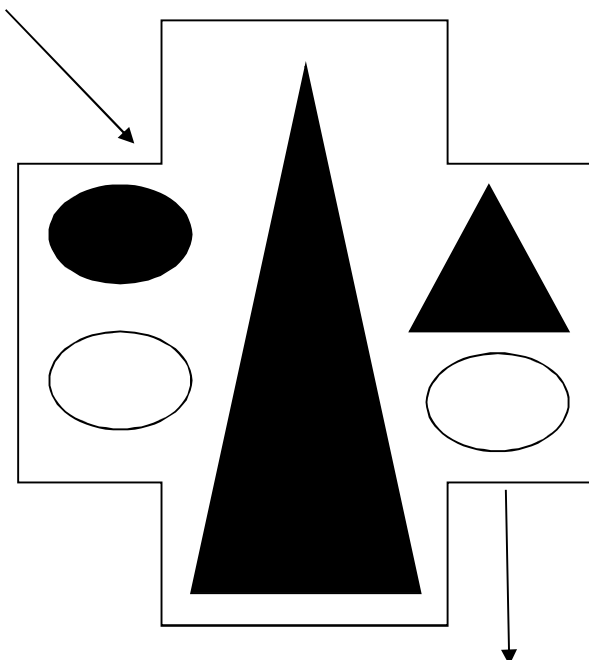
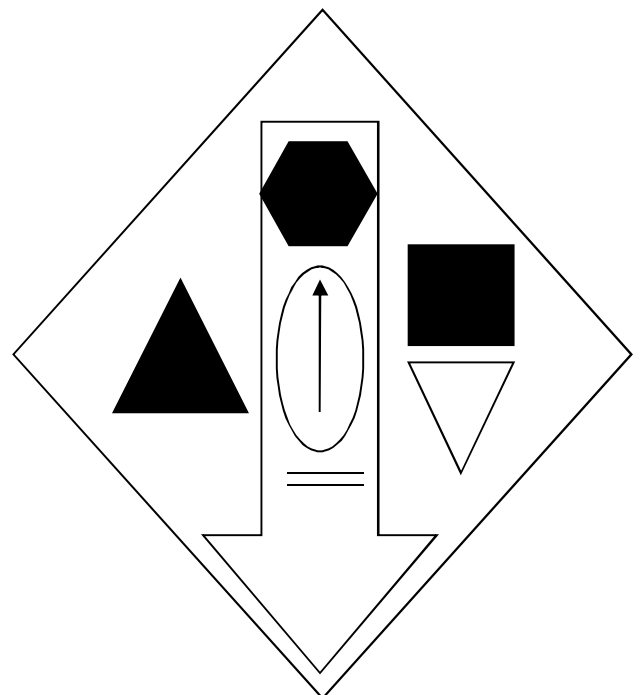


FIGURA 4



Anexo 12: Lista de tesoros

<b>EQUIPO VERDE</b> Deberás obtener los siguientes objetos de los siguientes equipos:		<b>EQUIPO ROJO</b> Deberás obtener los siguientes objetos de los siguientes equipos:	
<b>PASTEL</b>	Del equipo Amarillo	<b>PASTEL</b>	Del equipo Morado
<b>VELAS</b>	Del equipo Morado	<b>VELAS</b>	Del equipo Amarillo
<b>GLOBOS</b>	No debes dejar que te lo quiten	<b>GLOBOS</b>	No debes dejar que te lo quiten
<b>REFRESCO</b>	Del equipo Rojo	<b>REFRESCO</b>	Del equipo Verde
<b>FRITURAS</b>	Del equipo Rojo, sin este objeto pierden todo	<b>FRITURAS</b>	No debes dejar que te lo quiten
<b>SERPENTINA</b>	No debes dejar que te lo quiten	<b>SERPENTINA</b>	Del equipo verde
<b>INVITADOS</b>	Del equipo Rojo	<b>INVITADOS</b>	Del equipo Amarillo
<b>REGALOS</b>	Del equipo Amarillo	<b>REGALOS</b>	Del equipo Verde
<b>EQUIPO AMARILLO</b> Deberás obtener los siguientes objetos de los siguientes equipos:		<b>EQUIPO MORADO</b> Deberás obtener los siguientes objetos de los siguientes equipos:	
<b>PASTEL</b>	Del equipo Verde	<b>PASTEL</b>	Del equipo Rojo
<b>VELAS</b>	Del equipo Rojo	<b>VELAS</b>	Del equipo Verde
<b>GLOBOS</b>	No debes dejar que te lo quiten	<b>GLOBOS</b>	Del equipo Amarillo, sin este objeto pierden todo
<b>REFRESCO</b>	Del equipo Morado	<b>REFRESCO</b>	Del equipo Amarillo
<b>FRITURAS</b>	No debes dejar que te lo quiten	<b>FRITURAS</b>	No debes dejar que te lo quiten
<b>SERPENTINA</b>	No debes dejar que te lo quiten	<b>SERPENTINA</b>	No debes dejar que te lo quiten
<b>INVITADOS</b>	Del equipo Morado	<b>INVITADOS</b>	Del equipo Verde
<b>REGALOS</b>	Del equipo Morado	<b>REGALOS</b>	Del equipo Rojo

Anexo 13: Rompecabezas



Lámpara

Computadora

Televisión

Lentes

Ventana

Espejo

**VERDADERO**

**FALSO**

## Anexo 16: Sopa de letras

S	E	T	N	A	L	U	M	I	T	S	E	W	R	T	Q
F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y	Z	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
D	I	S	T	O	R	S	I	O	N	A	D	O	R	A	S
K	L	D	R	O	G	A	M	N	Ñ	O	P	Q	R	B	S
T	U	V	W	X	Y	D	Z	A	B	C	D	E	F	S	G
S	H	I	J	K	L	I	M	N	Ñ	O	P	Q	R	T	S
A	T	U	V	W	X	C	Y	Z	A	B	C	D	E	I	F
R	G	H	I	J	K	C	L	M	N	Ñ	O	P	Q	N	R
O	S	T	U	V	W	I	Y	Z	A	B	C	D	E	E	F
S	G	A	B	U	S	O	H	I	U	J	K	L	M	N	Ñ
E	O	P	Q	R	S	N	T	U	V	S	W	X	Y	C	Z
R	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	O	K	L	I	M
P	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	A	Z
E	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	O	A	B	C	D
D	A	I	C	N	E	D	N	E	P	E	D	F	G	H	E

**INSTRUCCIONES:** Une correctamente cada palabra con la definición que le corresponde.

Droga	proceso en el que es necesario consumir mayor cantidad de droga para conseguir la sensación deseada.
Uso	dependencia física y psicológica severa a una droga, falta de control voluntario y prioridad a las drogas.
Abuso	sustancia que dentro del organismo altera el funcionamiento del Sistema Nervioso Central.
Dependencia	consumo de drogas no problemático.
Adicción	consumo de drogas habitual que origina problemas psicológicos, sociales de salud, etc.
Tolerancia	deseo constante de consumir alguna droga.
Abstinencia	manifestación de síntomas y signos psicológicos y corporales cuando se deja de consumir una droga o cuando su consumo se disminuye.
Depresoras	tipo de drogas que aceleran el cerebro, la energía y la actividad.
Estimulantes	tipo de drogas que alteran la percepción de la realidad.
Distorsionadoras	tipo de drogas que adormecen el funcionamiento del cerebro.