



Educación saludable: Un trabajo de intervención en la ciudad de Granada

**Universidad de Granada
TFG 2015/2016**

Francisco García Jaén

Grado en Pedagogía

Proyecto de Intervención Socioeducativo

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN	2
3. MARCO TEÓRICO	5
3.1 ESTILOS DE VIDA	5
3.2 CONDUCTAS PERJUDICIALES: EL CONSUMO DE DROGAS	6
3.3 ESTRATEGIAS FORMATICAS: INTELIGENCIA EMOCIONAL	8
4. ANALISIS DE NECESIDADES	12
5. OBJETIVOS	13
6. POBLACION BENEFICIARIA	14
7. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN	15
8. TEMPORALIZACIÓN	17
9. DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN	18
9.1 FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	18
9.2 SESIONES (OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ACTIVIDADES)	19
10. CONCLUSIONES	26
11. BIBLIOGRAFÍA	29
12. ANEXOS	32
12.1 ANEXO I	32
12.2 ANEXO II	38
12.3 ANEXO III	39
12.4 ANEXO IV	39
12.5 ANEXO V	40
12.6 ANEXO VI	41
12.7 ANEXO VII	42
12.8 ANEXO VIII	43
12.9 ANEXO IX	44

RESUMEN

Vivimos en un entorno social altamente cambiante, en el que los jóvenes se ven rodeados de una gran cantidad de estímulos a los que deben enfrentarse sin estar, en muchos casos, realmente preparados. Uno de estos estímulos, tiene que ver con el consumo de sustancias psicoactivas por parte de la población juvenil. Ya sea por la carencia de herramientas y habilidades para mantener una vida sana por parte de la población o por la ineficacia de algunas políticas de prevención, lo cierto es que, el consumo de sustancias psicoactivas sigue siendo una de las mayores problemáticas que actualmente existen en nuestra sociedad. Por lo tanto, en base al análisis de necesidades elaborado, que constata, por un lado, el alto grado de riesgo al que se ven expuestos los alumnos/as de varios centros de Granada, y por otro, la carencia de estrategias personales para saber decir no y hacer frente a conflictos entre iguales, se ha decidido elaborar un proyecto, basado en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en estudiantes de educación secundaria por medio de sesiones extraescolares, con el fin de reducir el consumo entre la población juvenil y crear hábitos comportamentales que les permitan llevar una vida saludable.

Palabras Clave: Adolescentes, consumo de drogas, educación emocional, vida saludable.

ABSTRACT

We live in a changing social environment Very, where young people are surrounded by a lot of stimuli that confront them without being, in many cases, preparations really. One of these stimuli, does the consumption of psychoactive substances by young people. Sea and Lack of Skills and Tools for the youth population or the ineffectiveness of some policies Prevention, here is true that consumption of psychoactive substances remains one of the biggest problems currently exist in our society. Therefore, based on the Needs Analysis Made, which notes the high degree of risk they are exposed students from various centers of Granada in Relation to Drug Use and Shortage Personal Skills para saber say no Front and Ask Conflict Between equal, the Project one is presented below, it is based on the development of social and emotional skills in students of 1st ESO through extracurricular sessions, in order to reduce consumption among young people and create behavioral habits that enable them to lead a healthy life.

Keywords: Teens, drug use, emotional education, healthy life.

1. Introducción

La educación que se ha mantenido desde los centros educativos ha estado encaminada a potenciar el desarrollo cognitivo de sus asistentes, mientras que, el “aprender a sentir” ha sido un apartado de la educación que hasta hace pocos años parecía totalmente olvidado, como si se pensase que el tratamiento de las competencias emocionales fuese algo que cada uno adquiere a partir de sus experiencias y que no exige de un desarrollo específico.

Goleman habla de “analfabetismo emocional” para referirse, al escaso nivel en competencias de este tipo entre los adolescentes, el cual según Bisquerra (2003, p. 10) *“desemboca en una serie de comportamientos desadaptativos, como son los actos de violencia dentro y fuera de los centros educativos, los trastornos alimentarios, el bullying o el consumo de sustancias nocivas”*.

En este sentido, en un entorno social tan altamente cambiante, los jóvenes se ven rodeados de una serie de estímulos a los que se deben enfrentar sin estar realmente preparados, puesto que no poseen y desconocen las herramientas y habilidades necesarias para poder afrontarlas de una forma exitosa.

Es vital si queremos que se llegue a alcanzar un verdadero estado de bienestar personal y social, ayudar a la población a desarrollar su capacidad para conocerse mejor a sí mismo y a los demás, para controlar sus emociones y/o aprender a adaptarse a cualquier tipo de situaciones de forma adecuada. Para ello, debemos establecer un nuevo modelo educativo orientado también al desarrollo de la dimensión emocional.

Este trabajo nace de una necesidad que a nivel general se vive en la mayor parte de localidades de nuestro país; nos referimos al consumo de sustancias psicoactivas por parte de la población juvenil. Según la prensa provincial, en el caso de Granada esta problemática se ve afectada, a su vez, por el empleo del espacio público para realizar botellón. Así pues, esta práctica ha generado mucha controversia entre estudiantes, vecinos e instituciones tanto públicas como privadas, hasta el punto que el ayuntamiento local ha decretado el cierre de la zona que se había habilitado hace años para el desarrollo de esta actividad. Sin embargo, su cierre no nos asegura que los jóvenes dejen de consumir

drogas y más aún, en una población que no sabe encontrar otras alternativas de ocio que no sean las de embriagarse hasta el punto de llegar a perder el control.

Para la detección y posterior confirmación de esta problemática, en la población juvenil de Granada, se elaboró un análisis de necesidades en base a dos instrumentos de evaluación: el cuestionario y la entrevista estructurada.

Todo ello, junto a la información que se ha recopilado en el marco teórico, que versa sobre el consumo de drogas y las variables que favorecen la aparición de conductas adictivas en los jóvenes, ha hecho que se llegue a la conclusión de que tanto los factores sociales como los personales actúan conjuntamente facilitando su iniciación (Espada, Botvin, Griffin y Méndez, 2003). Por esa razón, se ha decidido llevar a cabo la creación y puesta en marcha de un “programa de prevención basado en el desarrollo de habilidades emocionales en jóvenes estudiantes de 1º ESO”.

El programa llamado “Abre los ojos” se implementará de manera extraescolar en cinco centros de la localidad de Granada y va dirigido a una población en riesgo, como son los jóvenes de edades comprendidas entre los 12 y 13 años, los cuales recibirán un total de 15 sesiones basadas en la percepción, autonomía y gestión emocional, el desarrollo de las habilidades sociales y el consumo de sustancias psicoactivas.

2. Justificación

El consumo de sustancias psicoactivas está siendo una problemática importante entre la población juvenil de nuestro país. De acuerdo, con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, el hecho de que esta actividad sea percibida entre los jóvenes como un fenómeno relacionado con la diversión, hace que la población juvenil se vea tremendamente afectada y que los mayores porcentajes de consumo se produzcan durante los fines de semana.

Así pues, desde la Encuesta Estatal sobre el uso de drogas en Enseñanzas Secundarias (2015, p. 5) se advierte que, de los diferentes tipos de sustancias usadas por los adolescentes *“el alcohol es la sustancia más consumida en las edades comprendidas*

entre 14-18 años, por encima del tabaco y el cannabis situadas en segunda y tercera posición, y a las que les siguen los hipnosedantes, cocaína y éxtasis”.

No obstante, también es cierto que las últimas encuestas publicadas en 2015 por el Observatorio Español sobre Drogas, muestran unos datos positivos que indican que se ha producido un descenso del consumo de drogas con respecto a las ediciones anteriores.

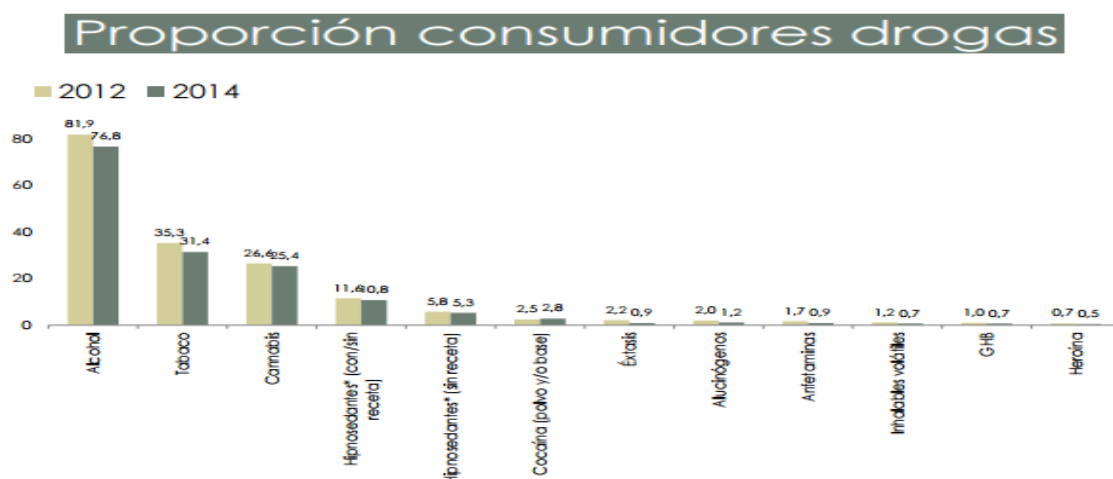


Imagen 1. Fuente: ESTUDES 2015

Por su parte, si atendemos al sexo, la Encuesta Estatal sobre el uso de drogas en Enseñanzas Secundarias (2015, p. 6) mantiene que, la proporción en el consumo de los diferentes tipos de sustancias no se produce de forma igualitaria entre hombres y mujeres. “en los hombres está más extendido el consumo de las drogas ilegales, mientras que en las mujeres se produce el efecto contrario, siendo las drogas legales como el tabaco y el alcohol las más extendidas”.

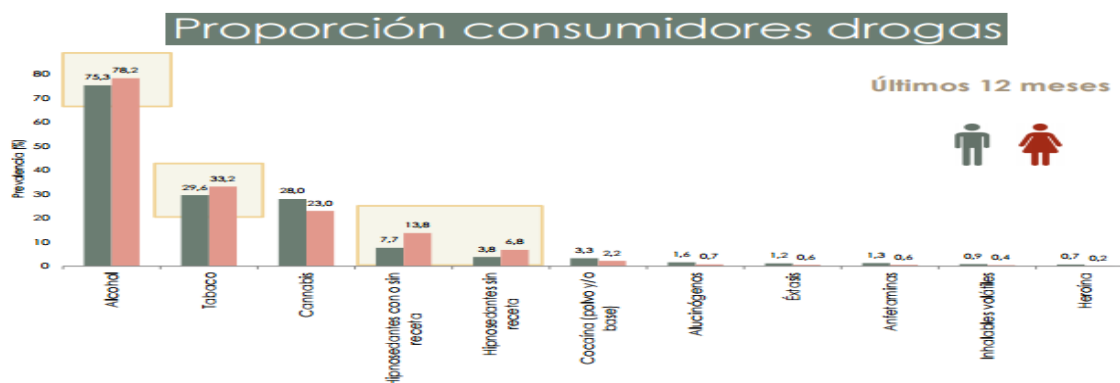


Imagen 2: Proporción de consumidores de drogas entre hombres y mujeres (Fuente ESTUDES 2015)

Por otro lado, en lo que concierne a la comunidad andaluza, desde la encuesta bienal conocida como “Los Andaluces ante las drogas” (2011) observamos, como los datos recopilados se asemejan a los que aparecen detallados en la encuesta ESTUDES (2015), hasta el punto en que el tabaco y el alcohol continúan siendo las sustancias más consumidas entre la población andaluza, seguidas del cannabis, la cocaína en polvo y las legal highs. En este sentido, la edad de iniciación para el consumo de las primeras se sitúa entre los 14.8, 15.9, y 16.5 años de edad, mientras que en el caso de las drogas consideradas alucinógenas y estimulantes, (cannabis, crack o anfetaminas) su iniciación suele mostrarse de forma más tardía, siendo generalmente entre los 18.5, y los 20 años.

Por esta razón, y a pesar de que los datos obtenidos confirman que, entre la población andaluza existe un alto grado de percepción de riesgo de las conductas y consecuencias del consumo (Los andaluces ante las drogas, 2011); desde los ayuntamientos de la zona y otras instituciones como la Junta de Andalucía o Proyecto Hombre, no se han dejado de llevar a cabo iniciativas para mejorar los métodos de prevención y para que la información llegue a la mayor población posible. De hecho, la encuesta Los Andaluces ante las drogas (2011, p.132) sostiene que *“el 65,7% por ciento de los estudiantes menores de 19 años ha participado en algún programa de prevención sobre el tabaco, el abuso de alcohol o el consumo de otras drogas”*.

Sin embargo, es necesario que desde los centros de educación, así, como desde otras instituciones sociales, se avance en la creación de prácticas preventivas, dirigidas no solo a la dotación de información y generación de alternativas de ocio, sino también al establecimiento de estrategias formativas, orientadas al desarrollo integral del individuo, que doten de recursos y habilidades para afrontar situaciones de la vida cotidiana que promueven el consumo de drogas. De hecho, *“la sociedad está demandando que desde la escuela se consiga alcanzar una verdadera educación integral y que los niños aprendan estilos de vida responsables, racionales, solidarios y prácticos”* (García y de Villar, 1997, p. 81).

En este sentido, profesionales de la educación como los pedagogos/as adquieren una gran importancia a la hora de establecer medidas de intervención en el ámbito de las drogodependencias. Las competencias que se especifican en el Plan de Estudios de Pedagogía confirman y justifican esta afirmación; y es que como mantiene Alcalde (2015,

p.13) “entre las funciones generales del pedagogo encontramos la de diseñar, prevenir y evaluar tanto los programas de intervención socioeducativos en diversos ámbitos, como el de la drogodependencia, como las tareas diarias que van dirigidas a los sujetos y, por supuesto, tutorizar periódicamente el proceso”.

Finalmente, las razones que han motivado la creación de un proyecto formativo destinado a mejorar el desarrollo personal y social de los adolescentes a partir de la mejora de sus destrezas emocionales (empatía, la asertividad, la capacidad de comunicación y de toma de decisiones, entre otras) se debe, a la situación que durante años se lleva viviendo en la localidad de Granada con el tema de las drogas, ya que la creación de un espacio público en el que poder beber, ha llegado a promover inconscientemente el consumo entre los jóvenes, hasta el punto de convertirse en una actividad cotidiana en la que se ven implicados tanto adultos como menores de edad y que afecta no solo a la salud de quienes la practican, sino también a las personas y comerciantes de la zona.

3. Marco Teórico

En el marco teórico que se desarrolla a continuación, abordaremos todo lo relacionado con los estilos de vida que pueden llegar a mantener las personas, centrándonos en los comportamientos de riesgo, concretamente aquellos que están relacionados con el consumo drogas, así, como los problemas que se derivan de su consumo en la adolescencia y los factores que intervienen en ello.

Finalmente, este apartado acabará con la conceptualización y evolución del término Inteligencia emocional, los modelos que explican su desarrollo, así como la importancia que esta adquiere para la educación de las personas y la prevención sobre malos hábitos como el consumo de drogas, los comportamientos violentos, los bajos resultados académicos, etc..

3.1. Estilos de vida

La expresión “Estilo de vida” ha evolucionado a lo largo de estos años y son muchas las acepciones que se le atribuyen en función del contexto en el que se utilice, no obstante, si atendemos a Giraldo, Toro, Macías, Valencia y Palacio (2010, p.131) podemos entender por estilo de vida “el conjunto de decisiones que las personas toman acerca de

su salud y sobre las cuales tienen un relativo control, de manera que las buenas decisiones y los hábitos personales saludables favorecen una vida sana”.

Por su parte, Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos (2015, p. 1913) en una conceptualización más actual y completa de esta palabra, definen el estilo de vida como:

El conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.

Se trata pues, de un conjunto de prácticas, actividades o rutinas, que nos permiten identificar la manera de vivir de los individuos, como por ejemplo: las características de nuestra alimentación, las horas de sueño, el consumo de alcohol, cigarrillo, drogas o la realización de actividad física entre otras (Guerrero y León, 2010).

De esta manera, si con estilo de vida nos referimos a los rasgos comportamentales de cada persona, es evidente que su salud y bienestar se verán afectados de una manera o de otra en función de sus hábitos. Por esta razón, Guerrero y León (2010, p. 15) distinguen dos categorías básicas en el modo de vida de las personas, *“una categoría en la que las actividades que se realizan mantienen la salud y promueven la longevidad y otra en la que los comportamientos que se llevan a cabo la limitan o resultan dañinas y reducen la esperanza de vida”*. Estos comportamientos se conocen como factores protectores y factores de riesgo (conductas de riesgo).

3.2 Conductas Perjudiciales: El consumo de drogas

Existen un gran número de conductas que se enmarcan dentro de los factores que suponen un riesgo importante para la salud de las personas. Es el caso de la mala alimentación, el sedentarismo, la falta de descanso, el consumo de drogas o las consecuencias de los hábitos sexuales inadecuados (Bastías y Stiepovich, 2014).

Si nos centramos en las que tienen que ver con el consumo de drogas, vemos como estas constituyen uno de los mayores factores de riesgo entre la población juvenil. Según Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos (2015), el consumo de drogas, especialmente el alcohol

por ser la más consumida entre la población, causa más de 60 enfermedades, trastornos y lesiones entre la población.

3.2.1 Problemas derivados del consumo de drogas

En ocasiones resulta complicado determinar si un adolescente consume algún tipo de drogas, como por ejemplo alcohol o tabaco, y si ha tenido consecuencias negativas durante su consumo. Según el Observatorio Español sobre Drogas (2001) (citado en Espada, Botvin, Griffin y Méndez, 2003, p.9) las principales consecuencias negativas que conlleva el consumo de drogas en los adolescentes son:

- **Problemas escolares:** Es evidente que el consumo de drogas tiene una fuerte repercusión sobre el rendimiento académico de los jóvenes y el fracaso escolar.
- **Sexo no planificado:** Aunque los adolescentes tienen información sobre los métodos preventivos, las investigaciones demuestran que las relaciones sexuales entre los jóvenes suelen tener lugar durante los fines de semana, momento en el que la gran mayoría suele beber alcohol u otro tipo de drogas
- **Problemas emocionales y de salud:** Como puede ser el caso de las intoxicaciones etílicas, las sobredosis, etc.
- **Problemas legales:** El hecho de consumir drogas muchas veces está relacionado con comportamientos delictivos como son los robos, las peleas o el destrozo de materiales públicos (cubos de basura, señales de tráfico, etc.).

3.2.2 Factores que favorecen el consumo de drogas en adolescentes

Son muchos los factores que influyen sobre la población juvenil y que conducen a tomar sustancias psicoactivas a edades cada vez más tempranas. En este aspecto, desde hace años se ha avanzado en las investigaciones acerca del origen y las causas del consumo de sustancias en los adolescentes, estableciéndose un conjunto de explicaciones de carácter teórico (Becoña, 1999).

En primer lugar, debemos considerar el modelo de Becker (1974) (como cita Espada, Botvin, Griffin y Méndez, 2003, p.9) quien “*resalta la importancia de los déficits en los procesos de toma de decisiones*” y el de Bandura & Walters (1977) (citado en Espada et al, 2003, p. 10) cuya teoría del aprendizaje social “*enfatisa la influencia negativa de los compañeros y de los adultos significativos que actúan como modelos consumidores*”.

Por su parte, los teóricos de la personalidad subrayan como vital el tema de la vulnerabilidad individual, lo cual está relacionado con la teoría de la autopercepción de Kaplan (1980) (citado en Espada et al, 20013, p. 11) que *“mantiene que las carencias afectivas juegan un papel fundamental”*; mientras que desde otros postulados se confía *“en el modelo de desarrollo social de Hawkings y Weiis y la teoría de la conducta problema de Jessor”* para explicar lo sucedido (Espada, Botvin, Griffin y Méndez, 2003, p.11).

De esta manera, podemos identificar desde un modelo integrador, tres factores de riesgo principales que influyen en el consumo de drogas y que se fundamentan en el conjunto de estudios y postulados anteriores (Espada et al, 2003).

- **Factores contextuales:** Incluyen variables sociodemográficas, biológicas, culturales y ambientales.
- **Factores sociales:** Tienen que ver con el entorno próximo de la persona, es decir, su familia, la escuela, el grupo de amigos, la influencia de los medios de comunicación, etc.
- **Factores personales:** Comprenden las variables cognitivas y conductuales de cada persona.

Finalmente, cabe mencionar que junto a estos factores, uno de los aspectos que más influye en la iniciación y el posterior consumo de alcohol y drogas en los jóvenes, está relacionado con la concepción que la juventud tiene sobre cómo pasar el tiempo libre. De hecho, en la actualidad gran parte de los jóvenes asocian diversión y ocio con el hecho de consumir drogas, un fenómeno que recibe el nombre de *“consumo de drogas recreativas”* (Becoña, 2007).

3.3 Estrategias Formativas: Inteligencia emocional

3.3.1 Importancia de la inteligencia emocional en el ámbito de la drogadicción

Estudios recientes han demostrado como las carencias en habilidades de inteligencia emocional, afectan a los estudiantes tanto dentro como fuera del contexto escolar, (Adams, 2015). Según esta autora, existen cuatro áreas específicas donde la falta de IE provoca o facilita la aparición de problemas de conducta:

- La inteligencia emocional y las relaciones interpersonales
- La inteligencia emocional y bienestar psicológico
- La inteligencia emocional y la aparición de conductas disruptivas
- La inteligencia emocional y el rendimiento académico.

Si atendemos a la tercera área, según mantienen diversos autores *“los jóvenes que tienen un nivel bajo de inteligencia emocional suelen presentar comportamientos antisociales y una mayor implicación en conductas autodestructivas”* (Fernández-Berrocal y Ruiz, 2008, p. 431) mientras que, en el caso de las personas que poseen índices de inteligencia emocional más elevados, este tipo de conductas agresivas e impulsivas desciende considerablemente. Dentro de las conductas autodestructivas se localiza aquellas que tienen que ver con el consumo de drogas, las cuales degeneran física y psíquicamente a quienes hacen uso de ellas.

En este sentido, autores como Espada, Botvin, Méndez y Griffin (2003, p. 13) afirman que *“una intervención dirigida a aumentar la competencia personal mediante entrenamiento en habilidades emocionales y sociales puede tener efectos beneficiosos para rechazar ofrecimientos de bebida y mejorar la autoestima”*

Por su parte, esta postura es apoyada también por Becoña (2003) quien sostiene que los programas más eficaces son aquellos que se basan en el tratamiento de la influencia social y que incluyen componentes personales y sociales del individuo.

3.3.2 Concepto y evolución de Inteligencia emocional

La inteligencia emocional tiene sus antecedentes en las primeras investigaciones que se realizan a principios del siglo XX acerca de la inteligencia, y posteriormente con el desarrollo en los años 80 de las inteligencias múltiple (Bisquerra, 2003).

Son muchos los autores que han estudiado sobre este término y que han establecido diversas definiciones a lo largo del tiempo. En primer lugar, para entender el término es necesario conocer su etimología. De esta forma, la palabra inteligencia proviene del latín *“Intelligentia”*, formada por la unión de *“inter”* (entre) y el verbo *“legere”* (leer, elegir) y que significa *“saber escoger”*.

Algunos de los primeros autores en hacer referencia a este término son Salovey y Mayer quienes en 1990 influidos por la teoría de “*Las siete Inteligencias*” de Gardner, introducen el concepto de inteligencia emocional, definiéndola como “*Un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad para supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar las acciones de uno mismo*” (Salovey y Mayer, 1993, p. 433) (citado en Adams, 2015, p. 9).

Sin embargo, y a pesar de la revolución que generaron las aportaciones de Salovey y Mayer, según Trujillo y Rivas (2005) es Goleman quien tiene el mérito de difundir el término en 1995 a través de su obra “*Inteligencia emocional*”, donde introduce el estudio de la IE, así como los alcances y beneficios de esta. Así pues, Goleman define la inteligencia emocional como la unión de determinadas características que influyen en el desarrollo de las personas:

Capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia infieran en nuestras facultades y, por último, la capacidad de empatizar y de confiar en los demás (Goleman, 1996, p.75).

Finalmente, aunque las investigaciones sobre inteligencia emocional han evolucionado durante todos estos años, en la actualidad una de las aproximaciones más importantes acerca del término de inteligencia emocional la realiza Bisquerra (2012) (citado en Martínez, 2012, p. 16) quien la define como “*la capacidad para ser conscientes de las propias y las ajenas emociones, además de saber cómo regularlas*”.

3.3.3 Modelos explicativos

La inteligencia emocional puede ser explicada a partir de tres tipos de modelos, en función de las dimensiones o componentes que miden:

1. Modelos de habilidad: Se trata de modelos que fundamentan el constructor de inteligencia emocional en habilidades para el procesamiento de la información emocional, razón por la cual no incluyen componentes de factores de personalidad. De todos los modelos explicativos el más importante es el de Salovey y Mayer, quienes introducen la empatía como componente. (García y Giménez-Mas, 2010, p. 47)

2. **Modelos mixtos:** Se trata de modelos que incluyen rasgos de personalidad como puede ser el control del impulso, la motivación, la frustración la asertividad, la confianza y/o la persistencia. Dentro de este tipo de modelos los principales son los de Goleman y los de Bar-On (García y Giménez-Mas, 2010, p. 47).

3. **Otros modelos complementarios:** Estos modelos incluyen componentes de personalidad, habilidades cognitivas y otros factores personales, que en algunos casos tienen como finalidad, enfatizar el sentido popular y divulgativo del constructo de la IE. (García y Giménez-Mas, 2010, p. 47).

3.3.4 Habilidades o competencias a desarrollar sobre inteligencia emocional

Si queremos mejorar nuestra inteligencia emocional y conseguir formar personas emocionalmente inteligentes y equilibradas, es necesario el dominio de cinco habilidades básicas, las conocidas como competencias emocionales desarrolladas por Bisquerra (2003), las cuales se dividen en cinco bloques.

1. **Conciencia emocional:** Se refiere a la capacidad para ser consciente tanto de las emociones propias como la de los demás y también de captar el clima emocional que hay en un contexto determinado.

2. **Regulación emocional:** Tiene que ver con la capacidad para controlar de forma adecuada nuestras emociones, según Bisquerra (2009, p. 147) (citado en Segovia, 2013, p. 23) “*a través de ella, tomamos conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento*”.

3, **Autonomía emocional:** Se trata de un concepto en el que se incluyen los aspectos ligados con la autogestión personal, es decir, la autoestima, responsabilidad, analizar críticamente los aspectos sociales y la actitud positiva.

4. **Competencia Social:** Esta competencia hace referencia a la capacidad para tener buenas relaciones con las demás personas, lo que significa el saber controlar las habilidades sociales básicas y tener actitudes prosociales.

5. **Competencia para la vida y el bienestar:** Supone saber adoptar un buen comportamiento para afrontar los problemas que acontecen durante la vida diaria, ya sean profesionales, personales, sociales, etc.

4. Análisis de necesidades

A la hora de elaborar un proyecto de intervención o cualquier tipo de estudio, debemos partir previamente de una detección y/o análisis de necesidades. Esta constituye una fase previa que servirá como hilo conductor a la hora de identificar situaciones problemáticas o deficitarias y planificar el proceso de intervención.

De acuerdo con Kauffman (1982, p. 73), un Análisis de Necesidades es *“un estudio riguroso de discrepancias determinado por dos posiciones extremas: ¿Dónde estamos actualmente? Y ¿Dónde deberíamos estar? Y, por lo tanto especifica la discrepancia mensurable entre esos dos polos”*.

Por su parte, Pérez (1991) (citado en Herrera, 2007, pág. 3) la define como *“una disertación sistemática de un problema, que se realiza incorporando información y opiniones de diversas fuentes, para tomar decisiones sobre lo que hay que hacer a continuación”*. Así pues, podemos afirmar que un Análisis de Necesidades se constituye como *“una parte indispensable e integral de cualquier programa de intervención psicopedagógica”* (Vendrell 2002, p. 143),

De esta manera, para que la adquisición de información sea segura y fiable, existen una gran variedad de instrumentos que, en función del modelo de análisis que vayamos a realizar y la información que deseemos obtener, se ajustan en mayor o menor medida a nuestros intereses. En caso de las investigaciones de carácter sociológico, de acuerdo con Herrera (2007, p. 12) *“el cuestionario es el instrumento más empleado debido a que proporciona datos críticos y útiles, siempre y cuando se aplique correctamente”*.

El análisis que a continuación se plantea, va dirigido a la obtención de información sobre la situación contextual que viven los escolares con respecto al consumo de drogas, su nivel de percepción del riesgo y, los tipos de medidas preventivas que desde los centros de enseñanza se llevan a cabo. Así pues, su finalidad es la de poder obtener datos que nos permitan constatar la necesidad o no de establecer un programa formativo basado en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. Para ello, durante el proceso de análisis de la realidad nos hemos

servido de dos herramientas fundamentales, que son: El cuestionario (Anexo I) y la Entrevista estructurada (Anexo II).

En cuanto al cuestionario elaborado, este se encuentra en formato impreso y se formuló a estudiantes de educación secundaria de siete institutos, tanto privados como públicos, situados en diferentes zonas de Granada. Con respecto a su estructura, hemos dividido el cuestionario en tres bloques, en el que se mezclan tanto preguntas cerradas como abiertas: El primer bloque va dirigido a la identificación de aspectos sociodemográficos de los estudiantes, con el que obtener información sobre su contexto familiar y social; el segundo, recoge preguntas destinadas a conocer las acciones y motivos que les conducen a consumir o no drogas, así como su opinión con respecto a la problemática. Por último, el tercer bloque, agrupa preguntas que hagan posible conocer su grado de conocimiento sobre las drogas, el tipo de información/formación recibido y su opinión acerca de esta.

Por su parte, la entrevista estructurada se realizó a los profesores de los mismos institutos en los que utilizamos los cuestionarios. A diferencia de la herramienta anterior, esta se divide en dos bloques: El primero, recoge preguntas que guardan una estrecha relación con la percepción que tiene el entrevistado sobre la población granadina y el consumo de drogas en la localidad, mientras que el segundo, está encaminado a la recopilación de información sobre la labor preventiva que se realiza en la ciudad y el desarrollo o no de programada basados en el desarrollo emocional y social.

Finalmente, tras los resultados obtenidos, se ha detectado la necesidad de actuar y llevar a cabo medidas de intervención basadas en el desarrollo emocional y social de los adolescentes, con los que promover o consolidar un estilo de vida saludable alejado del consumo de drogas.

5. Objetivos

El apartado de los objetivos es uno de los aspectos fundamentales en cualquier proyecto, estos surgen de las necesidades detectadas durante el análisis del entorno y constituyen la base sobre la que se sustenta todo nuestro trabajo de intervención para conseguir paliarlas.

En este sentido, en el siguiente recuadro aparecen establecidos los objetivos generales que se pretenden conseguir con el proyecto junto con los específicos, los cuales están estrechamente ligados con las sesiones que se desarrollaran.

Objetivos Generales	Objetivos Específicos
1. Aumentar las capacidades y habilidades personales para enfrentarse a los malos hábitos de vida como el consumo de drogas y adoptar un estilo de vida saludable.	1.1. Evitar el consumo y la iniciación temprana a las drogas 1.2. Concienciar a los jóvenes de los riesgos que conlleva el consumo de alcohol y otro tipo de drogas. 1.3. Potenciar actitudes personales de autocontrol y rechazo ante la oferta de drogas y actuaciones problemáticas relacionadas con las mismas. 1.4 Conocer nuestras emociones, como se generan, de donde provienen y los efectos que nos provocan. 1.5. Reconocer las emociones de quienes nos rodean y mejorar las relaciones interpersonales. 1.6. Saber gestionar nuestras emociones de forma eficaz para hacer frente a situaciones conflictivas o de alta intensidad emocional. 1.7. Saber identificar los recursos que nos proporciona el entorno y la sociedad para llevar una vida saludable.

Tabla 1. Objetivos generales y específicos del proyecto

6. Población Beneficiaria del Programa

Tras un estudio profundo de los datos recopilados a través de los cuestionarios y las entrevistas formuladas a alumnos y profesorado de diversos centros de enseñanza, podemos concluir que, el programa de intervención se debe llevar a cabo en cinco de los siete institutos en los que se realizó el análisis. De estos cinco centros, dos de ellos se encuentran situados en la zona norte de Granada, mientras que los tres restantes están repartidos entre los distritos de la Chana (2 centros) y el Beiro (1 centro).

Las razones por las que estos centros serán los beneficiarios del programa se debe a que en ellos, hemos podido constatar la ausencia, por un lado de recursos y habilidades para hacer frente a situaciones que promueven el consumo de sustancias psicoactivas y por otro, las condiciones de riesgo en las que conviven cada día algunos de los alumnos y alumnas que cumplimentaron el cuestionario.

Por su parte, tras los resultados de los cuestionarios y las entrevistas y la información que aparece en el marco teórico, hemos podido comprobar la existencia de un paralelismo entre la edad y los índices de consumo de los jóvenes. Así pues, parece ser que, según se incrementa la edad de los jóvenes, también aumenta la demanda de sustancias ya consumidas y el inicio a otras. Por esta razón, los alumnos/as a los que se dirigirá el programa será a los de 1º ESO, ya que de esta forma, los jóvenes podrán comenzar a trabajar desde edades tempranas, habilidades para eludir el consumo de drogas.

Las sesiones que recibirán, tendrán una duración de hora y media y se realizarán en horario extraescolar dentro de las aulas de los centros donde se desarrolle el programa. Estas sesiones serán realizadas por cinco educadores especializados en la formación de habilidades emocionales, entre los que encontramos, dos pedagogos y una pedagoga y dos profesiones tituladas en Educación Social.

Finalmente, para que el alumnado pueda participar en el programa, deberá rellenar una ficha de inscripción (Anexo III) antes de la fecha límite. Además con el fin de dar publicidad al programa y para que profesores, alumnos y familiares conozcan de que trata, hemos elaborado una campaña publicitaria (Anexo IV).

7. Diseño de la Evaluación

La evaluación que vamos a seguir en este programa va a ser continua, y en ella distinguimos tres fases bien diferenciadas: En primer lugar, se trata de una **evaluación inicial**, ya que al inicio de cada sesión estableceremos preguntas que nos informarán sobre las ideas previas. Por otro lado, será **formativa**, ya que, se va a realizar durante todo el programa y las sesiones, “*con el fin de ajustar y mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje de las personas que están implicadas*” López, Monjas, Gómez, López, Martín, González et al., (2006, p.33). Finalmente esta evaluación, será **sumativa**, ya que se llevará a cabo al final de cada bloque de contenidos, con la intención de saber y revisar cuánto han mejorado los alumnos y la calidad del programa

Evaluación del Proyecto Socioeducativo

A la hora de realizar la evaluación del proyecto que hemos elaborado, podemos observar tres momentos de actuación:

→ El primero de ellos lo encontramos **al inicio del proyecto**. Tras la entrega de los cuestionarios, los alumnos deberán rellenar, una hoja de satisfacción. En esta hoja, aparecen preguntas relacionadas con las dificultades para su comprensión, el tipo de conexión de las preguntas con la temática que se estaba tratando en cada parte y/o su grado de conformidad con el orden y estructura establecida. Finalmente se pedirá que en esa misma ficha, hagan una valoración del cuestionario cumplimentado y aporten sus observaciones para mejorar su eficacia.

→ El segundo momento de actuación, se localiza **durante su desarrollo** en los centros. En esta parte de la evaluación, vamos a emplear dos herramientas con las que poder detectar posibles fallos durante su aplicación y cerciorarnos de que, se está desarrollando como se pretendía y se alcanzan los objetivos marcados.

La primera de ellas *va dirigida a comprobar cómo se están ejecutando las sesiones de cada bloque de contenidos* y si es necesario establecer cambios sobre ellas (ampliar recursos, reestructurar los contenidos y/o la programación y horario de las mismas). Para ello, tanto el educador como los alumnos, deberán rellenar una ficha tras finalizar cada bloque de contenidos que se trabaje en el aula. En el caso del educador utilizaremos una Escala Likert como instrumento de evaluación, mientras que los alumnos deberán rellenar un cuestionario relativo al bloque trabajado. En el anexo V se muestra un ejemplo de evaluación de las sesiones relativas al Bloque II trabajado.

Por su parte, la segunda *tiene que ver con la evaluación del progreso del alumnado tras las sesiones y los bloques trabajados*. En ella debemos diferenciar entre: la evaluación de su conducta en cada una de las sesiones y la evaluación del dominio cognitivo de cada bloque de contenidos trabajados.

- **Evaluación del comportamiento del alumno:** Hemos decidido realizar un diario de clase, en el que se registrarán todas aquellas situaciones y experiencias que ocurran en el aula durante el programa. En cuanto a la metodología a emplear para la recogida de datos, nos basaremos en la observación directa y sistemática y como instrumento de evaluación utilizaremos una plantilla en la que se anotará toda la información relativa a cada alumno. A modo de ejemplo en el anexo VI se muestra la plantilla de observación en la que aparecerán recogidas todas las conductas

observables durante el programa y que nos informan sobre la evolución de los alumnos.

- **Evaluación dominio de la materia trabajada:** Por otro lado y para poder comprobar que están aprendiendo los alumnos/as durante las sesiones, al finalizar cada bloque, se les dará una actividad práctica en la que deberán poner en juego las estrategias aprendidas. En el anexo VI se muestra un ejemplo de las actividades empleadas para evaluar el dominio de los contenidos trabajados en el bloque II.

→ El último momento de la evaluación se sitúa **tras la finalización del programa**. En este sentido, para que esta llegue a ser del todo completa, debemos identificar todos aquellos aspectos que nos permitan saber, si el programa produce buenos resultados o no y las modificaciones que deben establecerse. Por lo tanto, en este último momento, vamos recoger y valorar la información relativa a dos aspectos básicos del proyecto.

El primero de ellos tiene que ver con la *evaluación del programa* en su sentido más amplio. Para ello emplearemos:

- Una Escala Likert (anexo VII), que será cumplimentada por los educadores para valorar la eficacia del programa dentro del contexto en el que se ha trabajado.
- Un cuestionario de satisfacción para conocer que han aprendido los alumnos y para que piensen que les será útil el programa.

El segundo aspecto a valorar está relacionado con la *calidad de las sesiones desarrolladas por los educadores*. De esta forma, al acabar las últimas sesiones, se utilizara una hoja de evaluación para que los alumnos valoren la actuación del educador. En el anexo VIII se muestra una hoja de evaluación, para comprobar el dominio del educador en las clases.

8. Temporalización

El hecho de organizar un proyecto para prevenir el contacto con las drogas a partir de un modelo basado en el desarrollo emocional y social con el que se logre que los alumnos aprendan a conocerse mejor a sí mismos, regular sus emociones, saber comunicarse y decir no al consumo de drogas, así como ser críticos con la realidad que les rodea; es una

tarea que requiere de la colaboración de números agentes relacionados con la comunidad educativa y de una estructuración detallada de las acciones a realizar.

De esta forma el programa que se ha diseñado consta de 15 sesiones que se trabajarán en horario extraescolar de 18:00 a 19:30 todos los miércoles en las aulas de cada instituto donde se desarrolle. Cabe mencionar, por lo tanto, que la duración de la puesta en práctica del programa será de aproximadamente tres meses (desde el miércoles 1 de marzo hasta el miércoles 7 de junio). A continuación mostramos una tabla en la que aparecen detallados los bloques y las sesiones pertinentes.

Temporalización		
Bloque	Sesiones	Fechas
Bloque 1: Las bebidas alcohólicas y el tabaco	Sesión 1: Las drogas conceptualización y tipos	Desde 1 hasta 15 de marzo
	Sesión 2: Drogodependencia y efectos del consumo	
	Sesión 3: Conclusiones	
Bloque 2: Percepción Emocional	Sesión 4: Comienzo a percibir mis emociones	Desde 22 Marzo hasta 5 Abril
	Sesión 5: Las cosas por su nombre	
	Sesión 6: Adivínalo	
Bloque 3: Gestión y Regulación emocional	Sesión 7: El semáforo emocional	Desde 12 hasta 26 Abril
	Sesión 8: Regulo mis emociones	
	Sesión 9: Respira profundamente	
Bloque 4: Autonomía emocional	Sesión 10: Así soy yo	Desde 3 Mayo hasta 17 Mayo
	Sesión 11: Soy positivo	
	Sesión 12: ¿Cómo ves la publicidad?	
Bloque 5: Habilidades socioemocionales	Sesión 13: Te comprendo	Desde 24 Mayo hasta 7 junio
	Sesión 14: No lo haré	
	Sesión 15: No mandas en mi	

Tabla 2. Temporalización de las sesiones

9. Diseño de la intervención

En este apartado del programa van a recogerse todas aquellas acciones que vamos emplear con los estudiantes que participen en este proyecto. De esta manera, a lo largo de los puntos abordaremos todo lo relacionado con las sesiones y actividades que se van a desarrollar en el aula, así como la metodología que las fundamenta.

9.1 Fundamentación Metodológica

La metodología que vamos a seguir a la hora de llevar a cabo las sesiones del programa parte de un enfoque constructivista, por lo que la forma de trabajar en el aula que

seguiremos con los participantes será globalizada y activa. De acuerdo con Padierna (2012), esta forma de trabajo nos permitirá que los estudiantes lleguen a alcanzar un aprendizaje emocional significativo y funcional de cada uno de los bloques trabajados, para que puedan emplearlos en su vida diaria a la hora de enfrentarse a cualquier situación.

Lo que buscamos con las sesiones planteadas es, que los alumnos participen y cooperen de forma activa entre ellos y se conviertan en el motor que dé sentido a las experiencias emocionales que se les presentan. Para ello la función del educador será la de guía y mediador del aprendizaje de estos alumnos.

Este debe tener una actitud abierta, flexible y empática para proporcionar confianza y seguridad a los alumnos a la hora de compartir sus sentimientos y experiencias. Además, debe ser capaz de motivar y estimular al grupo para que sean capaces de interiorizar los modelos de actúan que proporcione.

En este sentido, las actividades que se propondrán durante las sesiones están basadas en la simulación de experiencias cotidianas que permitan favorecer la cooperación, el debate, el intercambio de ideas y, fundamentalmente, el conocimiento de uno mismo y de los demás y las estrategias que nos permitan mantener una vida responsable y autónoma.

9.2 Sesiones (objetivos, contenidos, actividades y criterios de evaluación)

Con respecto a este apartado, debemos aclarar que todas las sesiones que aparecen (anexo IX), han sido elaboradas en base a las aportaciones de distintos proyectos que como este, han detectado la necesidad de trabajar las habilidades emocionales y sociales de los jóvenes para que logren alcanzar un estado de bienestar y de vida saludable alejada del consumo de sustancias nocivas. De esta manera, los distintos trabajos en los que me he apoyado han sido: el Programa Nexus para la prevención del consumo de drogas, desarrollado por Martínez, Pérez y De las Heras (2008), el Programa Consalud elaborado por Soto, Muñoz, Martín y Martí (2008), El programa de Inteligencia emocional para Educación secundaria cuyas autoras son Ezeiza, Izaguirre y Lakunza (2008), y por último también hemos recogido ideas de Segovia (2013) en su propuesta de trabajo sobre la inteligencia emocional.

Finalmente, la estructura de las sesiones constan, generalmente, de tres partes: 1) En la primera, realizaremos *actividades de carácter inicial* con el fin de motivarles y poder apreciar lo que saben los participantes acerca del tema que se está trabajando. 2) El siguiente punto engloba *actividades de carácter más específico* en las que mayoritariamente se utilizaran técnicas de role playing y que requieren de un mayor dominio del contenido. No obstante en este punto también es posible encontrar exposiciones explicativas. 3) Finalmente, en la última parte de la sesión, se emplean tareas basadas en la *reflexión grupal y la puesta en común* de lo trabajado durante la sesión.

Sesiones Bloque I. Sustancias Psicoactivas

Es primordial que los alumnos/as reciban información y trabajen contenidos relativos al consumo de sustancias psicoactivas de una forma motivante y contextualizada a su edad. Durante este bloque de sesiones, se va a trabajar con los estudiantes aspectos relacionados con el concepto de “droga”, los niveles de adicción y sus efectos en el organismo, las consecuencias del consumo y, por último, el tema de la drogodependencia. Esto se ha hecho combinando momentos de explicación de contenidos y momentos de actividades interactivas con las que los alumnos pudiesen poner en juego lo aprendido.

SESIÓN I. LAS DROGAS: CONCEPTUALIZACIÓN Y TIPOS		
Objetivos didácticos - Establecer de forma consensuada una definición de “droga”. - Saber que son las drogas. - Distinguir las características de los distintos tipos de drogas. - Adquirir conciencia de las consecuencias adictivas que genera el consumo.	Objetivos del proyecto Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.2 y 1.3	Contenidos - ¿Qué es una droga? - ¿Cómo actúan las drogas? - Tipos de drogas. - Los grados de adicción que producen.
PARTE 1		
Durante la actividad inicial pasaremos un test para averiguar que conocimientos tienen los alumnos/as sobre las drogas. A continuación, llevaremos a cabo una lluvia de ideas hasta llegar a obtener una definición grupal de lo que son las drogas.		
PARTE 2		
En esta parte los alumnos/as recibirán una explicación de los siguientes puntos: 1) El funcionamiento del cerebro, 2) Los diferentes tipos de drogas y su clasificación, 3) el grado de adicción que generan cada droga.		
PARTE 3		
Para finalizar con la sesión, realizaremos dos actividades que van en consonancia con lo tratado en la parte expositiva. En la primera de ellas, los alumnos tendrán una ficha en la que aparecen diferentes tipos de drogas que deberán clasificar según sean depresoras, estimulantes y/o perturbadoras; mientras que en la segunda, los alumnos/as deben contestar dos cuestiones acerca de la adicción y sus características y, por otro ordenar según su grado de adicción las drogas que aparecen en la ficha de trabajo.		
Criterios de evaluación - Sabe conceptualizar lo que son las drogas y es consciente de sus consecuencias. - Clasifica las drogas en depresoras, estimulantes y perturbadoras. - Respeta la opinión de los demás en el trabajo de clase - Conoce los grados de adición de los distintos tipos de drogas. - Trabaja de forma activa y participativa.		
SESIÓN 2: LA DROGODEPENDENCIA Y LOS EFECTOS DEL CONSUMO		
Objetivos didácticos - Conocer el concepto y características de la drogodependencia y la dependencia física y psíquica. - Asimilar los factores que influyen en la dependencia y recaída. - Identificar si una persona es o no drogodependiente. - Comprender los efectos que producen las drogas sobre el organismo.	Objetivos del proyecto Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.2 y 1.3	Contenidos - ¿Qué es la drogodependencia? Características. - ¿Por qué se recae con tanta facilidad? - Efectos de las drogas sobre el organismo.
PARTE 1		

En primer lugar, comenzaremos explicándoles, de forma breve, varios puntos con el fin de poder trabajar de forma adecuada las actividades posteriores. Los puntos a tratar son los siguiente: 1) Concepto y características de drogodependencia y la dependencia física, psíquica y social, 2) El por qué hay personas que se enganchan antes que otras, 3) Las razones por las que las personas recaen y 4) Los efectos de las drogas en el organismo.		
PARTE 2		
Durante esta actividad los alumnos/as realizarán un estudio de casos sobre un texto llamado “Una historia cualquiera”. Así pues, los alumnos/as deberán leerlo y resolver las tareas que aparecen en él, poniendo en juego los contenidos abordados al inicio de la sesión. La finalidad de esta actividad es que los/as participantes aprendan a identificar características relacionadas con la drogodependencia y los tipos de dependencia que se manifiestan.		
PARTE 3		
Finalmente, en la última actividad realizaremos una Tabla Collage donde se deberán poner y analizar las características de las drogas que trabajen cada pareja. Una vez elaborado, cada pareja deberá exponerlo frente a sus compañeros/as de clase		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Trabaja de forma activa y participativa. - Identifica a personas que son drogodependientes. - Diferencia los efectos de las distintos tipos de drogas sobre nuestro organismo. - Respeta a compañeros/as y educador/a. - Respeta la opinión de los demás. 		
SESION 3: CONCLUSIONES		
Objetivos didácticos	Objetivos del proyecto	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Saber los efectos de las distintas drogas sobre el organismo y el comportamiento. - Ser capaz de exponer delante de los compañeros - Favorecer la creación de conclusiones de forma conjunta. - Emplear estrategias de vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.2, 1.3 y 1.7 	<ul style="list-style-type: none"> - Efectos de las drogas sobre el organismo. - Las consecuencias de las drogas. - Propuestas de vida saludable.
PARTE 1		
Exposición por parte de cada pareja del collage realizado en la sesión anterior.		
PARTE 2		
La actividad principal se trabajará por grupos y consiste en establecer propuestas alternativas para favorecer la reducción del consumo de drogas desde diferentes ámbitos.		
PARTE 3		
Finalmente le realizaremos el post-test para averiar que es lo que han aprendido durante las sesiones.		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia los efectos de las distintos tipos de drogas sobre nuestro organismo. - Expone de forma adecuada delante de sus compañeros/as: entonación, fluidez, - Trabaja de forma activa y participativa. - Identifica las desventajas del consumo de drogas. - Propone alternativas saludables. 		

Tabla 3. Sesiones y actividades del bloque I

Sesiones Bloque II. Percepción emocional

Este bloque de contenidos es uno de los principales para que los alumnos/as puedan seguir avanzando en el apartado emocional. Durante estas sesiones vamos a intentar que los/as participantes sean conscientes del poder que juegan nuestras emociones en los actos que realizamos diariamente. Para ello, trabajaremos actividades basadas en la reflexión grupal, de manera que los/as participantes puedan manifestar situaciones en las que se han llegado a generar diferentes tipos de emociones. De esta forma, una vez que asimilen los diferentes tipos de emociones que existen y adquieran la capacidad para identificarlas en ellos mismos y en los demás, podremos avanzar al bloque III sobre la gestión y regulación emocional.

SESIÓN 4. COMIENZO A PERCIBIR MIS EMOCIONES		
Objetivos didácticos	Objetivos del proyecto	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones que generamos en diferentes situaciones. - Aprender a identificar emociones. - Adquirir conciencia de que en todo momento sentimos y tenemos emociones distintas. 	<ul style="list-style-type: none"> Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con el objetivo específico 1.4 	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia de las propias emociones y como nos afectan. - Reflexión de los sentimientos que nos generan diferentes situaciones. - Los tipos de emociones.

PARTE 1		
La actividad consiste en presentarse y con las primeras consonantes de su nombre y apellidos decir tres cualidades suyas y tres defectos delante de sus compañeros/as.		
PARTE 2		
En esta actividad cada uno/a deberá pensar y describir una situación real o ficticia (sueños) en la que haya surgido una emoción. Para realizar esto puede apoyarse en una batería de preguntas que le servirán de ayuda. Una vez realizado, deberá comentarlo con su compañero/a de al lado y contestar tres cuestiones acerca de las sensaciones que ha tenido cuando lo ha recordado.		
PARTE 3		
Para finalizar la clase, los participantes que deseen, podrán comentar su vivencia y las reflexiones a las que ha llegado al resto de la clase.		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Identifica sus propios sentimientos - Describe emociones relativas a diversas circunstancias. - Trabajo en parejas adecuadamente y de forma activa. - Respeta a compañeros/as y educador/a. 		
SESIÓN 5: LAS COSAS POR SU NOMBRE (CATEGORIAS DE EMOCIONES)		
Objetivos didácticos	Objetivos del proyecto	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar, nombrar y clasificar diferentes clases de emociones - Ampliar el vocabulario emocional - Conocer lo que produce nuestras emociones y compartirlo con otras personas. - Adquirir conciencia de las distintas emociones 	Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.4 y 1.7	<ul style="list-style-type: none"> - Las emociones y sus categorías - Conciencia de las propias emociones. (autoconocimiento)
PARTE 1		
La finalidad de esta actividad es que los alumnos aprendan los diferentes tipos de emociones (El miedo, la sorpresa, la vergüenza, la ira, la alegría y la tristeza). Para ello durante la actividad los alumnos/as comentarán distintas emociones que hayan experimentado en algún momento de sus vidas. Una vez que el educador/a las apunte en la pizarra, se clasificarán según su tipo. Finalmente, durante la sesión se realizarán preguntas sobre las sensaciones que le generaron, el momento en que le ocurrió y su forma de actuar.		
PARTE 2		
Con esta actividad pretendemos que los alumnos/as asocien las categorías de las emociones con situaciones cotidianas de su vida, de esta manera el educador/a escribirá en la pizarra una frase con cada una de las categorías, como por ejemplo “Recuerdo una situación que me provoca MIEDO” y los alumnos deberán resolver las preguntas que se formulen.		
PARTE 3		
Cada alumno/a pondrá un ejemplo de cada emoción y el resto de la clase escuchará.		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza adecuadamente el vocabulario emocional - Es consciente de las distintas emociones - Actitud positiva y participativa - Identifica y relaciona diferentes emociones con situaciones cotidianas. - Se expresa en público correctamente 		
SESIÓN 6: ADIVINALO		
Objetivos didácticos	Objetivos del proyecto	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a identificar emociones. - Saber relacionar situaciones y emociones. - Expresar emociones sin las palabras. 	Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específico 1.4 y 1.7	<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia de las propias emociones. (autoconocimiento) - Reflexión de los sentimientos que nos generan diferentes situaciones. - Los tipos de emociones - La dramatización
PARTE 4		
Durante esta actividad los alumnos/as recibirán una serie de fichas en las que aparece el nombre de distintas emociones. La actividad consiste en resolver de forma individual una serie de cuestiones, con las que, se pretende que aprendan a) los diferentes tipos de emociones, b) las emociones que son más frecuentes en su edad así, como c) conocer sus sensaciones.		
PARTE 5		
Se divide a la clase en grupos de cuatro personas y se reparte a cada uno/a un sobre cerrado, donde figuran cuatro emociones. Se les deja unos 20 minutos al grupo para organizarse y poder pensar una situación para cada emoción. Una vez creada la situación y los diálogos, deberán representarla con el fin de hacer sentir a los compañeros/as cada emoción presentada.		
PARTE 6		
Reflexión grupal: Sobre las dificultades para ponerse de acuerdo entre ellos		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Participa en actividades grupales - Actitud positiva y participativa. - Sabe detectar sus sentimientos internos - Comunica sus sentimiento sin utilizar palabras 		

Tabla 4. Sesiones y actividades del bloque II

Sesión Bloque III. Gestión y Regulación emocional

Con este bloque de actividades se persigue que los participantes aprendan a gestionar sus emociones de forma eficaz, así como potenciar las actitudes de autocontrol, las cuales son vitales si queremos conseguir que aprendan a rechazar el consumo de drogas. Para ello,

emplearemos actividades en la que los alumnos/as se enfrenten a situaciones de alta intensidad emocional por medio de diferentes estrategias como “la respiración o la visualización”.

SESIÓN 7: EL SEMAFORO DE LAS EMOCIONES		
Objetivos didácticos - Adquirir conciencia sobre la posibilidad de regular las emociones - Identificar las situaciones y causas que provocan emociones negativas. - Tomar conciencia de la variedad de maneras de expresar las emociones.	Objetivos del proyecto Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.3 y 1.6	Contenidos - La regulación y expresión emocional. Análisis de situaciones de alta intensidad emocional. - La descripción de emociones.
PARTE 1		
En esta actividad leeremos dos textos que versan acerca de cómo expresamos nuestras emociones negativas en situaciones de alta intensidad emocional y la posibilidad de regularlas para que nuestra respuesta llegue a ser controlada. Durante la actividad los alumnos/as deberán responder de forma conjunta unas cuestiones y al final intentaremos llegar a una conclusión consensuada.		
PARTE 2		
En la siguiente actividad, vamos a trabajar a partir de las situaciones de los propios alumnos/as. El educador/a guiará las situaciones/emociones generadas en la clase mediante el juego del semáforo, con el fin de que sean capaces de identificar situaciones que provocan respuestas emocionales negativas en su entorno y las alternativas que existen para controlarlas.		
PARTE 3		
Reflexionar conjuntamente acerca de, qué les ha parecido la actividad y que han aprendido con ella.		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Es consciente de la posibilidad de regular las emociones - Es capaz de identificar las situaciones y problemas que provocan emociones negativas en las personas - Respeta la opinión de los demás. - Propone alternativas adecuadas para regularse a uno mismo. - Distingue los términos regulación y expresión emocional. 		
SESIÓN 8: REGULO MIS EMOCIONES		
Objetivos didácticos - Saber expresar adecuadamente emociones. - Regular las emociones en situaciones de alta intensidad. - Establecer alternativas de autocontrol.	Objetivos del proyecto Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.3 y 1.6	Contenidos -Concepto y características de regulación emocional. - La autorregulación. - Análisis de emociones - Interpretación de emociones
PARTE 1		
Se realizarán cuestiones relativas a la regulación emocional para ver lo que los alumnos/as aprendieron sobre la sesión anterior.		
PARTE 2		
Actividad de role-playing en la que los alumno/as trabajarán, de nuevo, con situaciones de alta intensidad emocional y alternativas para solucionar esas situaciones. La actividad consiste en hacerse pasar por un/a adolescente de 13 años que se enfada con: un profesor/a, su familia o un amigo/a. Y desarrollar los siguientes puntos: a) Describir la situación b) Establecer una conversación c) Inventar tres finales diferentes para solucionar adecuadamente la situación. Finalmente se mezclarán las experiencias creadas y en función de la que toque a cada grupo se escenificarán en el aula.		
PARTE 3		
Puesta en común y reflexión sobre las siguientes cuestiones: a) Cómo se han sentido en su papel, b) Qué cambiarían para sentirse mejor, c) Cómo han expresado su enfado, d) Si existe una forma más adecuada para expresarlo mejor.		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Sabe reconocer las emociones que siente y la de los demás - Se expresa adecuadamente en público - Respeta la opinión de los demás - Conoce diferentes formas de comunicar las emociones negativas. - Propone soluciones eficaces para resolver situaciones de alta intensidad emocional. - Trabaja de forma activa y participativa. 		
SESIÓN 9: RESPIRA PROFUNDAMENTE		
Objetivos didácticos - Conocer cómo actuar cuando se viven emociones negativas - Experimentar estrategias de respiración. - Controlar situaciones que nos ponen nervios/os.	Objetivos del proyecto Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.3 y 1.6	Contenidos -Control del cuerpo. - Las emociones negativas - Relajación del cuerpo a través de la respiración - Relajación del cuerpo a través de la visualización.
PARTE 1		
En la actividad inicial los/as participantes trabajarán las emociones negativas reflexionando sobre sus actos con los demás. Finalmente, inventaremos una situación que nos provoque una emoción negativa en nosotros (enfado, rabia, frustración, ganas de llorar) y entre todos/as deberemos encontrar recursos útiles que podamos utilizar.		
PARTE 2		
La actividad principal está relacionada con el desarrollo de la relajación a partir de trabajos de respiración y de visualización. Para ello utilizaremos música relajante.		
PARTE 3		

Se realiza una puesta en común en la que los/as participantes comunican las sensaciones que ha experimentado. Para que sea más dinámico el educador puede realizar preguntas como: a) ¿Te encuentras mejor ahora que antes de empezar la relajación? b) ¿Cómo te has sentido? c) ¿Has experimentado alguna emoción? ¿Cuáles?

Criterios de evaluación

- Sabe identificar los momentos de frustración.
- Respeta la opinión de los demás.
- Conoce diferentes recursos para enfrentarse a situaciones negativas.
- Es capaz de controlar su cuerpo por medio de la respiración/visualización.

Tabla 5. Sesiones y actividades del bloque III

Bloque IV. Autonomía emocional

En estas sesiones emplearemos actividades que potencien la autoestima de los estudiantes y el conocimiento de uno mismo y de los demás. Por otro lado, queremos que los alumnos/as aprendan que, constantemente estamos dialogando con nosotros mismos y que en el caso de que el dialogo sea negativo, puede tener graves consecuencias sobre nuestra autoestima. Por lo tanto, trabajaremos con las participantes estrategias para conseguir transformar los pensamientos negativos en positivos. Finalmente, el hecho de ser autónomo conlleva que seamos críticos con el entorno que nos rodea, por eso hemos decidido introducir actividades para que los alumnos comprueben los efectos manipulativos de la publicidad.

SESIÓN 10: ASÍ SOY YO		
<p>Objetivos didácticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimular el desarrollo de la autoestima a través del conocimiento personal. - Tener conciencia de la imagen que tenemos de nosotros y tratar de estar contentos/as con nosotros/as mismos/as. - Adquirir conciencia de nuestras virtudes y como son vistas en los compañeros. 	<p>Objetivos del proyecto</p> <p>Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.3 y 1.4, 1.6</p>	<p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoimagen y concepto de autoestima. - Conocimiento de uno mismo. - La imagen que proyectamos a los demás. - Identificación de las características de los demás.
<p align="center">PARTE 1</p> <p>En esta primera parte de la sesión hablaremos un poco acerca del término de la autoestima y la imagen cada uno tiene de sí mismo. Además realizaremos preguntas a los alumnos/as sobre si las experiencias que tenemos afectan a nuestra autoestima. Después, por grupos, deberán crear situaciones que afectan a la forma en la que nos vemos. La finalidad de esta actividad es que los/as participantes comprendan que nuestro estado de ánimo se ve afectado por el auto concepto que tenemos de nosotros mismos, que cada uno tenemos sentimientos distintos y que la autoestima puede cambiarse.</p>		
<p align="center">PARTE 2</p> <p>Se trata de una actividad interactiva que tiene como finalidad mejorar la autoestima de los alumnos/as y comprobar las cosas buenas que ve la gente en ellos. Así pues, los alumnos/as andarán por todo el aula con un papel colgado en su espalda en la que aparecen los aspectos positivos que tienen. Entre todos deberán ir poniendo puntos fuertes de cada compañero/a. Por último, deberán comparar y reflexionar sobre los puntos positivos que se habían puesto él/ella y los que le han puesto sus compañeros/as.</p>		
<p align="center">PARTE 3</p> <p>Puesta en común y reflexión de lo que los alumnos/as observan que han puesto sus compañeros/as en un papel, para ello se realizarán unas preguntas que potencien la participación y la generación de conclusiones conjuntas.</p>		
<p align="center">Criterios de evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> Respeto a sus compañeros/as y al educador. - Es consciente de los aspectos positivos de sus compañeros/as. - Sabe reconocer los factores que influyen en su autoestima. - Trabaja de forma activa y participativa. 		
SESIÓN 11: AUTOCOMUNICACIÓN Y PENSAMIENTO POSITIVO		
<p>Objetivos didácticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concienciar del poder que tiene la autocomunicación en nosotros. - Aprender como los errores resultan ser una fuente de aprendizaje - Practicar el cambio de pensamiento negativo por positivo. - Ser capaces de hacer frente a las críticas ajenas. 	<p>Objetivos del proyecto</p> <p>Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.4, 1.5 y 1.6</p>	<p>Contenidos</p> <ul style="list-style-type: none"> - La autocomunicación. - Los tipos de autocomunicación. - El error como proceso de aprendizaje. - Las estrategias de mejora de la autoestima
<p align="center">PARTE 1</p>		

En esta actividad, trabajaremos el tema de la autocomunicación y cómo influye en nuestro estado de ánimo en función del diálogo que tengamos en nosotros mismos (positivo o negativo).		
PARTE 2		
Durante esta actividad vamos a trabajar como nos hacen sentir los errores y comprender que de ellos se puede aprender. Esto lo haremos a partir de preguntas sobre los errores y mediante la creación de situaciones en las que tenemos que expresar que aprendimos de los diferentes errores que hemos cometido.		
PARTE 3		
La última actividad consta de tres partes y la idea fundamental que se persigue es, que el alumno/a aprenda a afrontar las críticas y las situaciones negativas por medio del empleo de estrategias para la generación de pensamientos positivos.		
Criterios de evaluación		
Distingue entre autocomunicación positiva y negativa. - Define correctamente el término de la autocomunicación - Entiende que los errores nos ayudan a aprender. - Emplea correctamente estrategias para crear pensamientos positivos.		
SESIÓN 12: ¿CÓMO VES LA PUBLICIDAD?		
Objetivos didácticos	Objetivos del proyecto	Contenidos
- Comprender que la publicidad es una fuente importante de influencia social. - Identificar las técnicas de manipulación y los mensajes ocultos empleados en la publicidad. - Ser capaces de analizar de forma crítica la publicidad sobre alcohol y tabaco.	Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.2, 1.3 y 1.6	- La publicidad y su influencia social. - Estrategias de venta. - Los anuncios de alcohol y tabaco. - Creación de eslóganes.
PARTE 1		
Con esta actividad se persigue que los participantes aprendan que la publicidad no solo trata de dar a conocer los distintos productos y servicios que existen en el mercado. Sino que su objetivo principal es que estos productos sean consumidos.		
PARTE 2		
En la actividad principal lo que se busca, es que los alumnos/as comprendan como la publicidad sobre alcohol y tabaco ocultan las características y los prejuicios de consumir estos productos y asocia su consumo a consecuencias positivas.		
PARTE 3		
Finalmente, con esta actividad queremos que los alumnos/as acaben de ser críticos con el uso de las drogas. Para ello, les pediremos que elaboren eslóganes originales que promuevan el “no consumo” de este tipo de sustancias.		
Criterios de evaluación		
- Es capaz analizar la publicidad de forma crítica - Es consciente de la influencia que ejerce la publicidad sobre las personas. - Conoce diferentes técnicas de manipulación publicitaria. - Trabaja de forma activa y participativa.		

Tabla 6. Sesiones y actividades del bloque IV

Sesión Bloque V. Habilidades Socioemocionales

El desarrollo de habilidades como la asertividad y la empatía o la capacidad para enfrentarse a conflictos sociales como la presión del grupo, suponen un factor clave para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. A partir de las sesiones elaboradas en este bloque vamos a intentar que los alumnos/as adquieran diversas estrategias para hacer frente a situaciones negativas de presión grupal de forma que para resolverlas no se creen conflictos ni se dañe la integridad de la otra persona.

SESIÓN 13: ¿Y TU QUE PIENSAS?		
Objetivos didácticos	Objetivos del proyecto	Contenidos
- Adquirir habilidades de empatía para tener relaciones exitosas. - Conocer las características de las personas empáticas. - Conseguir identificar las emociones y necesidades de las personas con las que convivimos. - Aprender a valorar la información a través del cuerpo se transmite.	Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con el objetivo específico 1.5	- Las habilidades sociales: Liderazgo, actuar de intermediario, ser amigo, la situación, el respeto, la cortesía - La empatía como actitud favorecedora de relaciones exitosas. - El respeto a las opiniones de los demás. - Expresión corporal.
PARTE 1		
Durante esta actividad inicial el profesor hará una reflexión sobre la importancia del saber identificar las emociones de las personas que nos rodean. A continuación, los alumnos/as leerán de forma individual el texto “Federico tiene un Don” y contestarán una serie de preguntas. Por último, el educador/a les explicará a los alumnos/as aquellas habilidades sociales que favorecen la empatía.		
PARTE 2		

<p>Durante esta actividad vamos a hacer un juego llamado “Ahora tu”, en el, se formarán grupos en donde habrá un coordinador/a que velará por que se cumplan unas reglas. Lo que se pretende es que mediante esta tarea y las reflexiones posteriores, los alumnos/as aprendan a identificar y comprender los sentimientos y motivaciones de aquello/as que salen y entran de los grupos.</p>		
PARTE 3		
<p>Durante la actividad final haremos una puesta en común sobre la actividad anterior. Lo que queremos es que los/as participantes expresen sus sensaciones sobre si se han sentido parte el grupo o no, las decisiones que se han tomado, si son justas o no, que diferencias observa entre un grupo y otro, etc.</p>		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Conoce y define las habilidades sociales que favorecen la empatía y el éxito en las relaciones. - Sabe identificar las emociones que tienen los demás. - Actitud positiva y participativa. - Respeta las decisiones de sus compañeros/as y del educador/a - Expresa sus sentimientos en grupo. 		
SESIÓN 14: NO PIENSO HACERLO		
Objetivos didácticos	Objetivos del proyecto	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los tres tipos de respuesta: pasiva, agresiva y asertiva. - Saber decir no de una manera asertiva y eficaz. - Emplear de forma adecuada las técnicas para decir no. 	<p>Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.3, y 1.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los tres tipos de respuesta: Pasiva, agresiva, asertiva. - Las habilidades comunicativas. - Técnicas para aprender a decir no.
PARTE 1		
<p>En esta actividad vamos a trabajar de una forma interactiva los diferentes tipos de respuesta que empleamos cuando nos dirigimos a otras personas.</p>		
PARTE 2		
<p>En esta actividad vamos a explicarles en un primer momento diferentes técnicas para poder decir que no, a otras personas que nos insisten para hacer cosas que no queremos. Para ello la actividad consistirá en hacer un diálogo por parejas sobre una situación cotidiana que se les dará, y a continuación hacer un role-playing con cada diálogo.</p>		
PARTE 3		
<p>En esta última actividad haremos una puesta en común para ver las complicaciones que han tenido tanto para decir no, como para convencer a la persona, así como las sensaciones que ha tenido cuando ha tenido que escenificarlo delante de sus compañeros/as.</p>		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Distingue los tres tipos de respuestas hacia los demás. - Conoce el significado de asertividad. - Participa de forma activa en el role-playing. - Se expresa adecuadamente en público. - Respeta a sus compañeros/as y educador/a - Es capaz de decir no, sin hacer daño a la otra persona. 		
SESIÓN 15:		
Objetivos didácticos	Objetivos del proyecto	Contenidos
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar la influencia que tiene la presión de los demás sobre la conducta de las personas. - Conocer las distintas formas de presión que suelen ejercer el grupo de iguales. - Aprender a responder a la presión del grupo. 	<p>Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.3 y 1.5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La presión entre iguales. - Procedimientos para enfrentarse a la presión del grupo. - La resolución de conflictos.
PARTE 1		
<p>En esta actividad, queremos demostrar a los alumnos/as como la presión del grupo puede influir en la conducta de las personas y las decisiones que se tomen. Para ello, vamos a realizar una especie de experimento con el que ilustrárselo. Esta parte de la sesión acabará con la realización de preguntas sobre situaciones en las que se han visto expuestos a la presión de un grupo y la forma en la que actuaron.</p>		
PARTE 2		
<p>Tras la actividad anterior, presentaremos a los alumnos/as un video del Grupo Igia “Presión de Grupo”. En él se explicaran determinados aspectos, cómo las formas con la que los grupos de iguales ejercen presión en los demás y las razones por las que lo hacen. Una vez visualizado deberán aportar su opinión acerca de por qué creen que la conducta de los/as jóvenes se ve tan influida por la presión del grupo. Acabaremos esta parte de la sesión explicaremos a los alumnos/as el procedimiento básico que se debe seguir para hacer frente a la presión del grupo cuando esta suponga un conflicto</p>		
PARTE 3		
<p>Finalmente, pondremos en práctica el procedimiento anterior para afrontar la presión del grupo. Para ello, vamos a emplear distintas situaciones que resultan cotidianas</p>		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Conoce las distintas formas de ejercer presión sobre la persona. - Trabaja de forma activa y participativa. - Respeta a compañeros/as y educador/a - Emplea con coherencia las estrategias para enfrentarse a situaciones de presión grupal. - Aporta sus reflexiones. 		

Tabla 7. Sesiones y actividades del bloque V.

10. Conclusiones

A lo largo de este proyecto se ha puesto de manifiesto la importancia que tiene la creación de programas de intervención basados en el incremento de las habilidades emocionales y sociales para la prevención del consumo de drogas en la población adolescente. Se trata de un campo de trabajo novedoso que cada vez, está adquiriendo un mayor peso dentro del ámbito educativo puesto que, permite trabajar multitud de áreas que posibilitan el desarrollo integral de la persona y la adquisición de estrategias con las que poder afrontar eficazmente situaciones de riesgo.

Son muchos los profesionales de la intervención social que están empleando esta propuesta formativa en sus sesiones de trabajo y que destacan los buenos resultados alcanzados en el ámbito de la prevención a través de ella. En este sentido, destacamos a Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), quienes, en sus investigaciones inciden en la influencia que tiene sobre el comportamiento de las personas su nivel de competencia emocional.

En base a lo anterior, proponemos un programa de intervención alejado de las estrategias preventivas convencionales, que se han centrado en el empleo de charlas formativas puntuales sobre las drogas y sus consecuencias negativas, para intentar provocar, sin el éxito esperado, un cambio de actitud en los jóvenes a los que iba dirigida. De hecho autores como Ramírez (2002) y Becoña (2002) sostienen que estas actuaciones pueden llegar a tener efectos contraproducentes.

Se trata de un programa basado en el desarrollo de habilidades socioemocionales de estudiantes de 1º ESO, que permitan mejorar sus competencias asertivas, empáticas, de la resolución de conflictos, así como las habilidades interpersonales y comunicativas. Para ello, las actividades que se han propuesto en las sesiones han sido elaboradas teniendo en cuenta una metodología activa y participativa, en la que los alumnos trabajen a partir de la reflexión de sus experiencias cotidianas. Lo que se pretende, por lo tanto, es que aprendan haciendo y construyendo, pero sobre todo sintiendo.

Finalmente, la relación que existe entre pedagogía como profesión y las Drogodependencias como problema sociales, exigen de la adquisición de una amplia

variedad de recursos y estrategias, por parte de los estudiantes del Grado en Pedagogía que permitan llevar a cabo actuaciones de calidad para el tratamiento y la prevención de aquellas personas que se encuentran en situación de riesgo.

Debemos reivindicar y potenciar el papel del pedagogo dentro de este ámbito. De hecho, se trata de un profesional que, sin duda, tiene mucho que aportar sobre, ya que, la problemática de las drogodependencias es el resultado conflictivo entre sujeto, sustancia y contexto, y la Pedagogía, es una profesión que se ocupa de las relaciones entre las personas, de impulsar y favorecer relaciones sanas, de generar vínculos sociales y promover la calidad de vida (Bas-Peña, 2014).

Bibliografía

1. Adams, M. (2015). *Proyecto de intervención para mejorar las competencias emocionales y el control emocional de los adolescentes de tercero de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del colegio "El Centro Inglés" de Cádiz*. Universidad de Sevilla. Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/37004/TFG%20MEGAN%20A%20DAMS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Alcalde Cayón, C. (2015). *Inteligencia emocional para la rehabilitación personal de un drogodependiente*. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/10628/1/TFG-G%201060.pdf>
3. Álvarez, E., Fraile, A. M., Secades, R., Vallejo, G., & Fernández, J. (2005). *Percepción de riesgo del consumo de drogas en escolares de enseñanza secundaria del Principado de Asturias*. Recuperado de: <http://tematico.asturias.es/salud/plan/noticias/imginc/Percepci%C3%B3n%20Riesgo%20.pdf>
4. Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). Social Learning Theory. Citado en Espada, J. P., Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Méndez, X. (2003). Adolescencia: Consumo de alcohol y otras drogas. *Papeles del psicólogo*, 23(84).
5. Bas-Peña, E. (2014). Educación social y formación en drogodependencias. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 14(1), 71-83.
6. Bastías, E. M., & Stiepovich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101.
7. Becker, M. H. (1974). The health belief model and sick role behavior. *Health Education & Behavior*, 2(4), 409-419. Citado en Espada, J. P., Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Méndez, X. (2003). Adolescencia: Consumo de alcohol y otras drogas. *Papeles del psicólogo*, 23(84).
8. Becoña, E. (1999). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Madrid. Plan Nacional sobre Drogas. Citado en Espada, J. P., Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Méndez, X. (2003). Adolescencia: Consumo de alcohol y otras drogas. *Papeles del psicólogo*, 23(84).
9. Becoña, E. (2007). Bases psicológicas de la prevención del consumo de drogas. *Papeles del Psicólogo*. 28(1). Pp. 11-20.
10. Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

11. Espada, J. P., Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Méndez, X, (2003). Adolescencia: Consumo de alcohol y otras drogas. *Papeles del psicólogo*, 23(84).
12. Ezekia, B., Izagirre, A., & Lakunza, A. (2008). *Inteligencia emocional: Educación Secundaria Obligatoria (12-14 años)*. Recuperado de: http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=bc51e1db-5caa-4633-b460-6ecdb2e3a442&groupId=2211625
13. Fernández-Berrocal, P. & Ruiz, D. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. (6) 2, 421-436.
14. García, E. G., & del Villar, P. P. (1997). La intervención educativa en el campo de las drogodependencias. La formación para la prevención en la escuela. *Revista Complutense de Educación*, 8(1), 79.
15. García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 4.
16. Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Garcés, V., Andrés, C., & Palacio Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.
17. Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.
18. Guerrero, L., & León, A. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. *Educere*, 14(49), 187-296.
19. Herrera, E. (2007). Análisis de Necesidades en el Proceso de Diseño de un Programa de Orientación. *Revista Electrónica de Educación y Psicología*, 3(5).
20. Junta de Andalucía. (2011). La población Andaluza ante las Drogas XII: *Sevilla: Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Comisionado para la Droga. Dirección General de Drogodependencias y Adicciones*.
21. Kaplan, H.B. (1980). *Deviant behavior in defense os self*. New York: Academic Press. Citado en Espada, J. P., Botvin, G. J., Griffin, K. W., & Méndez, X, (2003). Adolescencia: Consumo de alcohol y otras drogas. *Papeles del psicólogo*, 23(84).
22. Kauffman, R. (1982). *Identifying and solving problms: A system approach*. University Associates. San Diego: California.
23. López, V. M., Monjas, R., Gómez, J., López, E.M., Martín, J.F., González, J., et al., (2006). La evaluación en educación física. Revisión de modelos tradicionales

- y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida. *Retos y nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 10, 31-41.
24. Martínez, A. (2012). *Una propuesta de inteligencia emocional desde el plan de acción tutorial en educación infantil*. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/11117/1/TFG-B.50.pdf>
 25. Martínez, F., Pérez, E., & de las Heras, M^a. (2008). *Nexus: Programa para la prevención del consumo de drogas*. Recuperado de: http://www.pnsd.msssi.gob.es/enlaces/ordentematica/recursosWeb/pdf/Castilla_y_Leon_Educativo_Nexus_Programa_prevenccion_consumo_drogas.pdf
 26. Observatorio Español sobre drogas. (2015). Encuesta estatal sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias (ESTUDES). Recogido de: http://www.pnsd.msssi.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2016_ESTUDES_2014-2015.pdf
 27. Padierna, V. (2012). *Aplicación de un programa emocional en educación primaria*. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/1880/1/TFG-L%2055.pdf>
 28. Ramírez de Arellano, A. (2002). Actuar localmente en (drogo) dependencias. *Pistas para la elaboración de Estrategias, Planes y Programas*. GID.
 29. Sánchez-Ojeda, M, A., & Luna-Bertos, M. E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Revista Nutr Hosp*. 2015, 31 (5), 1910-1919.
 30. Segovia, S. (2013). *Una propuesta de inteligencia emocional desde el plan de acción tutorial en Educación Primaria*. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3096/1/TFG-B.157.pdf>
 31. Soto, M^a., Muñoz, C., & Martí, F. (2008). *Guía pedagógica: Cerebro, drogas y conducta*. Recuperado de: http://www.e-drogas.es/c/document_library/get_file?uuid=44913b8c-1012-4890-8127-b475a350c98e&groupId=10156
 32. Trujillo, M. M., & Rivas, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Innovar*, 15(25), 9-24.
 33. Vendrell, J. R. (2002). Los análisis de necesidades en la intervención psicopedagógica. *Educación XXI*, 5, 139.

ANEXOS

Anexo I. Cuestionario

En el siguiente anexo aparece el cuestionario que se pasará a los alumnos de educación secundaria de varios institutos de Granada. Las cuestiones que en él aparecen han sido recogidas de un proyecto de investigación elaborado por Álvarez, Fraile, Secades, Vallejo y Fernández (2005).

1. Aspectos Sociodemográficos

a) Tipo de centro en el que estudias

- Publico
- Concertado
- Privado

b) ¿Qué años tienes?: _____

c) ¿Cuál es tu sexo?:

- Hombre
- Mujer

d) ¿Cuál es el curso y grupo en el que estas estudiando?: _____

e) ¿Has repetido algún curso?

- No
- Si ¿Cuántos?: _____

f) ¿Cuál es tu grado de satisfacción con tus estudios?

- Muy satisfecho
- Bastante satisfecho
- NS/NI
- Bastante satisfecho
- Muy satisfecho

g) ¿Con quién compartes la casa donde vives? (Rodea con un círculo todos los supuestos correspondientes)

- Padre
- Madre
- Abuelos
- Hermanos
- Otras personas

h) Nivel de estudios más alto alcanzado por su padre

- Enseñanza primaria parcial o completa
- Enseñanza secundaria parcial
- Enseñanza secundaria completa
- Enseñanza universitaria
- No sabe no contesta

i) Nivel de estudios más alto alcanzado por su padre

- Enseñanza primaria parcial o completa
- Enseñanza secundaria parcial
- Enseñanza secundaria completa
- Enseñanza universitaria
- No sabe no contesta

j) ¿Te sientes bien contigo mismo?

- Si
- No

k) ¿Cuál es la relación con tus compañeros de clase?

- Muy Buena
- Buena
- Normal
- Mala
- Muy mala

l) ¿Tienes dificultades para mostrarte tal como eres ante los demás?

- Si
- No
- NS/NC

2. Sustancias y consumos

a) ¿Alguna vez has consumido alguna de estas sustancias? **En caso afirmativo rodea aquella/aquellas sustancias consumidas alguna vez.**

- I. Cigarrillos
- II. Alcohol (cerveza, vino, cubatas, etc.)
- III. Cannabis
- IV. Tranquilizantes
- V. Anfetaminas/Speed
- VI. Otras drogas

***Si no has consumido nunca ninguna droga, pasa a la cuestión “e”**

b) ¿Con que frecuencia? Ponga una X en la casilla correspondiente

Sustancias	Nunca	Experimental	Ocasional	Habitualmente
Cigarrillos				
Alcohol				
Cannabis				
Tranquilizantes				
Anfetaminas				
Otras drogas				

c) ¿Has tenido problemas por el consumo de alguna de estas sustancias?

No

Si ¿Cuál? _____

d) ¿Dejaste de consumirlas tras ese problema?

- Si
- No

Las siguientes preguntas que aparecen en los recuadros están relacionadas con el consumo de tabaco, alcohol y cannabis, y deberá rellenarlas en el caso de que las haya marcado en la cuestión anterior.

Consumo de Tabaco	
a) ¿A qué edad empezaste a fumar? _____ años	
b) ¿Por qué motivos probaste el tabaco?	
I. Porque mis amigos lo hacen y me ofrecieron.	
II. Quería probarlo y me gusto (tener nuevas experiencias).	
III. Por hacer algo prohibido.	
IV. Porque está de moda.	
V. No Lo sabe.	
c) ¿Sigues fumando actualmente?	
<input type="checkbox"/> Si	
<input type="checkbox"/> No	
d) Cuantos cigarrillos consumes al día? _____ cigarrillos	
e) ¿Opinas que es perjudicial para tu salud?	
<input type="checkbox"/> Si	
<input type="checkbox"/> No	
f) ¿Por qué sigues consumiendo?	
I. Me gusta su sabor	
II. Para olvidar los problemas personales o familiares	
III. Para divertirme, por placer	
IV. Para hacer lo mismo que hacen mis amigos	
V. Para superar mi timidez y relacionarme mejor, ligar.	
VI. Porque me lo prohíben mis padres	
VII. Para sentir emociones nuevas	
VIII. Otras	

Consumo de alcohol	
a) ¿A qué edad empezaste a beber? _____ años	
b) ¿Por qué motivos probaste el alcohol?	
VI. Porque mis amigos lo hacen y me ofrecieron.	
VII. Quería probarlo y me gusto (tener nuevas experiencias).	
VIII. Por hacer algo prohibido.	
IX. Porque está de moda.	
X. No Lo sabe.	
c) ¿Bebes durante la semana?	
<input type="checkbox"/> Si	
<input type="checkbox"/> No	
d) ¿Bebes durante los fines de semana?	
<input type="checkbox"/> Si	
<input type="checkbox"/> No	
e) ¿En qué lugares sueles beber alcohol? _____	
f) ¿Has sufrido alguna borrachera?	
<input type="checkbox"/> Si ¿Cuántas? _____	
<input type="checkbox"/> No	
g) ¿Opinas que es perjudicial para tu salud?	
<input type="checkbox"/> Si	
<input type="checkbox"/> No	
h) ¿En qué ha podido perjudicarte el consumo de alcohol?	
I. Riñas y discusiones	
II. Problemas de salud	
III. Perdida de amigos/novia	
IV. Bajo rendimiento en los estudios	

- V. Otras
- VI. Ninguna
- i) ¿Por qué sigues consumiendo?
- IX. Me gusta su sabor
- X. Para olvidar los problemas personales o familiares
- XI. Para divertirme, por placer
- XII. Para hacer lo mismo que hacen mis amigos
- XIII. Para superar mi timidez y relacionarme mejor, ligar.
- XIV. Porque me lo prohíben mis padres
- XV. Para sentir emociones nuevas
- Otras

Consumo de Cannabis

-) ¿A qué edad empezaste a fumar porros? _____ años
- b) ¿Por qué motivos lo probaste?
- XI. Porque mis amigos lo hacen y me ofrecieron.
- XII. Quería probarlo y me gusto (tener nuevas experiencias).
- XIII. Por hacer algo prohibido.
- XIV. Porque está de moda.
- XV. No Lo sabe.
- c) ¿Fumas porros durante la semana?
- Si
- No
- d) ¿Y durante los fines de semana?
- Si
- No
- e) ¿En qué lugares sueles fumar porros? _____
- f) ¿Has sufrido algún susto?
- Si ¿Cuántas? _____
- No
- g) ¿Opinas que es perjudicial para tu salud?
- Si
- No
- h) ¿En qué ha podido perjudicarte el fumar porros?
- VII. Riñas y discusiones
- VIII. Problemas de salud
- IX. Perdida de amigos/novia
- X. Bajo rendimiento en los estudios
- XI. Otras
- XII. Ninguna
- i) ¿Por qué sigues consumiendo?
- XVI. Me gusta su sabor
- XVII. Para olvidar los problemas personales o familiares
- XVIII. Para divertirme, por placer
- XIX. Para hacer lo mismo que hacen mis amigos
- XX. Para superar mi timidez y relacionarme mejor, ligar.
- XXI. Porque me lo prohíben mis padres
- XXII. Para sentir emociones nuevas
- XXIII. Otras razones ¿Cuáles?

e) Nos gustaría saber cuál es tu opinión sobre las siguientes afirmaciones con respecto al consumo de drogas.

	Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Tomar drogas es malo para la salud.				
2. La gente que toma drogas pierde el control.				
3. Algunos efectos como los mareos y vomiteras son molestos.				
4. El consumo de drogas con frecuencia provoca accidentes graves.				
5. El consumo de drogas afecta a la vida familiar				
6. El consumo de drogas genera con frecuencia delitos y violencia.				
7. Consumir drogas me ayuda a pasarlo bien.				
8. Consumir drogas provoca problemas escolares.				

f) ¿De las razones que aparecen a continuación, señala las tres más importantes por las que tú no has consumido nunca sustancias psicoactivas:

- Por mis convicciones personales y morales
- Porque perjudican a la salud
- Porque no me hace falta
- Porque algunas de ellas son ilegales
- Porque son caras
- Porque crean problemas familiares
- Porque no me fío de mi control
- Porque provocan accidentes
- Porque mis padres no lo aceptarían
- Porque tengo un ocio distinto y alternativo al consumo de drogas
- Por otras razones ¿Cuáles?

3. Información

a) En relación al consumo de drogas, tanto legales como ilegales y los efectos y problemas asociados con las distintas sustancias, ¿Te sientes suficientemente informado?

- Si, Perfectamente
- Si, lo suficiente
- Solo a medias
- No, estoy mal informado

b) ¿Por qué vías has recibido, principalmente, información sobre drogas? (Señala con un círculo un máximo de tres respuestas)

- Amigos
- Padres
- Medios de comunicación
- Libros
- El colegio (profesores)
- Internet

- Personas que han consumido
- Organismos oficiales (Consejería, Ayuntamiento, etc.)
- Otros no especificados

c) En tu instituto/colegio, ¿Has recibido o se ha tratado el tema del consumo de drogas y sus efectos? En caso afirmativo, ¿De qué forma se ha tratado? **(Señala las realizadas con un círculo)**

- No
- Si

- Conferencias, charlas
- Discusiones en pequeños grupos
- Clases dentro del programa escolar
- Folletos y publicaciones
- Medios audiovisuales
- Programas preventivos específicos
- Otros (Señálalos):

d) ¿Cómo valorarías la información recibida tras realizarlos?

- Muy útil
- Bastante útil
- Poco útil
- Nada útil

e) ¿Cuál sería tu valoración sobre la elaboración de un programa basado en el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales para favorecer el autocontrol, la capacidad para saber decir no y conocerse a uno mismo? Finalmente señala las razones de tu valoración

- Muy útil
- Bastante útil
- Poco útil
- Nada útil

f) ¿Has realizado algún tipo de programa con las características señaladas? ¿En caso negativo te gustaría participar?

- Si
- No

- Si
- No

Anexo II. Entrevista Estructurada

A continuación vamos a mostrar las cuestiones que se van a abordar durante la entrevista con los profesores de los centros escolares. Se trata de una entrevista estructurada con preguntas abiertas, para que la interacción entre el entrevistador y los entrevistados se produzca de la forma más distendida y fluida posible.

Entrevista Estructurada
Presentación
En primer lugar, buenos días/tarde mi nombre es Francisco Javier y estoy trabajando en la elaboración de Trabajo de Fin de Grado que va dirigido a la prevención del consumo de drogas y al desarrollo de habilidades para fomentar estilos de vida saludable. A continuación me gustaría elaborar una serie de preguntas que nos servirán para conocer la situación con respecto a diversos asuntos relativos al consumo de drogas. Solo nos llevará unos minutos, gracias por su colaboración.
1. Percepción del contexto del centro
- En primer lugar, ¿Podría explicarme como es el contexto que rodea al centro?
- ¿Qué características suele tener los alumnos que asisten?
- ¿Y su familia? ¿Cuál es el nivel económico cultural y social de los familiares de los alumnos?
- ¿Piensa que los alumnos de este centro pueden encontrar en una situación de riesgo en lo relativo al consumo de drogas?
- En caso afirmativo a la cuestión anterior ¿Qué factores puedan llegar a favorecer el consumo de drogas entre los adolescentes dentro del contexto en el que se localiza el centro?
- Se habla sobre que la edad de inicio del consumo de drogas se ha disminuido, ¿Considera que esto es cierto? En caso afirmativo, ¿Habéis llevado a cabo intervenciones con adolescentes y/o menores de edad en este centro por alguna causa de este tipo?
- ¿Qué es lo que más le preocupa con respecto a este tema de las drogas en los adolescentes?
- ¿Opina que los alumnos poseen estrategias y herramientas para saber hacer frente a situaciones de este tipo?
- ¿Se están llevando a cabo en el centro intervenciones que ayuden a poner fin a la situación?
¿En qué edades suele localizarse más esta problemática?
Por último, ¿Es cierto que a medida que aumenta la edad de los alumnos, se incrementa el consumo de determinadas sustancias?
2. Percepción de las medidas de prevención escolar
- ¿Deberían desarrollarse actividades de prevención del consumo de drogas en este centro? ¿Por qué?
- En el caso en que su respuesta sea afirmativa, ¿A quiénes deberían ir dirigidas estas actividades?
- ¿Qué organismo u organizaciones deberían de tener una mayor implicación al respecto?
- ¿Se realizan actividades de prevención del consumo de drogas en el centro? ¿Qué instituciones las realizan?
- ¿Cuándo fue la última vez que se llevó a cabo un programa de prevención? ¿Qué características tenía?
- Puesto que se realizan charlas informativas sobre las drogas, ¿Piensa que la población juvenil está totalmente concienciada al respecto?
- ¿Piensa que este tipo de medidas preventivas basadas en charlas informativas, son efectivas? ¿Se le ocurren otras alternativas?
- Por otro lado, ¿Los profesores recibís algún tipo de formación para resolver conflictos relacionados con el consumo? ¿Cuál/cuáles?
- ¿Has tenido que emplear esas herramientas? ¿Te sirvieron?
- ¿Piensas que deberíais recibir una mayor formación para tratar esta temática? ¿Por qué?
- Por otro lado, ¿Qué opina del desarrollo de programa de prevención basados en desarrollos de habilidades sociales y emocionales?
- ¿Piensa que pueden ser útiles para los alumnos? ¿Por qué?
- ¿Se favorece en el centro desarrollo emocional y social de los jóvenes escolarizados?
- ¿Consideraría necesario establecer un programa de este tipo en el centro?

Tabla 8. Entrevista estructurada al personal de Proyecto Hombre.

Anexo III. Ficha de Inscripción

Ficha de Inscripción

Programa de Inteligencia emocional

NOMBRE:

APELLIDOS:

FECHA DE NACIMIENTO:

DIRECCIÓN: LOCALIDAD:

CÓDIGO POSTAL: PROVINCIA:

NOMBRE Y APELLIDOS DEL PADRE, MADRE O TUTOR:

TELÉFONO DE CONTACTO: OTRO TELÉFONO:

CORREO ELECTRÓNICO:



ACUERDO DE RESPONSABILIDAD
(A firmar por alumnos mayores de edad y padre/madre o tutor)

Yo, padre, madre o tutor del menor declaro mi conformidad con las materias que se impartirán en el curso. Conozco la metodología y estoy de acuerdo con el plan docente establecido en la Escuela, de modo que permito libremente que mi hijo/a participe de estos cursos de formación.

Firmado por

a de de 2017

Firma:

Anexo IV. Publicitación del programa

En este anexo se muestra, el modelo de programa de mano (folleto) que se ha creado para informar a los profesores, alumnos y familiares del proyecto elaborado y los apartados que lo componen.

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| 1. <i>Presentación</i> | 6. <i>Calendario del Programa</i> |
| 2. <i>Justificación</i> | 7. <i>Desarrollo</i> |
| 3. <i>Introducción</i> | 8. <i>Organismos colaboradores</i> |
| 4. <i>Objetivos</i> | 9. <i>Presupuesto</i> |
| 5. <i>Población diana</i> | 10. <i>Evaluación</i> |



Anexo V. Evaluación de las sesiones de cada bloque del programa

Cuestionario de evaluación del Bloque II						
Cuestionario a rellenar por el educador al final de la sesión sobre una disciplina determinada				Cuestionario a rellenar por los alumnos al final de las sesiones sobre una determinada disciplina		
1. No se consigue 2. A veces 3. Conseguido	1	2	3	Nombre:	Edad:	
¿Se han cumplido los objetivos marcados de las sesiones del bloque?				Apellidos:	- ¿Qué has aprendido de la conciencia emocional en estas sesiones?	
¿Se adecuan los contenidos a las características de los alumnos?					- ¿Te han gustado? ¿Por qué?	
¿Se ajustan las actividades al tiempo de clase y a las fases que tiene la sesión?					- ¿Cuáles han sido las más enriquecedoras?	
¿El material y el espacio es el adecuado para desarrollar las actividades?					- ¿Cuáles han sido tus actividades favoritas? ¿Y los que menos te han gustado?	
¿Mostraban los alumnos interés y motivación hacia la práctica?					- ¿Qué conclusiones has obtenido de ellas?	
¿Son útiles los instrumentos de evaluación para evaluar a los alumnos?					- ¿Crees que son necesarias más sesiones para aprender bien para alcanzar un mayor desarrollo de la conciencia emocional, el conocimiento de uno mismo y de las propias emociones?	
¿Han tenido dificultades a la hora de entender y realizar las actividades?					- ¿Has tenido dificultades a la hora de elaborar la ficha de supuestos básicos?	
					- Si tuvieses que cambiar algo de las sesiones trabajadas, ¿qué sería?	
					¿El maestro ha explicado bien las sesiones? ¿Ha habido algo que no hayáis comprendido del todo?	

Tabla 9. Se muestran los ítems para evaluar las sesiones de cada bloque.

Anexo VI. Evaluación del progreso del alumnado tras las sesiones y bloques trabajados.

En la evaluación del alumnado debemos establecer una división entre la evaluación de la conducta que tiene durante las sesiones, y por otro lado, el dominio de lo abordado en cada bloque.

Evaluación conducta del alumnado en cada sesión

Evaluación de los alumnos			
Nombre y apellidos:		Edad:	
Grupo:	Curso:	Sesión:	
Dominios a medir	Conductas observables	Coloque una "X"	
		Sí	No
Trabajo en Equipo	Se interesa porque su grupo mejore		
	Participa activamente junto al grupo		
	Busca tener el protagonismo del grupo (Líder)		
	Pretende hacerlo todo él		
	Muestra seguridad ante los problemas		
	Escucha las sugerencias de los demás		
	Genera conflictos		
	Ayuda a los compañeros que tienen dudas		
	Aporta ideas ante las actividades propuestas		
Relación con los compañeros	Mantiene buena relación con sus compañeros		
	Resuelve los conflictos mediante el diálogo		
	Incordia a otros compañeros		
	Nunca esta solo		
	Es tímido ante los demás		
	Se integra con cualquier grupo		
Clima del aula	Favorece un clima positivo		
	Muestra una actitud competitiva		
	Ayuda a los compañeros cuando se le pide		
Actitud general en las actividades	Se implica en las actividades realizadas		
	Muestra interés por realizar las cosas bien		
	Presta atención ante las explicaciones		
	Muestra iniciativa		
	Comprende los contenidos		
	Se estresa cuando algo no le sale bien		
	Respeto las normas y el material empleado		
Participación en el debate de reflexión	Expone sus propias ideas de forma razonada		
	Respeto los turnos de intervención		
	Acepta sugerencias		
	Escucha a sus compañeros		
	Respeto las opiniones de los demás		

Tabla 10. Evaluación de la conducta del alumno en el aula.

Evaluación del dominio del alumnado en cada bloque

Evaluación Bloque 2: Percepción emocional	
Criterios de Evaluación	
<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona distintos escenarios con las emociones que produce. - Utiliza adecuadamente el vocabulario emocional. - Conoce las diferentes categorías. - Es consciente de las distintas emociones que se ponen en juego. - Reconoce sus propias emociones. - Sabe encontrar alternativas para solucionar diferentes situaciones. 	
Actividad de Evaluación del Bloque 2	
<p>1. De forma individual deberás reflexionar y comentar en una hoja lo que piensas que puede llegar a sentir una persona que se encuentre en las situaciones que se van a plantear a continuación. Para ello deberás poner en juego los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores.</p> <p>Situación 1: Nos encontramos en la plazoleta de nuestro barrio esperando a que lleguen algunos compañeros del grupo para después salir. Cuando llega Manuel ha hecho caso a Rocío, y a mí ni me ha mirado.</p> <p>Situación 2: Mi mejor amigo empezó a probar el alcohol por primera vez el fin de semana pasado y me ha dicho que el próximo tiene pensado hacer botellón y si quiero apuntarme para probarlo.</p> <p>Situación 3: Voy por la calle, y dos jóvenes empiezan a reírse e insultar a una señora mayor por haberse resbalado y caído al suelo.</p> <p>Situación 4: A mis amigos sus padres le dejan salir hasta las 01:30 de la mañana pero mis padres me han dicho que yo tengo que recogerme a las 24:00.</p> <p>Situación 5: En menos de una hora tengo el examen de Lengua que durante toda la semana llevo preparándome.</p> <p>2. Cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿A qué categorías hacen referencia cada una de las situaciones? - ¿En qué escenarios suelen darse esas situaciones? - ¿Qué sensaciones te provocan a ti? - ¿Te ha ocurrido a ti una vez? ¿Cómo actuarías? - ¿Cómo actuarías una vez trabajado este bloque? 	

Tabla 11. Hoja de control del bloque II de contenidos.

Anexo VII. Evaluación del programa tras su finalización (Escala Likert)

Escala de evaluación del programa (proceso enseñanza aprendizaje)						
Escala a rellenar por el educador una vez haya finalizado el programa						
1. No se consigue 3. Conseguido	2. A veces	1	2	3	Razonamiento de los problemas concretos localizados en cada ítem	Propuestas de mejora
Rendimiento de los alumnos						
Grado de consecución de los objetivos						
Grado de dificultad de las actividades						
Grado de idoneidad de las sesiones						
Adecuación a la planificación						
Metodología empleada						
Calidad de los recursos empleados						
Presupuesto vs eficacia del programa						
Instrumentos de evaluación						

Tabla 12. Escala Likert para evaluar el programa cuando finalice y propuesta de mejora.

Anexo VIII. Evaluación del programa tras su finalización (Evaluación de los educadores)

Hoja evaluación del monitor							
Sesión:	Edad:	Nombre:					Observaciones
1. No se consigue	2. A veces	3. Conseguido	1	2	3		
Información clara y breve							
Estructura y organiza bien las tareas							
Utiliza varios tipos de interacciones							
Motiva a los alumnos y procura un buen clima afectivo en el aula							
Estructura adecuadamente el tiempo							
Utiliza el entorno físico de forma adecuada para fomentar el aprendizaje							
Facilita estrategias para el aprendizaje							
Aporta Feedback a los alumnos							
Respeto por los alumnos, actitud positiva							
Viene con buena presentación a dar clase.							
Cumple con las normas del centro							
Cuida el material que el centro le presta							
Llega a su hora y es fiel con el horario							
Buen clima de la clase							
Estructura bien el tiempo de aprendizaje							
Estructura bien el tiempo de práctica							
Estructura bien el tiempo de exposición							

Tabla 13. Ítems para evaluar la competencia del educador a la hora de dar las sesiones

Anexo IX. Sesiones y actividades del programa.

En este apartado recogeremos todas y cada una de las sesiones que se van llevar a cabo a lo largo del programa.

Bloque I. Las sustancias psicoactivas

SESIÓN 1: LAS DROGAS: CONCEPTUALIZACIÓN Y TIPOS		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Las sustancias psicoactivas.	Lugar: Aula del centro
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: Ficha Pre-test, papel, bolígrafo, pizarra digital
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Establecer de forma consensuada una definición de “droga”. - Saber que son las drogas. - Distinguir las características de los distintos tipos de drogas. - Adquirir conciencia de las consecuencias adictivas que genera el consumo. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.2 y 1.3
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es una droga? - ¿Cómo actúan las drogas? - Tipos de drogas. - Los grados de adicción que producen. 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	<ul style="list-style-type: none"> - Pre-test. - Ficha de registro. - Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sabe conceptualizar lo que son las drogas y es consciente de sus consecuencias. - Clasifica las drogas en depresoras, estimulantes y perturbadoras. - Respeta la opinión de los demás en el trabajo de clase - Conoce los grados de adición de los distintos tipos de drogas. - Trabaja de forma activa y participativa.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>1. PRE-TEST (Anexo) Con la finalidad de averiguar los conocimientos que tienen los alumno/as acerca de las drogas y su consumo, se les entregará una ficha Pre-test y se les explica para que se les aplica.</p> <p>2. Lluvia de ideas y conceptualización Durante varios minutos los/as participantes escribirán en una hoja lo que les sugiere la palabra “droga” y seguidamente cada uno/a las dirá en voz alta para anotarse en la pizarra.</p> <p>Con todas las palabras anotadas se construirá una definición sobre las drogas que al menos contenga estos conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las drogas contienen sustancias químicas - Operan en el cerebro - Producen efectos psicoactivos - Generan dependencia 		La duración de esta actividad será de 25 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 2</p> <p>Explicación contenidos: Tras la primera fase introductoria, en la que hemos hablado sobre que son las drogas, pasaremos a la segunda parte. En esta, realizaremos una explicación expositiva al grupo de alumnos/as acerca de los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El funcionamiento del cerebro - Los diferentes tipos de drogas y su clasificación - El grado de adicción que generan cada droga. 		La duración de esta actividad será de 35 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 3</p> <p>Tras el visionado de los contenidos, en esta última fase, vamos a realizar dos actividades:</p> <p>1. Actividad: En esta actividad los alumnos/as se dividirán en grupos de 6 personas y se harán pasar por expertos/as en prevención de drogas. La actividad consiste en clasificar y relacionar una serie de imágenes sobre drogas según sean: depresoras, estimulantes y perturbadoras</p> <p>De esta manera, en primer lugar, los alumnos/as tendrán 5 minutos para clasificar, de forma individual, cada imagen con la respuesta correcta. Posteriormente, en grupo, deberán comprobar lo que ha puesto cada uno/a y llegar a un consenso sobre para dar una respuesta final.</p>		La duración de esta actividad será de 30 minutos

Finalmente, los portavoces de cada grupo dictarán los resultados obtenidos y de forma interactiva se comprueba los resultados.

2. Actividad: Se les reparte a los alumnos/as una ficha en la que aparecerán, por un lado, cuestiones sobre la adicción y sus características y por otro, una tabla para ordenar las drogas según su grado de adicción. Los alumnos de forma individual deberán responder a las preguntas.

En el caso de no acabar la actividad, pondrán realizarla en casa y al siguiente entregarla al profesor y se corrige en clase.

Parte 1: Pre-test

FICHA 1: PRETEST

DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombre: _____

Edad: _____

Curso escolar: _____

CUESTIONARIO

1. **"Se necesita cada vez más droga para conseguir el mismo efecto". Este fenómeno se llama:**
 - Dependencia física.
 - Dependencia social.
 - Tolerancia.
 - Drogodependencia.
2. **La droga es una sustancia perjudicial para el organismo que interfiere en:**
 - La percepción y la sensación.
 - El estado de ánimo y la actividad física.
 - La actividad mental.
 - Todas las respuestas son correctas.
3. **El hachís y la marihuana son drogas:**
 - Perturbadoras.
 - Estimulantes.
 - Depresoras.
4. **La adicción a las drogas supone:**
 - La necesidad de un consumo compulsivo por cualquier medio.
 - Una tendencia al aumento de la dosis.
 - Dependencia física y psíquica de sus efectos.
 - Todas las afirmaciones anteriores son ciertas.
5. **Respecto a la dependencia física o neuroadaptación podemos afirmar que:**
 - Impulsa a mantener unos determinados niveles de droga en el organismo.
 - Las neuronas se adaptan a la droga.
 - La tolerancia y el síndrome de abstinencia agudo son dos de sus componentes.
 - Todas las afirmaciones anteriores son ciertas.
6. **Al conjunto de síntomas físicos y psíquicos que presenta una persona cuando deja de tomar una droga de la que es dependiente se le denomina:**
 - Tolerancia.
 - Síndrome de abstinencia agudo.
 - Neuroadaptación.
7. **Hay diferentes factores que influyen en que unas personas se enganchen antes que otras a una droga:**
 - Características propias de la adolescencia (rebeldía, búsqueda de nuevas sensaciones,...)
 - La facilidad de acceso a la droga.
 - Todas las respuestas anteriores son ciertas.
8. **El consumo continuado de cannabis y marihuana:**
 - Perjudica la memoria a corto plazo y a los estudiantes en su aprendizaje.
 - Afecta a la coordinación.
 - Produce desmotivación.
 - Todas las anteriores son ciertas.
9. **Las drogas de diseño o sintéticas:**
 - Producen adicción.
 - Combinan efectos estimulantes y alucinógenos.
 - Pueden provocar reacciones agudas graves, como el llamado "golpe de calor".
 - Todas las anteriores son ciertas.
10. **El tabaco y el alcohol son sustancias legales...**
 - Pero no son drogas.
 - Con alta capacidad para producir adicción.
 - De uso común sin mayor importancia.

Ficha Pre-test: Recogido de la Guía Pedagógica Cerebro Drogas Conducta.

Parte 3: Actividad Final 1 (Imágenes de las drogas para clasificar en la tabla)



Imagen Actividad Final 1. Clasificación de las drogas. Recogida de la Guía Pedagógica Cerebro, Drogas y Conducta.

Parte 3: Actividad Final 2 (Ficha sobre grado de adicción)

<u>Ficha sobre grado de adicción</u>
<ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué es la adicción?2. Indica cuáles son sus características3. Ordenar por grado de adicción: de mayor a menor.<ul style="list-style-type: none">• Nicotina• Drogas de diseño• Heroína• Alcohol• Cocaína• LSD• Cannabis

Ficha Actividad final 2. Ficha con cuestiones sobre el grado de adicción de las drogas. Recogida de la Guía Pedagógica Cerebro, Drogas y Conducta.

SESIÓN 2: LA DROGODEPENDENCIA Y LOS EFECTOS DEL CONSUMO		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Las sustancias psicoactivas.	Lugar: Aula del centro
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: Ficha, papel, diapositivas, bolígrafo, pizarra digital
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el concepto y características de la drogodependencia y la dependencia física y psíquica. - Asimilar, los factores que influyen en la dependencia y recaída. - Identificar si una personas es o no drogodependiente. - Saber los efectos de las distintas drogas sobre el organismo y comportamiento. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.2 y 1.3
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la drogodependencia? Características. - ¿Por qué se recaee con tanta facilidad? - Comprender los efectos que producen las drogas sobre el organismo. 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	- Ficha de registro. - Observación directa.	- Trabaja de forma activa y participativa. - Identifica a personas que son o no drogodependientes. - Diferencia los efectos de las distintos tipos de drogas sobre nuestro organismo. - Respeta a compañeros y profesor. - Respeta la opinión de los demás.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>1. El educador/a corrige y recoge la última actividad de la sesión anterior.</p> <p>2. Tras la corrección se realiza una explicación acerca de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar qué es la drogodependencia y la dependencia física, psíquica y social. - El por qué hay personas que se enganchan antes que otras. - Las razones por las que las personas suelen recaer. - Las acciones de las distintas drogas. 		La duración de esta actividad será de 30 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 2</p> <p>Durante esta actividad realizaremos un estudio de casos acerca de una cuento llamado “Una historia cualquiera” que trata acerca de tres amigos que van al cine y se encuentran con varios compañeros de clase que empiezan a tener contacto con los porros y que intentan incentivar a los protagonistas a que fumen.</p> <p>Una vez leído tendrán que averiguar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuáles de los protagonistas son o no drogodependientes. (razonar respuesta) - Qué tipo de dependencia tienen: física, psíquica o social. (razonar respuesta) - Reflexión 		La duración de esta actividad será de 40 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 3</p> <p>Actividad: En esta actividad vamos a realizar por parejas “Un tabla interactiva: Collage”. De esta manera, cada pareja sacará de un sombrero un papel con el nombre de una droga y lo que tendrán que hacer es elaborar u collage donde aparezcan las características y los efectos que tienen sobre las personas la droga que le toque. Para la elaboración del collage pueden utilizar varios métodos (mapas conceptuales) y distintos materiales para representarlo.</p> <p>Finalmente, la actividad se terminara en casa y en la siguiente sesión los alumnos/as mostrarán y expondrán su collage elaborado.</p>		La duración de esta actividad será de 20 minutos

SESIÓN 3: LAS CONCLUSIONES		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Enero	Bloque: Las sustancias psicoactivas	Lugar: Aula del centro
Ratío: 24 alumnos.	Duración: 1hora y 30 minutos	Recursos: Post-Test, papel, bolígrafo, pizarra digital, ordenadores, collages.
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Saber los efectos de las distintas drogas sobre nuestro organismo. - Emplear estrategias de vida saludable - Ser capaz de exponer delante de los compañeros. - Favorecer la creación de conclusiones de forma conjunta. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.2, 1.3 y 1.7
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - Efectos de las drogas sobre el organismo. - Las consecuencias de las drogas. - Propuestas de vida saludable. 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de registro. - Observación directa. - Post-test 	<ul style="list-style-type: none"> - Diferencia los efectos de las distintos tipos de drogas sobre nuestro organismo. - Expone de forma adecuada delante de sus compañeros: entonación, fluidez, - Participa de forma activa y participativa. - Identifica las desventajas del consumo de drogas. - Respeta los turnos de palabra y respeta la opinión de sus compañeros. - Propone alternativas saludables.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
PARTE 1		
Actividad: Exposición por parte de cada pareja del collage elaborado, reflexión sobre las consecuencias de las drogas y resolución de dudas.		La duración de esta actividad será de 35 minutos
PARTE 2		
Actividad: Para esta actividad, se divide a la clase en cuatro equipos. Cada uno tendrá una misión: Equipo 1: Elaborar un listado de ventajas e inconvenientes de tomar drogas. Equipo 2: Qué podrían hacer las autoridades para evitar el consumo de drogas en jóvenes. Equipo 3: Propuesta de actividades alternativas saludables Equipo 4: Elaborar un listado de las consecuencias de consumo drogas. Seguidamente, los/as portavoces de cada grupo exponen a toda la clase lo que se ha consensuado dentro del grupo, y finalmente, se establece un pequeño debate que nos permita poner de manifiesto las conclusiones a las que se han llegado.		La duración de esta actividad será de 40 minutos
PARTE 3		
Post-test: Elaboración de una ficha post-test para comprobar lo que han aprendido los alumnos a lo largo del bloque.		La duración de esta actividad será de 15 minutos

Parte 2: Post-test

Ficha Post-test

DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombre: _____

Edad: _____

Curso escolar: _____

CUESTIONARIO

1. **“Se necesita cada vez más droga para conseguir el mismo efecto”. Este fenómeno se llama:**
 - Dependencia física.
 - Dependencia social.
 - Tolerancia.
 - Drogodependencia.
2. **La droga es una sustancia perjudicial para el organismo que interfiere en:**
 - La percepción y la sensación.
 - El estado de ánimo y la actividad física.
 - La actividad mental.
 - Todas las respuestas son correctas.
3. **El hachís y la marihuana son drogas:**
 - Perturbadoras.
 - Estimulantes.
 - Depresoras.
4. **La adicción a las drogas supone:**
 - La necesidad de un consumo compulsivo por cualquier medio.
 - Una tendencia al aumento de la dosis.
 - Dependencia física y psíquica de sus efectos.
 - Todas las afirmaciones anteriores son ciertas.
5. **Respecto a la dependencia física o neuroadaptación podemos afirmar que:**
 - Impulsa a mantener unos determinados niveles de droga en el organismo.
 - Las neuronas se adaptan a la droga.
 - La tolerancia y el síndrome de abstinencia agudo son dos de sus componentes.
 - Todas las afirmaciones anteriores son ciertas.
6. **Al conjunto de síntomas físicos y psíquicos que presenta una persona cuando deja de tomar una droga de la que es dependiente se le denomina:**
 - Tolerancia.
 - Síndrome de abstinencia agudo.
 - Neuroadaptación.
7. **Hay diferentes factores que influyen en que unas personas se enganchen antes que otras a una droga:**
 - Características propias de la adolescencia (rebeldía, búsqueda de nuevas sensaciones,...)
 - La facilidad de acceso a la droga.
 - Todas las respuestas anteriores son ciertas.
8. **El consumo continuado de cannabis y marihuana:**
 - Perjudica la memoria a corto plazo y a los estudiantes en su aprendizaje.
 - Afecta a la coordinación.
 - Produce desmotivación.
 - Todas las anteriores son ciertas.
9. **Las drogas de diseño o sintéticas:**
 - Producen adicción.
 - Combinan efectos estimulantes y alucinógenos.
 - Pueden provocar reacciones agudas graves, como el llamado “golpe de calor”.
 - Todas las anteriores son ciertas.
10. **El tabaco y el alcohol son sustancias legales...**
 - Pero no son drogas.
 - Con alta capacidad para producir adicción.
 - De uso común sin mayor importancia.

Ficha actividad Post-test: Recogido de la Guía Pedagógica Cerebro Drogas Conducta.

Bloque II. Percepción emocional

SESIÓN 4. COMIENZO A PERCIBIR MIS EMOCIONES		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Percepción emocional	Lugar: Aula del centro
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora 30 minutos.	Recursos: Papel y bolígrafo.
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las emociones que generan en nosotros diferentes situaciones. - Aprender a identificar emociones. - Adquirir conciencia de que en todo momento sentimos y tenemos emociones distintas. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con el objetivo específico 1.4
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia de las propias emociones. (autoconocimiento) - Reflexión de los sentimientos que nos generan diferentes situaciones. - Los tipos de emociones 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de registro. - Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica sus propios sentimientos. - Describe emociones relativas a diversas circunstancias. - Trabajo en parejas adecuadamente y de forma activa - Respeta a compañeros y educador
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>Con el fin de romper el hielo y empezar a conocernos los unos a los otros de una forma más íntima, esta actividad va a consistir en que cada alumno/a se va a presentar al educador/a de las sesiones de inteligencia emocional delante de toda su clase, diciendo sus nombres y apellidos, de manera que a continuación, con las primeras consonantes, deberá decir tres cualidades de su persona y tres defectos e indicar porque razón lo siente de esa manera.</p>		La duración de esta actividad será de 25 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 2</p> <p>Todas las personas tenemos vivencias en las que nuestras emociones y sentimientos juegan un papel importante. De hecho, aunque en ocasiones no seamos conscientes de esto, constantemente estamos pensando y actuando en base a nuestros sentimientos y emociones.</p> <p>De forma individual en esta actividad cada uno/a deberá pensar y describir una situación real o ficticia (sueños) en la que le haya surgido una emoción. Para realizar esto, puede apoyarse en una batería de preguntas que le servirán de ayuda.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) ¿En qué lugar te encontrabas? b) ¿Qué te ocurría? c) ¿Te encontrabas solo/a o acompañado/a? Si estabas acompañado/a ¿Quién era esa persona? d) ¿Cómo actuaste? ¿De qué forma actuaron las personas que se encontraban a tu alrededor? e) ¿Qué era lo que hacías? ¿Qué estímulos notaste en tu cuerpo? f) ¿Cómo llegaste a darte cuenta de que tenías esa emoción? g) ¿Por qué razón piensas que la sentiste? h) ¿Te ha vuelto a ocurrir? Si te volviese a ocurrir ¿Piensas que tendrías la misma sensación? i) ¿Alguien conoce esto? ¿Quién? <p>Después, por parejas (decisión de los alumnos/as con quien quieren emparejarse) uno/a de ellos le contara a su otro/a compañero/a la vivencia o suceso que ha escrito y responderá a tres cuestiones que le formule:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué sensación ha tenido al recordarlo? - ¿Cómo se sentía en el momento de contarlo y una vez terminado? - ¿Te resulta incómodo que tus compañeros/as conozcan tus emociones? 		La duración de esta actividad será de 40 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 3</p> <p>Finalmente, el alumnado que desee comentar su vivencia y las reflexiones a las que ha llegado al resto de la clase podrá realizarlo. Los compañeros/as se mantendrán en silencio escuchando a su compañero/a y sin hacer valoraciones.</p>		La duración de esta actividad será de 25 minutos

SESIÓN 5: LAS COSAS POR SU NOMBRE (CATEGORIAS DE EMOCIONES)		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Percepción emocional	Lugar: Aula del centro
Ratío: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: Pizarra, tizas, bolígrafo y papel.
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar, nombrar y clasificar diferentes clases de emociones - Ampliar el vocabulario emocional - Conocer lo que produce nuestras emociones y compartirlo con otras personas. - Adquirir conciencia de las distintas emociones 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.4 y 1.7
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - Las emociones y sus categorías - Conciencia de las propias emociones. (autoconocimiento) 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de registro. - Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza adecuadamente el vocabulario emocional - Es consciente de las distintas emociones - Actitud positiva y participativa - Identifica y relaciona diferentes emociones con situaciones cotidianas. - Se expresa en público correctamente
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>Para introducir a los alumnos/as en el mundo de las emociones, durante esta primera parte realizaremos una actividad que consiste en lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los alumnos/as escribirán en un folio de forma individual 8 emociones que hayan experimentado en algún momento de sus vidas. 2. Se apuntará en la pizarra las emociones que cada uno/a de los alumnos/as aporte. 3. El educador/a dibujará una tabla con seis columnas, y en cada una de ellas aparece el nombre de una emoción: El miedo, la sorpresa, la vergüenza, la ira, la alegría y la tristeza. Y deberán clasificar las emociones apuntadas en cada una. 4. Finalmente el educador/a, a medida que se van apuntando las emociones, irá haciendo preguntas a los alumnos/as, como por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué notas cuando estas triste? - ¿Cómo te expresas cuando tienes alegría? Pon un ejemplo. - ¿Qué rasgos característicos vemos en nosotros y otras personas cuando se tiene vergüenza? - ¿En qué ocasiones habéis sentido ira por algo? ¿Cómo actuáis? 		La duración de esta actividad será de 30 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 2</p> <p>Esta actividad va a dividirse en dos parte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Individual: El educador/a escribirá en la pizarra una frase con cada una de las categorías, como por ejemplo “Recuerdo una situación que me provoca MIEDO” y los alumnos deberán resolver las preguntas en un papel: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién crea la situación? - ¿Cuándo y dónde sucede? - ¿Qué hago yo? - ¿Cómo respondo? - ¿Qué siento entonces? - Esa situación hace que yo... “Recuerdo una situación que me saca de las casillas (ira)” “Recuerdo una situación que me deja cabizbajo” 2. Por parejas: Cada participante cuenta a un compañero/a las situaciones, de una en una y a continuación la hace el siguiente. 		La duración de esta actividad será de 40 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 3</p> <p>Reflexión clase entera: Cada alumno/a pondrá un ejemplo de cada emoción, y el resto las escuchará atentamente.</p>		La duración de esta última fase será de 20 minutos

SESIÓN 6 ADIVINALO												
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Percepción emocional	Lugar: Aula del centro										
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: Tarjetas de emociones y fichas, bolígrafo y papel.										
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto										
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a identificar emociones. - Saber relacionar situaciones y emociones. - Expresar emociones sin las palabras 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específico 1.4 y 1.7										
Contenidos a trabajar												
<ul style="list-style-type: none"> - Conciencia de las propias emociones. (autoconocimiento) - Reflexión de los sentimientos que nos generan diferentes situaciones. - Los tipos de emociones - La dramatización 												
Evaluación												
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación										
- Global.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de registro. - Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participa en actividades grupales - Actitud positiva y participativa. - Sabe detectar sus sentimientos internos - Comunica sus sentimiento sin utilizar palabras 										
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN										
<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>Los alumnos/as recibirán una serie de fichas en las que aparece el nombre de distintas emociones. La actividad consiste en resolver de forma individual una serie de cuestiones, como pueden ser por ejemplo las siguientes:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Celos</td> <td>Optimismo</td> <td>Amor</td> <td>Agradecimiento</td> <td>Felicidad</td> </tr> <tr> <td>Desesperanza</td> <td>Impotencia</td> <td>Preocupación</td> <td>Resentimiento</td> <td>Rabia</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - De las que aparecen en la pizarra ¿Cuáles son las que en algún momento has llegado a sentir? - Clasificación de las emociones según sean negativas o positivas. - Escoger una de las emociones y contar como te sucedió y donde. <p>Seguidamente, se responden las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te sientes en estos momentos? - ¿Cuáles son las emociones más frecuentes en la edad en la que os encontráis? ¿Por qué? <p>Al final de la clase retomaremos la parte de reflexión sobre esta tarea y las cuestiones elaboradas</p>		Celos	Optimismo	Amor	Agradecimiento	Felicidad	Desesperanza	Impotencia	Preocupación	Resentimiento	Rabia	La duración de esta actividad será de 25 minutos
Celos	Optimismo	Amor	Agradecimiento	Felicidad								
Desesperanza	Impotencia	Preocupación	Resentimiento	Rabia								
<p style="text-align: center;">PARTE 2</p> <p>Se divide a la clase en grupos de cuatro personas y se reparte a cada uno/a un sobre cerrado, donde figuran cuatro emociones. Se les deja unos 20 minutos al grupo para organizarse y poder pensar una situación para cada emoción. Una vez creada la situación y los diálogos deberán representarla con el fin de hacer sentir a los compañeros/as cada emoción presentada.</p>		La duración de esta actividad será de 55 minutos										
<p style="text-align: center;">PARTE 3</p> <p>Reflexión grupal: Sobre la primera parte de la sesión, y también acerca de las dificultades para ponerse de acuerdo entre ellos</p>		La duración de esta actividad será de 10 minutos										

Bloque III. Gestión y Regulación emocional

SESIÓN 7: EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Gestión y regulación emocional	Lugar: Aula del centro
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: lápiz, papel y fichas de semáforos.
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conciencia sobre la posibilidad de regular las emociones - Identificar las situaciones y causas que provocan emociones negativas. - Tomar conciencia de la variedad de maneras de expresar las emociones. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.3 y 1.6
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de emociones. - Toma de decisiones. - La descripción de emociones. 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de registro. - Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Es consciente de la posibilidad de regular las emociones - Es capaz de identificar las situaciones y problemas que provocan emociones negativas en las personas - Respeta la opinión de los demás. - Propone alternativas adecuadas para regularse a uno mismo. - Distingue los términos regulación y expresión emocional.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
<p align="center">PARTE 1</p> <p>Durante esta primera actividad vamos a dar a los alumno/as un texto que está dividido en dos partes. Amos textos, tratan acerca de una situación que viven un padre y su hijo. Primero leeremos la primera parte de la historia y contestaremos a las preguntas; una vez realizado leeremos la segunda parte de la historia y responderemos de forma grupal a la segunda batería de preguntas y estableceremos unas conclusiones</p> <p>Pregunta parte 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué ha pensado el padre? - ¿Qué ha sentido? <p>¿Cuál ha sido su comportamiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué ha pensado Alex? - ¿Qué ha sentido? - ¿Cuál ha sido su comportamiento? - ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre? - ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Alex? <p>Preguntas Parte 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pensó Alex para regular el enfado que tenía contra su padre y para cambiar su comportamiento? - ¿En que se aprecian los cambios de comportamiento? - ¿Qué emoción siente ahora? - Y el padre, ¿Cómo se siente tras lo ocurrido ese día? - ¿Cómo ha expresado sus emociones? - ¿Cuál es la emoción que el padre ha sentido? - ¿Qué ha pensado después de lo que ha ocurrido los días anteriores? <p>Tras analizar lo ocurrido, ¿Qué conclusiones extraes?</p>		La duración de esta actividad será de 30 minutos
<p align="center">PARTE 2</p> <p>Para esta actividad vamos a formar grupos de seis personas. A cada grupo se le entregará una ficha por alumno/a y en ella deberán escoger, a partir experiencia personal, una situación vivida en la que crea que tuvo una reacción explosiva. A continuación, entre los miembros del grupo se elegirán tres experiencias que serán expuestas, posteriormente, al resto de la clase.</p> <p>Una vez finalizada esta parte, el educador/a dibujará semáforo en la pizarra. Cada color del semáforo tendrá una consigna:</p> <p>Verde: ¿Que emoción experimentó?</p> <p>Ámbar: ¿Cuál es el problema que genera esta situación?</p> <p>Rojo: ¿Qué puedo hacer?</p> <p>Los miembros de los otros equipos deberán estar atentos, ya que el educador/a hará preguntas por grupos de las experiencias comentadas por los coordinadores: Ejemplo: Luis (coordinador de un grupo) expone una, de las tres experiencias que contara a la clase y el profesor/a le pregunta a Rosa del grupo 3 ¿Cuál es el problema que genera esta situación?</p>		La duración de esta actividad será de 50 minutos

PARTE 3	
Reflexionar sobre que les ha parecido la actividad y que han aprendido con ella.	La duración de esta actividad será de 10 minutos

Parte 1: Ficha para trabajar la actividad

<p>Parte 1</p> <p>“Esta mañana, a Alex le ha costado mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado: -es un vago y que como siempre llegará tarde a clase, que está harto de su falta de interés y... Alex se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso pero... enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar”</p> <p>Parte 2</p> <p>“Esta mañana Alex se ha levantado antes que su padre. Ha preparado él el desayuno para los dos. El padre le ha mirado cabizbajo y sorprendido. Alex le ha mirado a su padre a los ojos y aunque dice que aún está enfadado, le ha dicho que quiere hablar de lo ocurrido en los días anteriores. Mientras desayunaban, Alex le ha dicho a su padre que él no debía haberse enfadado, y que aunque sí es cierto que se levantó tarde, la víspera había estado trabajando hasta tarde. Le ha dicho que le resulta difícil olvidar lo que le dijo anteayer por la mañana, pero que también entiende que su padre tenga preocupaciones en el trabajo. Alex acepta que se portó mal: cerrar con un portazo y marcharse... Pero no podía controlar aquel enfado. Ahora lo entiende todo mucho mejor, ha sido una buena lección también para él... El padre ha abrazado a Alex, se le notaba contento y emocionado, e incluso tenía los ojos humedecidos... Han salido juntos de casa, el padre le ha llevado en coche a la escuela y, cuando iba a salir, le ha guiñado el ojo. Alex ha entendido lo que le quería decir. Ha levantado la mano y ha dicho adiós a su padre. Camina contento hacia su clase.”</p>

Ficha actividad parte 1. Recogida del Programa de Inteligencia emocional para estudiantes de Secundaria

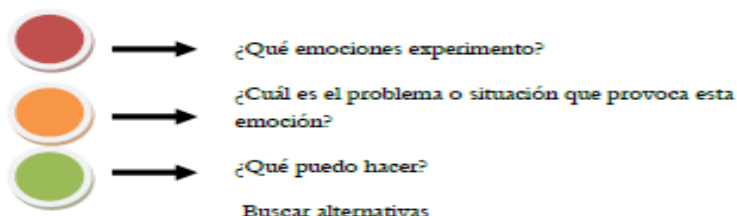
Parte 2. Ficha para trabajar la actividad

Ficha de trabajo Actividad principal
<p>Describir situaciones</p> <p>a) Situación 1: Hice:</p> <p>b) Situación 2: Hice:</p> <p>c) Situación 3: Hice:</p> <p>Semáforo</p>

LUZ ROJA: "IDENTIFICAR LA EMCIÓN". Describir la emoción vivida.

LUZ ÁMBAR: "DETENERSE A REFLEXIONAR". Identificar la situación, causa o problema que ha provocado la emoción.

LUZ VERDE: "EXPRESAR LAS EMOCIONES". Tomar conciencia de la variedad de maneras saludables de expresar las emociones. Solucionar la situación o conseguir un objetivo sin molestar a los demás.



Ficha Actividad Parte 2. Recogida de Segovia (2013, p.31).

SESIÓN 8: REGULO MIS EMOCIONES		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Gestión y regulación emocional	Lugar: Aula del centro
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: Folios, lápices y diapositivas con preguntas.
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Saber expresar adecuadamente emociones. - Regular las emociones en situaciones de alta intensidad. - Establecer alternativas de autocontrol. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.3 y 1.6
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - Concepto y características de regulación emocional.La autorregulación. - Análisis de emociones - Interpretación de emociones 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	- Ficha de registro. - Observación directa.	- Sabe reconocer las emociones que siente y la de los demás - Se expresa adecuadamente en público - Respeta la opinión de los demás - Conoce diferentes formas de comunicar las emociones negativas. - Trabaja de forma activa y participativa.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
<p align="center">PARTE 1</p> <p>Como sabemos, las emociones moldean nuestro comportamiento y nos llevan a responder de una forma u otra. Además, afecta a todo nuestro cuerpo, lo que hace que en ocasiones sea fácil de visualizar por parte de otras personas.</p> <p>Tras haber realizado una primera sesión dedicada a la regulación emocional, durante esta sesión el educador va a formular una serie de cuestiones para que los alumnos/as las respondan. Esto nos permitirá a averiguar que aprendieron de la anterior sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué entendéis por regulación emocional? - ¿Por qué pensáis que es importante saber regular nuestras emociones? - ¿Es posible identificarlas? - ¿Qué formas hay para regularse? - ¿Qué consecuencias puede tener el no saber expresar correctamente las emociones? - ¿Alguna vez habéis perdido el control? ¿A qué se debió? ¿Cómo actuaste? - 		La duración de esta actividad será de 20 minutos
<p align="center">PARTE 2</p> <p>En grupos de cuatro, deberán escoger una situación de alta intensidad emocional en la que se hagan pasar por un adolescente de 13 años que se enfada con: un profesor, su familia o un amigo. La actividad consiste en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Describir la situación - Establecer una conversación - Inventar tres finales diferentes para solucionar adecuadamente la situación 		La duración de esta actividad será de 50 minutos

A continuación, los situaciones desarrolladas se introducen en una caja y se reparte entre cada grupo. La situación que le haya tocado a cada grupo deberá ser representada al resto de la clase.	
<p style="text-align: center;">PARTE 3</p> <p>Finalmente, para reflexionar de forma conjunta en la clase, se preguntará a grupo sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como se han sentido en su papel - Que cambiarían para sentirse mejor. - Como han expresado su enfado. - Si existe alguna otra forma para expresarlo. - Si existe una forma más adecuada para expresarlo mejor. 	La duración de esta actividad será de 20 minutos

SESIÓN 9: RESPIRA PROFUNDAMENTE		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Gestión y regulación emocional	Lugar: Aula del centro
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: lápiz, papel, portátil y reproductor de música, esterillas para tumbarse en el suelo.
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer cómo actuar cuando se viven emociones negativas - Experimentar estrategias de respiración. - Controlar situaciones que nos ponen nervios/os. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.3 y 1.6
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - Control del cuerpo. - Las emociones negativas - Relajación del cuerpo. 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	- Ficha de registro. - Observación directa.	- Sabe identificar los momentos de frustración. - Respeta la opinión de los demás. - Conoce diferentes recursos para enfrentarse a situaciones negativas. - Es capaz de controlar su cuerpo por medio de la respiración.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>En ocasiones cuando nos enfadamos mucho, decimos cosas a la otra persona con la intención de que experimenten el mismo dolor que nos han hecho sentir. Sin embargo, además de hacerles daño a ellos, nos hacemos daños a nosotros mismo. No se trata de poner la otra mejilla cuando nos sentimos atacados, sino en saber controlarnos para evitar conflictos.</p> <p>Por lo tanto, durante la primera actividad, contestaremos individualmente a las siguientes preguntas en un papel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces? - ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi madre/padre? ¿Por qué? - ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dicen los profesores? ¿Por qué? - ¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dicen los amigos? ¿Por qué? - ¿Cuándo me dicen alguna cosa que no me gusta como suelo responder? <p>A continuación, inventará cada alumno/a, una situación que nos provoque una emoción negativa en nosotros (enfado, rabia, frustración, ganas de llorar). Trabajaremos varias situaciones y entre todos deberemos encontrar recursos útiles que poder emplear.</p>		La duración de esta actividad será de 35 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 2</p> <p>En base a las situaciones creadas por cada alumno/a en la actividad inicial, durante esta actividad les pediremos que se tumben en el suelo y centren toda su atención en ese escenario que les hace sentirse mal.</p> <p>Después, escogeremos una música acorde con la situación, les pediremos que cierren los ojos y que escuchen el texto de relajación que se les leerá y que se basa en ejercicios de respiración.</p> <p><i>* Cabe mencionar que esta actividad también puede hacerse en base a la visualización, en la que los alumnos tengan los ojos tapados y a partir de la lectura del profesor, los alumnos tengan que visualizar lo que escuchan.</i></p>		La duración de esta actividad será de 25 minutos

PARTE 3	
Se realiza una puesta en común en la que el alumnado comunica las sensaciones que ha experimentado. Para que sea más dinámico el educador puede realizar preguntas como: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Te encuentras mejor ahora que antes de empezar la relajación? - ¿Cómo te has sentido? - ¿Has experimentado alguna emoción? ¿Cuáles? 	La duración de esta actividad será de 30 minutos

Bloque IV. Autonomía emocional

SESIÓN 10: ASÍ SOY YO		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Autonomía emocional	Lugar: Aula del centro
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: Folios, bolígrafos, radio-casete, música tranquilizadora.
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Estimular el desarrollo de la autoestima a través del conocimiento personal. - Tener conciencia de la imagen que tenemos de nosotros y tratar de estar contentos/as con nosotros/as mismos/as. - Adquirir conciencia de nuestras virtudes y como son vistas en los compañeros. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.4, 1.5 y 1.6
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - Autoimagen y concepto de autoestima - El conocimiento de uno mismo - La imagen que proyectamos a los demás - Identificación de las características de los demás. 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de registro. - Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respeta a sus compañeros y al profesor. - Es consciente de los aspectos positivos de sus compañeros. - Sabe reconocer los factores que influyen en su autoestima. - Trabaja de forma activa y participativa.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
PARTE 1		
<p>El educador escribirá la palabra autoestima en la pizarra y explicará como todas las personas tienen una imagen general de sí mismo, de sus capacidades y de su aspecto físico y como esta imagen que formamos está determinada por los sentimientos que tenemos hacia nosotros (como nos valoramos).</p> <p>A continuación, por grupos, los alumnos/as deberán responder a la pregunta de cómo pueden sentirse las personas cuando se valoran a sí mismas. Se apuntarán los sentimientos que vayan saliendo en la pizarra, y se les pedirá que digan cuántos de esos sentimientos han llegado a experimentar.</p> <p>Para acabar con esta primera parte, preguntaremos a los participantes, si creen que las personas tienen siempre la misma autoestima o ésta se ve afectada por distintas situaciones y circunstancias personales. Por grupos, deberán elaborar en un folio, tres situaciones o circunstancias que afectan a la forma en la que se ven a sí mismos. Como por ejemplo: cuando les insultan, cuando les elogian, cuando reconocen que han hecho algo mal, cuando suspenden un examen, cuando les felicitan por una buena nota.</p>		La duración de esta actividad será de 30 minutos
PARTE 2		
<p>Este ejercicio debe realizarse en un ambiente agradable en el que suene música. Así pues, individualmente, cada alumno/a escribirá en un papel todos sus aspectos positivos y puntos fuertes. Tras su realización, se crearán grupos de cinco alumnos y alumnas.</p> <p>Cada alumno o alumna tendrá pegado en la espalda un folio, y mientras los se desplazan de un lado al otro de la clase, escribirán en el papel de los demás compañeros un aspecto positivo o punto fuerte que piensen que tiene.</p> <p>Cuando un alumno o alumna tenga escritos los aspectos positivos o puntos fuertes que le correspondan, se sentará en su sitio y comparará lo que ha escrito con lo que han escrito el resto.</p>		La duración de esta actividad será de 40 minutos
PARTE 3		
<p>Puesta en común: es conveniente llegar a una reflexión grupal se les motivará para participar a través de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué he podido describir de mí? - ¿Me ha gustado? 		La duración de esta actividad será de 20 minutos

<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué me hubiera gustado que me dijeran y nadie ha escrito? - ¿Después de mirar el cartel, pienso que mis compañeros me ven como yo me muestro? - ¿Me veo a mí mismo/a como me ven el resto? - ¿Cómo me he sentido cuando el resto me ha adjudicado esas características? - ¿Para qué me ha servido este ejercicio? 	
--	--

SESIÓN 11: AUTOCOMUNICACIÓN Y PENSAMIENTO POSITIVO		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Autonomía emocional	Lugar: Aula del centro
Ratío: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: Folios, lápices y fichas de trabajo.
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Concienciar del poder que tiene la autocomunicación en nosotros. - Aprender como los errores resultan ser una fuente de aprendizaje. - Practicar el cambio de pensamiento negativo por positivo. - Ser capaces de hacer frente a las críticas ajenas. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.4, 1.5 y 1.6
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - La autocomunicación. - Los tipos de autocomunicación. - El error como proceso de aprendizaje. - Estrategias para mejorar autoestima 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de registro. - Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Distingue entre autocomunicación positiva y negativa. - Define correctamente el término de la autocomunicación - Entiende que los errores nos ayudan a aprender. - Emplea correctamente estrategias para mejorar la autoestima.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>A partir de esta sesión vamos a continuar, trabajando las distintas estrategias que nos ayuden a tener una buena autoestima. De esta forma, en primer lugar se les preguntará a los estudiantes si ellos se hablan a sí mismos, si lo hacen todos los días y qué cosas se dicen. Para animar la participación de los/as alumnos/as, el educador/a comenzará contestándole a ellos.</p> <p>A continuación, una vez reflexionado sobre estas cuestiones, el educador/a pondrá en la pizarra “autocomunicación positiva” y “autocomunicación negativa” y expondremos en cada columna todos los ejemplos que vayan saliendo en clase. Algunos ejemplos pueden ser: “<i>¡genial!, me ha salido estupendamente</i>”, “<i>¡tengo ganas de salir al recreo!</i>”, “<i>¡soy un torpe!, lo he intentado tres veces y no hay forma</i>”, “<i>¡qué vergüenza!, ¡vaya ridículo que voy a hacer!</i>”, “<i>aunque lo intente no me va a salir, no sirvo para nada</i>”, “<i>estoy contento, lo he conseguido</i>”.</p> <p>Una vez hecho esto, les formularemos a los miembros de la clase las siguientes preguntas: “¿Cuántos de vosotros ha pensado en alguna ocasión: “...no sirvo para estudiar”, “...soy muy torpe”, “...todo me sale mal”, o “...nunca tendré verdaderos amigos?” Escriba a su lado la forma de contestar a estas preguntas: <i>Sí, muchísimas veces: levantar los brazos con los puños cerrados.</i> <i>Sí, algunas veces: levantar los brazos con las palmas de las manos extendidas.</i> <i>No, pocas veces: brazos cruzados.</i> <i>No, nunca: pulgares hacia abajo.</i></p> <p>Tras ello, explicaremos a los alumnos/as que, en ocasiones las personas piensan cosas sobre sí mismas que les ponen tristes y que hacen que su ánimo disminuya. Piensan que son torpes, tontos o que no sirven para nada si algo no les sale como ellos esperaban.</p> <p>Acabaremos la sesión estableciendo un dialogo en el que el grupo debata sobre, la incidencia de los pensamientos negativos sobre los sentimientos que se tienen hacia uno mismo y también, acerca de cómo se pueden sentir las personas según se digan unos mensajes u otros.</p>		La duración de esta actividad será de 30 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 2</p> <p>Las personas solemos tener pensamientos negativos cuando cometemos errores, por esta razón preguntaremos a los participantes ¿Que es un error? ¿Quién comete errores? ¿Cuándo se siente uno cuando se equivoca?</p> <p>Una vez que vamos que todos podemos aprender de nuestros errores y corregirlos en un futuro, el educador/a escribirá en la pizarra la siguiente frase “PIENSA SOBRE TUS HERRORES PARA APRENDER CÓMO LO PUEDES HACER MEJOR. SE APRENDE EQUIVOCANDOSE” Como</p>		

<p>podemos ver, esta frase contienen un error ortográfico ella cometerá un error ortográfico. A continuación, se preguntará a los alumnos si ven algún error y que lección puede sacar de eso.</p> <p>Una vez acabada esta actividad, se pedirá a los alumnos/as que piensen y escriban en un folio acerca de lo que pueden aprender de los errores que cometen en la ficha. Ejemplo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antonio ha suspendido el examen de matemáticas. 2. Eva discutió y se enfadó con su mejor amiga por un chico. 3. Luis no ha recogido su habitación cuando su madre se lo ha pedido y le han castigado. <p>Finalmente, se les pedirá que escriban en ese mismo folio dos situaciones en las que cometieron algún error, indicando que aprendieron tras aquello. Tendrán 5 minutos para escribirlo y deberán contar una de las dos situaciones delante de sus compañeros.</p>	<p>La duración de esta actividad será de 30 minutos</p>
<p style="text-align: center;">PARTE 3</p> <p>Una vez que los participantes son conscientes de la influencia que tienen sobre nuestra autoestima, las críticas que recibimos del exterior, pasaremos a esta tercera parte. En este sentido, la actividad final constará de tres partes, con las que trabajaremos el cambio de pensamiento negativo a positivo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En la primera parte, expondremos a los alumnos/as una situación, y se le preguntará al grupo quien de los dos personajes lo está haciendo mejor y el porqué; enfatizando que los pensamientos dañinos pueden cambiarse. 2. En esta parte se les solicitará que, en pequeños grupos realicen una ficha de trabajo en la que aparecen una serie de frases que hacen disminuir nuestra autoestima y lo que deberán hacer, es crear pensamientos alternativos para contrarrestar los anteriores. 3. Definitivamente, comentaremos en círculo algunos de los pensamientos alternativos que hayan salido 	<p>La duración de esta actividad será de 30 minutos</p>

Parte 3. Actividad 1 (ficha sobre personajes)

Ante la siguiente situación, pregunte al grupo quién de los dos personajes la está enfocando mejor y porqué:

Héctor y María han quedado para ir a ver la final de balonmano de su equipo favorito. Cuando llegan al Polideportivo se encuentran con que ya no quedan entradas.

Héctor: “¡Soy un estúpido!, si lo sabía, tenía que haberlas comprado con antelación, seguro que me pierdo el mejor partido del año. La culpa es tuya, María, que también lo podías haber pensado, ya se me ha fastidiado toda la tarde”.

María: “¡Pues sí que estamos buenos, compuestos y sin novio!, teníamos que haber previsto que esto podía ocurrir; debíamos haber comprado las entradas con antelación. ¡Vamos a intentar conseguir alguna!, tal vez haya alguien que las venda.”

“De todos modos, si no podemos ver el partido haremos otra cosa aunque no sea igual de excitante. Podemos ir a jugar con los amigos a la plaza o ir al cine, hay una película que me apetece mucho”.

María es quien afronta mejor la situación. No se critica ni insulta,

Actividad Parte 3. Recogida del Programa Nexus desarrollado por Martínez, Pérez y De las Heras (2008).

Parte 3. Actividad 2 (Pensamientos alternativos)

Todos en algún momento hemos pensado cosas negativas como las frases que a continuación se presentan. Escribe los pensamientos alternativos contrarios a estas frases.

Nadie me quiere	
Soy un desastre	
Voy a hacer el ridículo	
Todo lo hago mal	
Soy un aburrido total	
Es horrible, no voy a aprobar	

Actividad Parte 3. Recogida del Programa Nexus desarrollado por Martínez, Pérez y De las Heras (2008).

SESIÓN 12: ¿CÓMO VES LA PUBLICIDAD?		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Autonomía emocional	Lugar: Aula del centro
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: Folios, lápices, colores, fichas de trabajo, pizarra y tizas, anuncios sobre bebidas y tabaco, video, proyecto.
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Comprender que la publicidad es una fuente importante de influencia social. - Identificar las técnicas de manipulación y los mensajes ocultos empleados en la publicidad. - Ser capaces de analizar de forma crítica la publicidad sobre alcohol y tabaco. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.2, 1.3 y 1.6
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - La publicidad y su influencia social. - Estrategias de venta. - Los anuncios de alcohol y tabaco. - Creación de eslóganes. 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de registro. - Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz analizar la publicidad de forma crítica - Es consciente de la influencia que ejerce la publicidad sobre las personas. - Conoce diferentes técnicas de manipulación publicitaria. - Trabaja de forma activa y participativa.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN

<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>En primer lugar, la sesión se iniciaría con la proyección del video “El reto de la libertad y la solidaridad” (13 minutos) que nos muestra cómo vivimos en una sociedad de gran consumismo. Posteriormente les proporcionaremos una ficha en la que se resumen las principales formas de manipulación de la publicidad y la comentaremos toda la clase.</p> <p>Tras lo anterior, el educador/a guiará una reflexión en la que se hablará acerca de la influencia social que tiene en la actualidad la publicidad y solicitará que levanten la mano quienes hayan comprado algún producto que ha sido anunciado en la televisión.</p> <p>Por último, se anotarán en la pizarra todos los productos que se vayan diciendo y comentaremos como las industrias publicitarias no son la única fuente de influencia a la que recurren las marcas de alcohol y tabaco para su venta, sino que emplean otras formas de darse a conocer, como puede ser la aparición de estas a partir de los personajes de las películas.</p>	<p>La duración de esta actividad será de 30 minutos</p>
<p style="text-align: center;">PARTE 2</p> <p>La siguiente actividad consiste en hacer de detectives, descubriendo y criticando los mensajes ocultos que utilizan los anuncios sobre alcohol y tabaco. Para ello se divide a los participantes en grupos de cuatro miembros y se les entrega una ficha en la que aparecen tres anuncios recientes sobre el tabaco y alcohol. Para analizar el anuncio los participantes utilizarán una ficha de trabajo donde aparecen las instrucciones de cómo trabajarlo. Para familiarizarse con esta actividad se les mostrarán algunos ejemplos.</p> <p>Tras su finalización, en gran grupo comentaremos y debatiremos las conclusiones a las que se han llegado.</p>	<p>La duración de esta actividad será de 30 minutos</p>
<p style="text-align: center;">PARTE 3</p> <p>En base a la valoración crítica realizada por los participantes en la actividad anterior, se propondrá que por grupos redacten eslóganes de publicidad que promuevan el no consumo de alcohol, tabaco o drogas. Estos eslóganes deben ser originales y graciosos. De esa forma para que los alumnos/as no tengan muchas dificultades para hacerlo, el educador/a les enseñará varios modelos a seguir.</p>	<p>La duración de esta actividad será de 30 minutos</p>

Parte 2. Actividad 1 (Forma de manipulación de la publicidad)

Tipo de anuncio	Producto:	
	Marca:	
Descripción	Eslogan:	
	Imagen:	
Segmentación del mercado	Edad, sexo, nivel socioeconómico, área de residencia:	
Mensaje oculto	¿Qué pretende hacer creer el anuncio?	
Valoración crítica	¿El producto permite conseguir lo que promete?, ¿qué ocurre en realidad si se consume el producto?	

Actividad Parte 2. Recogida del Programa Nexus desarrollado por Martínez, Pérez y De las Heras (2008).

Bloque V. Habilidades Socioemocionales

SESIÓN 13: ¿Y TÚ QUE PIENSAS?		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Habilidades Socioemocionales	Lugar: Aula del centro
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: hoja de lectura, diapositiva habilidades sociales, tarjeta de instrucciones para cada grupo, hojas de colores, pinturas, cola, tijeras, periódicos viejos, un juego de cartas
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir habilidades de empatía para tener relaciones exitosas. - Conocer las características de las personas empáticas. - Conseguir identificar las emociones y necesidades de las personas con las que convivimos. - Aprender a valorar la información a través del cuerpo se transmite. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con el objetivos específico 1.5
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - Las habilidades sociales: Liderazgo, actuar de intermediario, ser amigo, la situación, el respeto, la cortesía - La empatía como actitud favorecedora de relaciones exitosas. - El respeto a las opiniones de los demás. - Expresión corporal. 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de registro. - Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce y define las habilidades sociales que favorecen la empatía y el éxito en las relaciones. - Sabe identificar las emociones que tienen los demás. - Actitud positiva y participativa. - Respeta las decisiones de sus compañeros y el profesor - Expresa sus sentimientos en grupo.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>En muchas ocasiones no sabemos cómo están las personas que nos rodean, lo que hace que parezca que no nos interesamos por ellas. Sin embargo, la causa de esta falta de comprensión emocional, se debe a que no estamos acostumbrados a practicarla y por lo tanto, no sabemos identificar los sentimientos de los demás. Es necesario para poder tener buenas relaciones con otras personas, aprender a identificar los sentimientos y necesidades del resto.</p> <p>En primer lugar, para introducirnos en el tema de la empatía, los alumnos/as deberán leer individualmente el siguiente texto:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">FEDERICO TIENE UN DON</p> <p>Es la hora del patio, y los niños y niñas de tres años están jugando; como es habitual en esta edad, la mayoría de niños y niñas está corriendo de un lado para el otro. De repente, unos y unas se tropiezan, y uno de ellos se hiere en la rodilla. Cuando ha visto sangre, ha empezado a llorar. El resto han seguido corriendo sin darse cuenta, y sin hacer caso a Joseba, el niño herido... Han continuado con lo suyo, excepto Federico</p> <p>Federico se ha sentado en el suelo junto a él, le ha mirado y le ha esperado hasta que ha dejado de llorar; después, se ha puesto de cuclillas a su lado y acariciándole la rodilla le ha dicho dulcemente: tranquilo, yo también me he hecho daño en la rodilla.</p> <p>Se trata de una actitud que se ha observado en el colegio por parte de un grupo de investigadores/as. Según parece, Federico tiene una habilidad especial para comprender los sentimientos de del resto del alumnado y para establecer un contacto dulce. Él fue el único que se dio cuenta del sufrimiento de su amigo, y el único que intentó consolarle.</p> </div> <p>A continuación deberán contestar preguntas de este tipo: ¿Qué os aparecido la historia? ¿Cómo creéis que ha actuado Federico? ¿Os gusta que las personas sean atentas con vosotros/as y sepan cómo os sentís? ¿Vosotros también hacéis lo mismo? Pon ejemplos de situaciones similares a las de Federico en la que tú te hayas visto presente.</p> <p>Seguidamente, el educador/a comentará que existen una serie de habilidades que todos podemos trabajar y potenciar y que nos ayudan a mejorar nuestras relaciones con las personas que nos rodean. Entre estas habilidades sociales encontramos: el liderazgo, actuar de intermediario, cortesía, respeto, la intuición, la solidaridad, la capacidad de ser amigo.</p>		La duración de esta actividad será de 30 minutos
<p style="text-align: center;">PARTE 2</p> <p>En la siguiente actividad vamos a jugar al juego “Ahora tu”.</p> <p>Reglas básicas</p>		

<p>Se formarán cuatro grupos de seis personas cada uno, en la que se debe escoger a un coordinador o coordinadora de forma consensuada. Los coordinadores tendrán una función vital en este juego, ya que son los encargados de hacer que las personas del grupo cumplan el trabajo que se les demanda en la actividad. Para poder hacer esto, los coordinadores de cada grupo, tendrán unas tarjetas con las instrucciones que deben seguir. La más importante de ellas, es la que obliga a los coordinadores a no contar las reglas de la actividad de ese grupo a quienes se incorporen tras las rotaciones.</p> <p>Detalles del juego Como ya se ha dicho, durante el juego habrá un total de cuatro turnos o rotaciones, en cada uno, los grupos deberán intentar conseguir los objetivos que el coordinador les mencione.</p> <p>Cada turno será de 7 minutos, y cuando el educador/a diga “Basta”, terminará el turno y deberá comenzar un nuevo grupo. La persona coordinadora o el propio grupo decidirán quién sale del grupo.</p>	<p>La duración de esta actividad será de 35 minutos</p>
<p style="text-align: center;">PARTE 3</p> <p>Cuando terminen los cuatro turnos, se pondrá todo en común respondiendo a las siguientes preguntas: Preguntas para quien coordina: ¿Hasta qué punto los alumnos han llegado a comprender e interiorizar las reglas? Preguntas para el alumnado: ¿Cómo os habéis encontrado? ¿Os sentíais piezas importantes dentro del grupo? ¿Por qué debía salir un/a compañero/a del grupo? ¿Cómo se lo ha tomado? Preguntas para quienes han tenido que salir del grupo: ¿Cómo te sentiste cuando te eligieron para salir del grupo? ¿Y cuándo te has acercado a otro grupo? ¿Cuánto has tenido que participar en el nuevo grupo? ¿Has llegado a comprender las instrucciones? ¿Qué diferencias has observado en un grupo y otro?</p>	<p>La duración de esta actividad será de 25 minutos</p>

SESIÓN 14: NO PIENSO HACERLO		
<p>Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio</p>	<p>Bloque: Habilidades Socioemocionales</p>	<p>Lugar: Aula del centro</p>
<p>Ratio: 24 alumnos.</p>	<p>Duración: 1 hora y 30 minutos</p>	<p>Recursos: Cartulinas, rotuladores, papel, bolígrafo, diapositivas para explicar.</p>
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer los tres tipos de respuesta: pasiva, agresiva y asertiva - Saber decir no de una manera asertiva y eficaz. - Comprender y emplear eficazmente cada una de las técnicas. 		<p>Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.3, y 1.6</p>
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - Los tres tipos de respuesta: Pasiva, agresiva, asertiva. - Las habilidades comunicativas. - Las técnicas para aprender a decir no. 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> - Global. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha de registro. - Observación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Distingue los tres tipos de respuestas hacia los demás. - Conoce el significado de asertividad. - Participa de forma activa en el role-playing. - Se expresa adecuadamente en público. - Respeta a sus compañeros y profesor. - Es capaz de decir no, sin hacer daño a la otra persona.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN
<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>En primer lugar, tras iniciar la clase abordaremos el tema de los tipos de respuesta que podemos dar a las personas cuando se nos ofrecen o piden cosas. Estas respuestas son: la respuesta agresiva, la respuesta pasiva, y por último la asertiva, que es la que nos interesa.</p> <p>A continuación, les daremos unas cartulinas a los alumnos en la que deberán escribir, con un color distinto, las características de cada tipo de respuesta que acabamos de abordar en clase: En negro, escribirán en la primera cartulina: PASIVA, y debajo: balbucear, ehhhh, estooso, no sé, puede ser..., si usted lo dice. En la segunda cartulina, con rotulador rojo, pondrán: AGRESIVA, y luego: ¡A usted qué le importa!, ¡Eso es mentira!, ¡Paso de contestar!, ¡Fuera!, ¡Otra pregunta! Finalmente, en la tercera cartulina, escribirán solamente, en color azul, la palabra ASERTIVA dejando suficiente espacio para poder escribir dos frases. En la cuarta cartulina pondrán en verde: “Soy asertivo si...” dejando espacio para escribir otras cosas.</p> <p>Con las cartulinas en un lugar visible, se dividirá la clase en “famosos/as” y “periodistas”. Entre los famosos/as, se podrá elegir el personaje que ellos quieran, ya sea futbolista, cantante, actor, etc.</p>		<p>La duración de esta actividad será de 30 minutos</p>

De esta manera, la actividad se basa en que los alumnos/as que hacen de famosos deberán responder a las preguntas de los periodistas de distinta forma; pasiva, agresiva o asertiva pueden seguir los ejemplos de las cartulinas).	
Finalmente, si se quiere ambientar la actividad, durante su desarrollo se puede ambientar la situación que envuelve al famoso, como por ejemplo: si es un futbolista se puede indicar que acaba de perder un partido importantísimo por fallar un penalti.	
<p align="center">PARTE 2</p> <p>Durante esta actividad, enseñaremos a os alumnos/as en un primer momento, diferentes técnicas para decir que no de forma asertiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decir que no sin mas - Disco defectuoso - Ofrece otras alternativas - Para ti, para mi - Nube <p>A continuación, se formarán parejas para representar una actividad de Role-Playing. En este sentido, la actividad consiste en la creación de un dialogo en el que uno intente convencer a otra persona sobre algo, mientras que la otra intenta no dejarse convencer a partir de las técnicas explicadas Los temas pueden ser los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Tu amigo/a te ha pedido la calculadora justo cuando la necesitas para un examen.</i> - <i>Te piden que fumes tu primer porro.</i> - <i>Te piden que bebas un cubata.</i> - <i>El chico/a que te gusta te pide que le des un beso.</i> - <i>Al salir del colegio, tu amigo/a te pide la bicicleta para volver a casa.</i> - <i>Te piden cincuenta euros para comprar algo.</i> - <i>Te piden que fumes un cigarro.</i> - <i>Te piden que les dejes los deberes para copiarlos.</i> - <i>Te piden que hagas la parte de otro/a en un trabajo de grupo.</i> - <i>Te piden que te dejes copiar en un examen.</i> - <i>Te piden la guitarra de tu hermana para disfrazarse de mejicano/a en carnavales.</i> <p>Finalmente se hace un role-playing con todo el grupo a partir de los diálogos creados por cada pareja.</p>	La duración de esta actividad será de 50 minutos
<p align="center">PARTE 3</p> <p>Finalmente, en esta última parte de la sesión, preguntaremos a los participantes si les ha sido fácil decir no y por qué. Por otro lado, también preguntaremos acerca de las dificultades que se han encontrado a la hora de convencer a la otra persona y que estrategias le han sido más útiles.</p>	La duración de esta actividad será de 10 minutos

SESIÓN 15: BAJO PRESIÓN		
Curso: 1º Eso Momento: Marzo-Junio	Bloque: Habilidades Socioemocionales	Lugar: Aula del centro
Ratio: 24 alumnos.	Duración: 1 hora y 30 minutos	Recursos: video, diapositivas sobre procedimientos para hacer frente a la presión de grupo, fichas, lápices, bolígrafos y folios.
Objetivos didácticos		Objetivos del proyecto
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar la influencia que tiene la presión de los demás sobre la conducta de las personas. - Conocer las distintas formas de presión que suelen ejercer el grupo de iguales. - Aprender a responder a la presión del grupo. 		Los objetivos de esta sesión guardan una estrecha relación con los objetivos específicos 1.1, 1.3 y 1.5.
Contenidos a trabajar		
<ul style="list-style-type: none"> - La presión entre iguales. - Procedimientos para enfrentarse a la presión del grupo. - La resolución de conflictos. 		
Evaluación		
Forma	Procedimiento	Criterios de evaluación
- Global.	- Ficha de registro. - Observación directa.	- Conoce las distintas formas de ejercer presión sobre la persona. - Trabaja de forma activa y participativa. - Respeta a compañeros y educador. - Emplea con coherencia las estrategias para enfrentarse a situaciones de presión grupal. - Aporta sus reflexiones.
ACTIVIDADES		TEMPORALIZACIÓN

<p style="text-align: center;">PARTE 1</p> <p>En esta actividad, queremos demostrar a los alumnos/as como la presión del grupo puede influir en la conducta de las personas y las decisiones que se tomen. Para ello, vamos a realizar una especie de experimento con el que ilustrárselo.</p> <p>En primer lugar, para comenzar la actividad, 5 personas que hagan de voluntarios/as deben salirse de la sala unos minutos. Durante este tiempo el educador explicará que, a continuación van a observar una diapositiva en la que aparecen varias líneas verticales (una X y otras tres A B y C), y que en función de la contestación que den sus compañeros cuando entren, nos permitirá demostrar una cosa sobre la que luego reflexionaremos. Para ello, la misión de la clase será la de elegir la opción A (que no es la correcta) cuando entren sus compañeros y se pregunte sobre ¿Cuál de las líneas que aparecen tiene una longitud más parecida a la que aparece marcada con X?</p> <p>Preguntaremos al grupo de voluntarios/as si la opción elegida era la primera o tenían otra. Tras su respuesta reflexionaremos acerca de lo que ha sucedido y que razones piensan que han hecho que los alumnos/as voluntarios/as respondan la misma opción que el resto de la clase, a pesar de no estar seguros de sí era la correcta.</p> <p>Finalmente, cuando los alumnos/as sean conscientes de la influencia que sobre nosotros ejerce la presión grupal, les preguntaremos sobre situaciones en las que se han visto expuestos a la presión de un grupo y la forma en la que actuaron.</p>	<p>La duración de esta actividad será de 30 minutos</p>
<p style="text-align: center;">PARTE 2</p> <p>Tras la actividad anterior, presentaremos a los alumnos/as un video del Grupo Igía “Presión de Grupo” (12 minutos). En él se explicaran determinados aspectos, cómo las formas con la que los grupos de iguales ejercen presión en los demás y las razones por las que lo hacen.</p> <p>Una vez visualizado deberán aportar su opinión acerca de por qué creen que la conducta de los jóvenes se ven tan influida por la presión del grupo. Y reflexionaremos sobre los siguientes aspectos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los buenos grupos deben respetar el pensamiento de cada uno. - Grupos en los que las decisiones las toman siempre los mismos. - Las razones por las que las chicas/os de su edad se dejan convencer por los demás cuando reciben la presión del grupo. <p>A continuación, explicaremos a los alumnos/as el procedimiento básico que se debe seguir para hacer frente a la presión del grupo cuando esta suponga un conflicto:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>El primer paso consiste en escuchar atentamente lo que el grupo propone. En este punto puede ser útil formularse la siguiente pregunta: ¿qué es exactamente lo que quieren que haga y por qué?</p> <p>– El segundo paso supone tomar en consideración lo que el grupo propone y compararlo con la forma en la que uno quiere o cree que tiene que comportarse. Hacerse la siguiente pregunta puede ser de ayuda: ¿realmente quiero hacer lo que me proponen?</p> <p>– El tercer paso requiere valorar las opciones que existen planteándose las siguientes preguntas: ¿hacer eso es lo mejor para mí? ¿Cuáles serían las consecuencias?... ¿me quedaría contento si hago lo que me piden?</p> <p>– Por último, el cuarto paso consiste en decidir por uno mismo y elegir la opción más conveniente.</p> </div>	<p>La duración de esta actividad será de 30 minutos</p>
<p style="text-align: center;">PARTE 3</p> <p>Definitivamente, pondremos en práctica el procedimiento anterior para afrontar la presión del grupo. Para ello, vamos a emplear distintas situaciones que resultan cotidianas</p> <ul style="list-style-type: none"> – El lunes hay un examen importante para el cual habías pensado estudiar el fin de semana. Sin embargo, tu grupo de amigos insiste en que vayas con ellos de acampada. – A pesar de que tú no quieres, el grupo de chicos con el que sales te presiona para que pruebes el tabaco. – Tus amigos no paran de recordarte que te cortes el pelo como ellos, pero tú no quieres porque no te gusta. 	<p>La duración de esta actividad será de 30 minutos</p>