Junta de Castilla y León

Deporte y Vida
Asociación de Deportistas

FICHA TÉCNICA

PROGRAMA

PROGRAMA ¿TE APUNTAS?

JUSTIFICACIÓN

La etapa adolescente es un período de especial vulnerabilidad con relación al consumo de drogas, por supuesto dependiendo de la intensidad con que se manifiesten algunos de los rasgos adolescentes y con el manejo adecuado/inadecuado que de los mismos realicen los sujetos.

No es casualidad, que el inicio en el consumo de drogas, tanto legales como ilegales, tenga lugar precisamente y en su mayor parte, en esta etapa de la vida. *Podríamos considerar que el período crítico para la experimentación inicial con una o más sustancias psicoactivas comprende desde el comienzo hasta mediados de la adolescencia (Botvin, 1996)*. Ahora bien, el que este consumo experimental u ocasional, sea algo transitorio y anecdótico en la vida de un adolescente o se convierta en un consumo problemático, que dificulte su maduración y desarrollo personal, va a depender de cómo el menor maneje la situación, lo cual vendrá determinado por un entramado de factores de riesgo y factores de protección presentes en sus recursos personales y en su realidad social.

Según los datos obtenidos en la última Encuesta Escolar sobre Drogas del año 2002 (14-18 años), de Castilla y León:

- El consumo habitual de bebidas alcohólicas está muy extendido entre los estudiantes de la comunidad autónoma. Siete de cada diez estudiantes se declara consumidor semanal y un 37% reconoce que consume bebidas alcohólicas todos los fines de semana.

- Por sexo, el consumo de alcohol es notablemente mayor en los chicos que en las chicas, salvo en los consumidores semanales en los que ambos sexos están igualados.

- Los motivos por los que los estudiantes de Castilla y León consu-

men bebidas alcohólicas son básicamente dos: "les gusta el sabor" (73,8%) y "para divertirse o por placer" (62,2%); les siguen a gran distancia "para olvidar problemas personales" (17%), "para sentir nuevas emociones" (14,8%) y "para superar la timidez y relacionarse mejor" (13,5%).

- Las edades de inicio en el consumo de bebidas alcohólicas se encuentran estabilizadas en los 13 años para los primeros contactos con el alcohol y en los 15 años para el inicio en el consumo semanal. El consumo de bebidas alcohólicas aumenta de un modo muy importante con la edad.

- Más de un 60% de los estudiantes de 14 a 18 años ha fumado alguna vez en su vida, proporción que se mantiene prácticamente invariable desde 1994 y siempre ligeramente por encima del promedio nacional. Un 22% de los estudiantes encuestados en 2002 manifiesta que fuma a diario.

- Las estudiantes de 14 a 18 años fuman en mayor proporción que sus compañeros varones.

- Las principales razones por las que los estudiantes de Castilla y León fuman es porque les gusta (70,9%) y porque el tabaco les relaja (51,5%); en tercer lugar, fuman porque no pueden dejar de hacerlo (16,4%), siendo esta última razón mucho más importante en las chicas que en los chicos (10%).

- Los primeros contactos con el tabaco se producen a los 13 años, observándose que la tendencia, con ligeras oscilaciones, es a una mayor precocidad desde que se inició la serie en 1994. Por su parte, la edad de inicio en el consumo diario se sitúa en torno a los 14 años.

- El consumo de cánnabis ha experimentado un extraordinario y sostenido crecimiento desde 1994. en 2002, el 39,2% de los estudiantes de Castilla y León había consumido cánnabis alguna vez en la vida y el 23,2% lo había hecho en el último mes.

- El cánnabis, por sus niveles de consumo, se ha convertido en la

"tercera droga legal", aproximándose como nunca hasta ahora la proporción de fumadores en el último mes de cánnabis y de tabaco.

- Los chicos empiezan a consumir antes y consumen cánnabis en mayor proporción que las chicas.

- Los motivos de los estudiantes de Castilla y León para consumir cánnabis son fundamentalmente cuatro: para relajarse (27,2%), para experimentar nuevas sensaciones (26%), para bailar o divertirse (17,3%) y para sentirse mejor y olvidarse de los problemas. Llama la atención que un 27,4% de los encuestados que han consumido cánnabis manifiesta que no tiene motivo para hacerlo.

- La edad de inicio en el consumo de cánnabis se sitúa alrededor de los 15 años. El consumo de cánnabis crece de un modo muy considerable con la edad.

Observando y analizando los datos reflejados en la Encuesta Escolar podemos decir que a los 13 años en algunas sustancias ya se inicia el consumo, así creemos muy importante realizar nuestro programa de prevención en edades más tempranas pues consideramos de vital importancia abordar esta población, antes de que el problema se haya asentado o incluso presentado, pues consideramos a esta población como genuinamente preventiva.

De esta manera la Asociación "Deporte y Vida" contando con el apoyo del Comisionado Regional para la Droga a través de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León, plantea el desarrollo de este programa para alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria que estén participando en un programa más amplio de prevención escolar como puede ser el "Discover" o el "Construyendo Salud", así como en un programa de prevención familiar como es el "Moneo" o el "Dédalo" (programas acreditados y de probada eficacia) y así complementaremos y reforzaremos aquellos factores de protección que se trabajen desde el aula, factores que consideramos necesarios para el buen desarrollo físico, personal, social y psico-lógico del preadolescente.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA POBLACIÓN DIANA

La **preadolescencia** es el período de transición entre la niñez y la adolescencia y vamos a ver las características más destacadas de esta etapa:

- Los cambios físicos van sucediéndose paulatinamente desde los 7 años de edad y se aceleran después de los 10-11 años.

- El aumento cualitativo de los impulsos lleva a un resurgimiento de la pregenitalidad, produciéndose una regresión a las conductas de los 2 ó 3 años de vida (oposicionismo, rebeldía, terquedad, exhibicionismo, desorden ...). El chico de este período es más inaccesible y más difícil de controlar.

- Sobresale su preocupación por los órganos sexuales, su función, integridad y protección. Demuestran su curiosidad sexual a través de chistes, secretos y cuchicheos.

- Es habitual el interés por coleccionar objetos o formar grupos.

- Suelen aparecer síntomas transitorios como descarga de tensión: miedos, tics nerviosos, dolores de cabeza, de estómago, comerse las uñas, tartamudear, ...

- Progresivamente los chicos comienzan a probar nuevos comportamientos abandonando los de su niñez, por lo cual manifiestan con inestabilidad en sus conductas y emociones, que variarán de un chico a otro y aún en un mismo chico.

- Los varones se relacionan casi exclusivamente con compañeros del mismo sexo. Son agresivos con las mujeres de su edad, las atacan, tratan de evitarlas, se muestran presumidos y burlones.

- Las chicas se muestran agresivas y seductoras en el juego del pseudoamor. Su mayor conflicto se manifiesta con la madre, necesitando "liberarse" de ella. Realizan una orientación decisiva

hacia la realidad, adaptándose a ella. Se manifiestan como "señoritas", aceptando normas y comportamientos adecuadamente a lo que se espera de ellas.

Las intervenciones dirigidas a los preadolescentes deben facilitar su maduración, evolución e inserción social. Por tanto, aunque sean posibles y necesarias otras aportaciones, la base de todas las intervenciones ha de ser desde una perspectiva educativa, con el objetivo último de conseguir cambios en una situación evolutiva en las que se está produciendo algún conflicto.

OBJETIVOS

Objetivo General:

- Disminuir o retrasar la edad de inicio en el consumo de sustancias tóxicas a la población escolar de Castilla y León a través de su participación en diversos programas preventivos.

- Ofrecer un programa complementario de prevención a los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria de centros educativos de Castilla y León que estén participando o hayan participando en programas acreditados de prevención escolares.

Objetivos Específicos:

- Fomentar el pensamiento crítico en los alumnos
- Trabajar sobre la percepción de riesgo en la población diana
- Desarrollar habilidades sociales
- Analizar qué es y cómo influye la presión de grupo
- Fomentar la escucha activa
- Entrenar y potenciar la habilidad para tomar decisiones
- Potenciar la búsqueda de recursos de ocio y tiempo libre
- Favorecer la comunicación, la capacidad de trabajo en equipo

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LOS OBJETIVOS. LOS FACTORES DE RIESGO Y PROTECCIÓN

En cualquier tipo de intervención que pretendamos siempre nos deberíamos guiar por un modelo teórico. Un buen modelo teórico debe estar derivado de la observación, comprobación de la misma y elaboración de un marco conceptual que nos permita comprender esa parte de la realidad sobre la que elaboramos la teoría y, con ello, también predecir e intervenir en ello si es necesario. Recientemente, dentro del campo de la prevención de las drogodependencias es más habitual incluir como un elemento de gran relevancia para explicar la misma los factores de riesgo y protección.

Aunque se podría argumentar que el origen del consumo de drogas se sitúa en la infancia temprana, la iniciación real en el consumo comienza normalmente, para la mayoría de los individuos, en la adolescencia temprana, y avanza a partir de aquí, según una secuencia bastante definida, a lo largo de la adolescencia media (Milman y Botvin, 1992).

De modo semejante, a la hora de elaborar o seleccionar un programa de prevención hay una serie de cuestiones a tener en cuenta. En primer lugar, hay que partir de un modelo teórico adecuado, que se apoye en datos empíricos y que, por tanto, haya demostrado que con él se pueden obtener buenos resultados. En segundo lugar, también es necesario conocer los factores de riesgo para la posterior construcción de dicho programa (cif. Botvin y Botvin, 1992), los factores de riesgo específicos para la comunidad en la que vamos a aplicar el programa (Hawkims, Catalano y Miller, 1992) y el conocimiento de la problemática de un modo realista y objetivable.

De los distintos modelos y teorías existentes nos hemos centrado en:

- La teoría de la acción razonada de Fishbein y Azjen (1980), donde el objetivo central de este modelo es la predicción de la conducta desde la actitud o actitudes del sujeto y de las normas subjetivas, estando ambas mediadas por la intención conductual. Parte de la asunción de que las personas son usualmente racionales y hacen uso de la información que poseen para llevar a

cabo su conducta. Desde la perspectiva tradicional de los componentes de las actitudes consideran cuatro: afecto, cognición (que incluiría opiniones y creencias), conación (intenciones conductuales) y conducta (observada a través de los actos). Su concepción teórica se compone de los siguientes elementos: actitud, creencias conductuales, evaluación de esas creencias conductuales, norma subjetiva, creencias normativas, ,motivación a acomodarse, intención conductual, y conducta.

- El modelo de mejora de la estima de Kaplan et al (1986, 1987, 1988) que tiene como premisa principal que los adolescentes buscan la aceptación y la aprobación para su conducta. Cuando su conducta se desvía de las expectativas de conducta de los padres, profesores y otras personas a las cuales consideran importantes sus opiniones, ello se convierte en una fuente de malestar psicológico que deben resolver.

- El modelo evolutivo de Kandel (1975) es un modelo relevante por la aportación que el mismo ha hecho al conocimiento de la progresión en el consumo de drogas. Su modelo se basa en que el consumo de drogas sigue unos pasos secuenciales, donde se comienza por unas primeras sustancias de iniciación (drogas legales) que sirven de elemento facilitador para el posterior consumo de otras sustancias, especialmente marihuana en un segundo paso, y luego otras drogas ilegales, en los que se llegan a consumir finalmente éstas. Parte de su modelo de la teoría de la socialización, centrándose especialmente en la relación de los padres e iguales en el desarrollo de los adolescentes.

- La teoría del aprendizaje social de Bandura (1986), más actualmente conocida como teoría cognitiva social, es una teoría comprensiva de la conducta humana que considera a un tiempo tanto los factores de aprendizaje (condicionamiento clásico, operante y vicario), los procesos cognitivos, y la parte social en la que vive y se desarrolla la persona. La conducta, en fin es fruto de estos tres factores actuando todos a un tiempo. En una de las conductas donde más aceptación y utilidad se ha encontrado esta teoría ha sido en el uso y abuso del alcohol. En el inicio del uso de alcohol hay tres tipos de influencias directas importantes: a) la

influencia de la familia y de los iguales; b) la influencia de modelos (televisión, cine, publicidad); y c) el desarrollo de experiencias relacionadas con el alcohol.

- La teoría de la conducta problema de Jessor y Jessor (1977) se basa en tres sistemas explicativos: la personalidad, el ambiente y la conducta, todos ellos interrelacionados y organizados entre sí para explicar la propensión a la conducta problema o la probabilidad de que la conducta problema ocurra. Para ellos, los conceptos que constituyen la personalidad, como valores, expectativas, creencias, actitudes, orientaciones hacia sí mismo y hacia otros, son cognitivos y reflejan el significado y experiencia social. Por ambiente consideran los apoyos, influencia, controles, modelos y expectativas de otros, y que tienen como característica que pueden ser conocidos o percibidos, teniendo significado para la persona. Por conducta entienden los propósitos aprendidos socialmente, funciones o significados mas que sus parámetros físicos. La conducta es, además, el resultado de la interacción de la personalidad y la influencia ambiental.

Todo este apartado está tomado de Becoña Iglesias, Elisardo. Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas. Plan Nacional sobre Drogas. 1999

DESTINATARIOS

La población destinataria son alumnos de centros educativos de 5º y 6º de Educación Primaria que hayan participado o estén participando en programas acreditados de prevención de drogodependencias.

Cada grupo estará compuesto por unos 15 participantes aproximadamente.

METODOLOGÍA

Algunas de las características evolutivas propias de la preadolescencia y de la adolescencia pueden incrementar la vulnerabilidad de las personas que se encuentran en este momento vital. Por ello, la metodología que desarrollaremos estará en base a las características más importantes que podemos encontrarnos en los participantes:

- Necesidad de reafirmación. La formación de una identidad propia es una de las tareas evolutivas más críticas de la adolescencia, junto a ella, se produce una tendencia a preocuparse en exceso de su imagen y por cómo son percibidos por los demás.

- Necesidad de transgresión. Entre estos rasgos que confirman su condición de adolescentes, se encuentran también la rebeldía y la transgresión. El problema para los adolescentes actuales es que no se les deja espacio para la trasgresión. El conflicto generacional apenas es perceptible, pues para transgredir, se necesita que alguien esté dispuesto a ofenderse, ya sea en lo civil, en lo político, en lo militar, en lo familiar, en lo sexual... En este contexto, el espacio de la transgresión para nuestros adolescentes parece reducirse a muy pocos aspectos. Uno de ellos es el consumo de drogas vinculado habitualmente a sus tiempos y espacios de ocio. Creen que están contraviniendo el orden social establecido y lo viven como un acto de provocación frente al mundo adulto y sus normas.

- Necesidad de conformidad intra-grupal. El grupo de iguales pasa a ser un elemento de referencia fundamental para el adolescente. Sirve como refugio del mundo adulto en el que pueden explorar una gran variedad de papeles. No extraña, por consiguiente, que la experimentación precoz con el tabaco, el alcohol y otras drogas tenga lugar dentro del grupo de iguales.

- Sensación de invulnerabilidad. La conducta temeraria de los adolescentes se produce por dos de las principales condiciones que se incrementan en esta edad: el egocentrismo y la búsqueda de

nuevas sensaciones derivada de su orientación a la novedad y a la independencia (Arnett, 1992).

- El rechazo a la ayuda del adulto. El menor suele reclamar la presencia de los adultos encargados de su cuidado ante situaciones que podrían representar una amenaza para su seguridad, aceptan la protección y ayuda que necesitan. Aunque la creciente necesidad de autonomía que experimenta el adolescente le lleva a rechazar la protección de los adultos y a enfrentarse a conductas de riesgo que pueden representar una importante amenaza para su desarrollo posterior. Las advertencias sobre los riesgos que provienen de los adultos, normalmente, caen en saco roto.

- Susceptibilidad frente a las presiones del entorno. Los adolescentes pueden ser particularmente sensibles a las campañas sofisticadas de publicidad diseñadas para asociar el consumo de drogas (tanto legales como ilegales) con una determinada imagen. "Temas relacionados con la identidad y la imagen pública, la curiosidad y las ganas de experimentar sensaciones nuevas [...] pueden aumentar de forma sustancial la susceptibilidad general frente a la publicidad y otras influencias sociales que promueven el uso de sustancias" (Botvin, 1996).

- Pedagogía del Tiempo Libre. Los adolescentes comienzan a vivir su estado de autonomía y utilizan, cada vez con mayor énfasis su tiempo libre, su tiempo de ocio. Por eso una de las estrategias que usaremos para trabajar con ellos será la educación informal, recuperación de la calle y otros espacios, como lugar de encuentro y de comunicación, como espacio de prevención no formal. Además muchas veces se habla de buscar alternativas de ocio y tiempo libre cuando ellos no saben cuáles son los recursos de su zona. Por ello buscaremos todos los elementos de ocio de que disponen y que sepan localizarlos y aprovecharlos.

Analizadas estas características, para el buen desarrollo del programa la forma de trabajo con los participantes será la de aprovechar tanto el ámbito formal como el no formal y hacerle partícipe de la vida exterior, fomentando su desarrollo social y personal. Buscaremos que los

chicos conozcan, aprovechen y aprendan a utilizar recursos existentes de su zona. Es importante que el preadolescente sepa utilizar su tiempo libre y conocer las alternativas posibles para su ocio. Es importante por tanto, potenciar modelos de ocio saludables.

DESCRIPCIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

- El Programa "Te apuntas" es un programa extraescolar y por tanto su ámbito de aplicación debe realizarse fuera del horario lectivo.

- El programa consta de 5 sesiones de duración variable siendo imprescindible la asistencia a todas las sesiones ya que tienen una secuencia temporal para ir adquiriendo los distintos objetivos.

- Se desarrollan en el ámbito no formal aunque los alumnos participantes se captarán de los centros educativos.

REQUISITOS PARA LA APLICACIÓN

La aplicación del programa deberá seguir el siguiente proceso:

- Carta de las Direcciones Generales a los centros educativos
- Reunión con miembros del centro: director, tutores, orientadores. Implicación de los responsables del centro en el programa
- Presentación del programa
- Captación de alumnos. Autorización de los padres y del centro para la realización
- Cada grupo estará compuesto de 10 a 15 participantes.
- Cada grupo tendrá al menos un monitor especializado en el programa que desarrollará las sesiones.
- Se desarrollará en el tercer trimestre escolar y fuera del horario lectivo

Otros requisitos:

- El Programa "Te apuntas" es un programa complementario de prevención de drogodependencias. No es un programa aislado. Sus participantes deben estar realizando a su vez otro programa de prevención: los Programas de Prevención Escolar "Discover" o "Construyendo Salud".

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

En cada sesión vamos a encontrar los siguientes aspectos:

1.- Objetivo general y específicos

2.- Recursos materiales

3.- Recursos humanos

4.- Tiempo estimado de desarrollo

5.- Desarrollo de la actividad

RECURSOS

- Recursos materiales: para el correcto desarrollo de las actividades, todo el material necesario para el desarrollo de las mismas correrá a cargo de la Asociación "Deporte y Vida" y el material escolar será aportado por los centros educativos.

- Recursos humanos: el perfil de los monitores que desarrollen el programa serán licenciados en psicología, pedagogía, diplomados en educación social, en magisterio, licenciados en educación física y recibirán una formación específica por la Asociación "Deporte y Vida" para el desarrollo del programa.

TEMPORALIZACIÓN

Las sesiones tendrán una duración aproximada de 2 horas y media.

La duración del programa será de 5 sesiones, una sesión semanal, durante 5 semanas consecutivas, repartidas en un trimestre escolar, preferentemente el tercero, para que los alumnos hayan podido realizar uno de los programas de prevención señalados anteriormente y así los contenidos trabajados queden más asentados con este programa complementario.

EVALUACIÓN

Las variables que vamos a valorar en este programa son principalmente:

- intenciones de consumo
- actitudes frente al consumo
- creencias normativas
- percepción del riesgo
- expectativas

Se realizará:

- evaluación de proceso de los técnicos
- evaluación de satisfacción de los participantes respecto a las actividades realizadas.

BIBLIOGRAFÍA

Asociación "Deporte y Vida". La prevención de las drogodependencias en el tiempo libre. Manual de formación. ADI. 2002

Becoña Iglesias, E. Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas. Ministerio del Interior. PNsD. 1999

Costa Cabanillas, M. y López Méndez, E. Manual para el educador social. Habilidades de comunicación en la relación de ayuda. Ministerio de Asuntos sociales. 1994

www.cop.es

www.monografias.com

sesión 1

ORIENTACIÓN POR MI CIUDAD

SESIÓN 1: ORIENTACIÓN POR MI CIUDAD

Objetivos:

General:

- Favorecer la toma de decisiones y la solución de problemas.

Específicos:

- Reconocer la importancia de la toma de decisiones.
- Aprender a identificar los problemas.
- Aprender a tomar decisiones evitando la impulsividad.
- Fortalecer los recursos personales frente a la presión de grupo.

En la vida cotidiana las personas tomamos decisiones constantemente. Algunas de estas decisiones son de escasa relevancia para nuestra vida, ya que no afectan a cuestiones importantes de la misma. En estos casos, comportarnos de una forma más o menos automática e "irreflexiva", no tiene porqué suponernos ningún problema. De hecho, si tuviéramos que valorar concienzudamente todas y cada una de las situaciones a las que nos enfrentamos cada día antes de decidir qué hacer, nos volveríamos locos.

Otras decisiones, sin embargo, merecen ser consideradas con sumo cuidado, ya que pueden comprometer nuestra salud y nuestro bienestar. Por eso, una de las tareas más importantes en prevención consiste en clarificar cómo son las decisiones que adoptan los alumnos en relación a sus conductas de salud y de riesgo, qué factores influyen en esas decisiones (el presentismo, la presión de grupo...) y cómo podemos ayudarles a tomar decisiones a partir de sus propios criterios y valores personales.

El entrenamiento en la toma de decisiones es sin duda una de las mejores herramientas de que se dispone para ayudar a los niños y

adolescentes a convivir con los riesgos a los que se van a enfrentar a lo largo de sus vida. En prevención, el desarrollo de estos recursos en el repertorio de habilidades personales de los chavales es importante por varias razones:

- La impulsividad, el "dejarse llevar", lo que algunos denominan el afán por la "búsqueda de sensaciones", son sin duda factores de riesgo asociados al uso y al abuso de drogas. Por el contrario, la capacidad de tomar decisiones de un modo razonado y consciente, permite proteger a los niños y adolescentes frente a estos riesgos.

- Desarrollar la capacidad crítica y tener las cosas claras, después de considerar los "pros y los contras", fomenta sin duda una mayor invulnerabilidad frente a las presiones externas para comportarse de determinada manera, al tiempo que fomenta un estilo de decisión promovido por criterios y valores personales. Si los niños y adolescentes están acostumbrados a tomar sus propias decisiones es más fácil que sepan afrontar situaciones de riesgo para el consumo tales como la presión de sus amigos a consumir, el miedo a quedar mal, o simplemente el hecho de tener que hacer prevalecer sus propias opiniones en su grupo, aun cuando éstas no sean compartidas por sus amigos.

- La consideración de las cosas a las que uno da valor, y la consideración de objetivos personales guiados por esos valores promueven además la perseverancia en el logro de esos objetivos.

- La capacidad de tomar decisiones permite además desarrollar recursos y habilidades para la resolución de problemas, al promover la capacidad de fijarse objetivos, considerar varias alternativas para solucionar los problemas, y anticipar posibles consecuencias de tales alternativas.

- Incluir en la toma de decisiones en el repertorio de recursos personales en niños y adolescentes contribuye decisivamente a desarrollar el autocontrol y la responsabilidad, elementos de esencial importancia para adaptarse a un entorno lleno de oportunidades, pero también de riesgos.

En esta sesión vamos a ver, también, cómo influye la presión del grupo en estas edades y en toda la adolescencia. Creemos importante que ellos sean capaces de reconocer distintas situaciones y de tomar decisiones reflexivas en las que sean los propios protagonistas de sus actuaciones sin dejarse llevar.

Recursos materiales:

- Mapa de la ciudad donde se realiza la orientación
- Cámara de fotos
- Cuaderno de trabajo
- Anillas y conos
- Balones
- Cartulinas con objetos
- Tarjetas con signos
- Petos de colores

Recursos humanos:

Monitor por grupo. Los grupos no serán superiores de 8 - 10 personas.

Tiempo estimado de desarrollo:

La sesión tendrá una duración de 2 horas y media aproximadamente.

Desarrollo de la actividad:

En muchas ocasiones vivimos en ciudades de las que apenas conocemos su historia más reciente. Por eso proponemos acercar la cultura a los chicos. Y no solamente eso; la mayoría de las personas se mueven a diario por lugares, espacios a los que no prestan atención y que nos están dando continua información que sin darnos cuenta nos llega y de alguna manera influye en nuestra persona.

La actividad consiste en dividir al grupo en varios subgrupos y organizar una carrera de orientación. Al inicio de la carrera se les proporcionará a todos los grupos (cada grupo con peto del mismo color) un mapa con el plano de la ciudad.

Una vez planteados las normas de la carrera, se les dará a los chicos un listado con los lugares y sitios por los que tendrán que pasar y donde tendrán que realizar pruebas. Se trata de que los componentes de cada grupo decidan cuál será la mejor ruta para lograr realizar el recorrido en menos tiempo.

Cada monitor dispondrá de un listado con las pruebas a realizar en cada lugar. Todas las actividades tendrán un tiempo máximo de realización que será controlado por el monitor; una vez agotado el tiempo, se deberá pasar a la prueba siguiente. Al realizar cada prueba se les entregará una tarjeta con un signo, para que al final de la carrera de orientación descifren su contenido.

Normas:

- El recorrido deberá realizarse por todos los componentes del grupo juntos, sin separarse en ninguna prueba.
- El orden del recorrido lo deciden los miembros del grupo; en el mapa sólo se les dirá los lugares que tendrán que visitar.
- Todos los grupos deberán pasar por todos los lugares del recorrido.
- Cada lugar para buscar, lleva asignado una prueba a realizar con un tiempo máximo de realización.
- Durante el recorrido cada grupo tendrá que realizar 6 fotos significativas del mismo.
- Hasta que todos los grupos no hayan finalizado la carrera no se verá cuál de ellos ha sido el ganador.

Recorrido (en cada ciudad se adaptará a sus lugares y posibilidades):

- Estación de autobuses
- Parques
- Monumentos
- Plazas importantes
- Centro educativo

El lugar de salida será la estación de autobuses y la meta será el centro educativo.

Mensaje clave:

- Para tomar una decisión, es importante pararse a pensar.

Pruebas:

- Realizar un callejero de la prueba A a B.
- Anotar el nombre de las esculturas que encontramos de la prueba B a C.
- Anillas y cono: durante 3 minutos los participantes de cada grupo deberán ir lanzando anillas. Se contabilizarán el total de todo el grupo.
- Objetos recordados: se les mostrará al grupo una cartulina con distintos objetos que deberán memorizar a lo largo de un minuto. Posteriormente deberán enumerar aquellos que recuerden. Se contabilizará el número total recordados.
- Goles: todos los participantes durante 3 minutos lanzarán balones a una portería pequeña. Se contabilizarán el total de goles metidos por el grupo.
- Anotar cuántas y el lugar donde se encuentran las vallas publicitarias que nos encontramos relacionadas con el consumo de sustancias tóxicas.
- Anotar los bares que nos encontramos a lo largo del recorrido.
- Anotar las calles donde más bares hay.
- Anotar los puntos de venta de alcohol que nos encontramos en el recorrido.
- Mensaje clave: con todas las tarjetas que han ido recogiendo, deberán descifrar el mensaje.

Puntuaciones:

- Por el callejero: 5 puntos
- Por cada nombre de escultura: 1 punto
- Por cada anilla introducida en el cono: 1 punto
- Por cada objeto recordado: 1 punto
- Por cada gol metido: 1 punto
- Por cada lugar donde haya una valla publicitaria: 0,5 puntos
- Por cada 5 bares anotados: 3 puntos
- Por los puntos de venta de alcohol: 5 puntos
- Por el mensaje descifrado: 10 puntos

Al finalizar la carrera (en el centro educativo), se hará recuento de puntos, se valorarán las pruebas. Se buscará la reflexión de los alumnos y sus aportaciones personales para analizar los mensajes que han encontrado y cómo creen que influyen en las personas.

Se les preguntará:

- ¿Cuál era el objetivo que os marcasteis? ¿qué queríais conseguir?
- ¿Habéis alcanzado el objetivo?
- ¿Os ha costado mucho poneros de acuerdo?
- ¿Había alguna persona que dirigía al grupo?
- ¿Estabais todos de acuerdo a la hora de decidir por dónde ir?
- ¿Se ha presentado algún conflicto?
- ¿Cómo resolvíais las situaciones de desacuerdo?
- ¿Alguien se ha sentido incómodo en algún momento?
- ¿Alguno ha sentido que no hacía lo que quería sino que se dejaba llevar por lo que la mayoría del grupo quería?

sesión 2

¿JUEGAS?

SESIÓN 2: ¿JUEGAS?

Objetivos:

General:

- Desarrollar habilidades sociales básicas.

Específicos:

- Aprender a escuchar.
- Aprender a empalizar.
- Aprender a resumir.
- Aprender a hacer preguntas.
- Aprender a reforzar.
- Aprender a hablar en primera persona.
- Aprender el disco rayado.

El entorno en el que se desarrolla nuestra vida es fundamentalmente un entorno social. Nuestra capacidad para establecer una relación saludable con el entorno depende, por lo tanto, de nuestra capacidad para afrontar de modo competente el sin número de situaciones sociales a las que nos enfrentamos cotidianamente. Acaso no exista en nuestro repertorio de habilidades otra herramienta tan útil como la habilidad social. La habilidad o competencia social nos permite, cuando existe, pedir ayuda, compartir nuestras emociones, expresar nuestros deseos, defender nuestras opiniones, crear y mantener un círculo de amigos, conseguir satisfacción en nuestro trabajo, tener influencia sobre otros, y otros muchos objetivos más, muy variados y muy frecuentes. La habilidad social mediatiza la probabilidad de conseguir un afrontamiento existoso de aquellas situaciones, casi siempre sociales, en las que se produce el inicio del consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Es fácil de comprender, por lo tanto, que un objetivo central de las intervenciones dirigidas a la prevención del consumo de drogas es la potenciación de la competencia social o el aprendizaje de nuevas habilidades sociales.

Entendemos por competencia social la capacidad de un individuo para desarrollar una conducta social con mayor o menor éxito en función de la situación y de los objetivos que se pretenden con esa conducta. Las habilidades sociales son el conjunto de destrezas que hacen posible esa competencia social. Las habilidades sociales son el instrumento o las herramientas; la competencia social es el éxito que se obtiene con su uso.

Las habilidades sociales se componen de elementos verbales y no verbales.

Los elementos verbales más importantes son:

- Gestos de la cara.
- Gestos de las manos.
- Contacto visual.
- Movimientos del cuerpo.
- Aspectos no verbales del lenguaje: volumen de la voz, tono, pausas, entonación...
- Contacto físico.
- Apariencia.

Entre las habilidades sociales básicas, las principales son:

- Escuchar.
- Empalizar.
- Resumir.
- Hacer preguntas.
- Reforzar.
- Hablar en primera persona.
- Disco rayado.

La escucha activa. La habilidad de escuchar bien, es uno de los comportamientos más preciados y difíciles de encontrar. Por medio de esta habilidad nos hacemos conscientes de lo que la otra persona está diciendo y de lo que está intentando comunicarnos. A través de ella "damos información" a nuestro interlocutor de que estamos recibiendo lo que nos dice.

Implica estar psicológicamente disponibles y atentos a los mensajes de nuestro interlocutor. Esto es un componente importante de la habilidad pues muchas personas parece que escuchan pero en realidad están distraídas y van unos pasos por delante de ti. Están ocupadas con lo que van a decirte y les han pasado desapercibidas muchas cosas importantes: el estado emocional en que te encontrabas o el deseo y la impaciencia que mostrabas transmitir aquello que estabas diciendo.

¿Cómo escuchamos activamente?

1.- Con disposición psicológica:

- lo único que existe es nuestro interlocutor
- podremos conducirnos mejor cuanta más información tengamos

2.- Observando el contenido de sus expresiones verbales:

- identificar el contenido de sus expresiones verbales
- identificar sus sentimientos
- identificar el momento en que nuestro interlocutor desea que hablemos y terminemos con nuestro papel de escuchar

3.- Con gestos y con el cuerpo:

- asumiendo una postura activa
- manteniendo contacto visual
- adoptando expresión facial de atención
- adoptando incentivos verbales para el que habla: mover la cabeza...
- tomando notas, si procede
- usando un tono y volumen de voz adecuados

4.- Con palabras:

- adoptando incentivos verbales para el que habla: "ya veo", "uh,uh"
- utilizando expresiones de resumen: "si no te he entendido mal"...

5.- Evitando hacer algunas cosas mientras escuchamos:

- no interrumpir al que habla
- no juzgar
- no ofrecer ayuda o soluciones prematuras
- no rechazar lo que la otra persona está insistiendo
- no contar tu historia mientras la otra persona necesite hablarte
- evitar el síndrome del experto: cuando alguien te plantea un problema, tú ya tienes las respuestas, antes incluso de que esa persona termine, esté a la mitad de su exposición

Empatizar es escuchar activamente las emociones y sentimientos de los demás, es tratar de "meternos en su pellejo" y entender los motivos de los mismos. Es mostrar alegría con alegría. Y es mostrar que nos hacemos cargo del impacto que les produce un problema, de los apuros por los que están pasando, de la indefensión y de la tristeza por los fracasos, de la hostilidad, el rechazo o el escepticismo. Es escuchar los sentimientos de nuestro interlocutor e informarle que "nos hacemos cargo" de los mismos.

¿Cómo empatizamos?

1.- Observando cómo se siente el interlocutor y escuchando lo que dice:

- los sentimientos se transmiten con el cuerpo, con la cara y los gestos y no tanto con las palabras
- observándolos con mucho cuidado y atención

2.- Con los gestos y con el cuerpo:

- adoptando comportamientos no verbales semejantes a los del interlocutor

- manteniendo contacto visual y adoptando una expresión facial apropiada a los sentimientos que transmite el interlocutor

3.- Con las palabras:

- pronunciando una expresión de reflejo o empatía: "me hago cargo", "te estoy escuchando y te noto", "puedo entender que te sientas así" ...

Resumir es una habilidad orientadora del interlocutor y un componente importante de la habilidad de escuchar. Mediante esta habilidad expresamos a nuestro interlocutor que estamos recibiendo lo que nos está comunicando, al mismo tiempo que podemos también informarle de nuestro grado de comprensión así como de la necesidad de mayor aclaración.

¿Cómo resumimos?

1.- Diciendo una expresión de resumen:

- "si no te he entendido mal..."
- "o sea, que lo que me estás diciendo es..."
- "a ver si te he entendido bien, me estás diciendo..."

2.- Pidiendo al interlocutor que confirme o exprese desacuerdo:

- "¿es correcto?"
- "¿estoy en lo cierto?"
- "¿me equivoco?"

3.- Escuchando activamente la respuesta de tu interlocutor

Hacer preguntas es una habilidad utilizada para proveernos de información. Si deseamos ayudar a los chicos a resolver problemas o conflictos que les atormentan, o deseamos conocer los grupos y organizaciones de nuestra comunidad, necesitamos con frecuencia información específica o general acerca de sus opiniones, puntos de vista o sentimientos. Hacer buenas preguntas es una habilidad esencial para un consejero efectivo. Utilizamos también las preguntas para generar

dudas o invitar a la reflexión a nuestro interlocutor. Hay dos tipos de preguntas: abiertas y cerradas. Las preguntas abiertas son exploratorias. Animan a la persona a quien se hace pensar sobre sus sentimientos y pensamientos, y son diseñadas para ayudarle a explorarlos y clarificarlos. Habitualmente son respondidas con más de una o dos palabras. Las preguntas cerradas por el contrario, usualmente se hacen para obtener información específica y pueden ser respondidas con un "sí" o un "no" o alguna otra respuesta específica de una o dos palabras.

¿Cómo se hacen preguntas?

Las buenas preguntas son cortas y directas. Las personas con habilidad en preguntar únicamente hacen una pregunta al tiempo y no tratan de explicarla. Ellas esperan una respuesta y no responden sus propias preguntas.

1.- Preguntas abiertas:

- pedir información con una frase inicial tipo: "¿cómo?, ¿cómo te sientes sobre?, ¿qué tal te va?"
- escuchar activamente
- utilizar expresiones de ánimo cuando te responden

2.- Preguntas cerradas:

- hacer preguntas tipo: ¿cuándo?, ¿quién?, ¿dónde?
- escuchar activamente
- utilizar incentivos verbales y no verbales

3.- Preguntas comprometidas:

- comenzar con un breve comentario "amortiguador"
- hacer la pregunta

Ser positivo y reforzante es la habilidad para incentivar y motivar. A través de los incentivos (lo que mueve o moviliza a la gente a hacer algo) y resultados valiosos es más probable que una persona repita

aquellos comportamientos que han sido efectivos para conseguir dichos incentivos. Por otra parte, la persona que es recompensada se suele sentir mejor, tolera mejor las contrariedades, está más receptiva y suele estar más dispuesta a la negociación y al cambio. Implica acomodar las cosas de tal modo que se asegure que una conducta determinada vaya seguida de consecuencias que resulten agradables o gratificantes.

¿Cómo se refuerza?

1.- Administrando algo recompensante después de que se haya producido un comportamiento deseado. La condición fundamental para que un comportamiento aislado se repita y se haga costumbre es que éste vaya seguido de efectos recompensantes o gratificantes. Un proceso de cambio que probablemente tenga éxito es aquél en el cual intentos de comportamientos nuevos son vistos con posibilidades de éxito por la persona o el grupo que realiza tales intentos. Por el contrario, cuando se considera que un nuevo comportamiento no tiene posibilidades de triunfo entonces no se perseguirá. No existe otro apoyo más seguro para el cambio en el comportamiento que el comprobar que el cambio realizado "funciona". Es más probable que se hagan aquellas cosas que nos deparan una compensación.

2.- Un recurso muy económico de utilizar para administrar consecuencias recompensantes o gratificantes es el Reconocimiento o Elogio Honesto (buscar el momento adecuado, expresar lo que te gusta del otro, recordar el nombre del interlocutor y utilizarlo cuando hablas con él, ser específico y discriminativo, ser oportuno, ser inmediato y no exagerar).

El Mensaje Yo es aquél que, como su nombre indica, se envía en primera persona. Este tipo de mensajes define el origen personal de los sentimientos que se sienten ("yo me siento mal") como de las opiniones que se opinan ("opino que") y deseos y preferencias que se tienen ("me gustaría que"). La esencia de este tipo de mensajes es hablar por uno mismo sin imputar o atribuir a tu interlocutor tus opiniones, tus sentimientos o los cambios de tu conducta. Es un mensaje sumamente respetuoso que expresa los sentimientos, opiniones y

deseos y del desacuerdo. Es un mensaje por tanto facilitador y persuasivo.

¿Cómo expresar mensajes yo?

A fin de asegurar el mayor impacto del "mensaje yo", éste debe tener tres componentes:

1.- Describiendo brevemente la situación y/o el comportamiento que te molesta o te crea problemas. Debe dar información acerca de qué es lo que puede estar causando un problema. Un buen mensaje yo ha de limitarse a la descripción escueta de los hechos y no evaluar ni emitir juicio alguno respecto al interlocutor.

2.- Describiendo las consecuencias o efectos que dicho comportamiento suele tener sobre ti o sobre el interlocutor. Éstos deben ser tangibles y concretos a fin de que nuestro interlocutor los tome mejor en consideración.

3.- Expresando los sentimientos.

Así pues, la secuencia de un mensaje yo es: describir comportamientos, describir efectos, expresar sentimientos. Los elementos de la secuencia y el orden de la misma pueden variar. Se puede expresar deseos en lugar de sentimientos o ambos.

Recursos materiales

Cuaderno de trabajo
Tizas
Cámara de fotos

Recursos humanos

Monitor por grupo. Cada grupo no tendrá más de 10 participantes.

Tiempo estimado de desarrollo

Dos horas y media de duración aproximadamente

Desarrollo de la actividad

La sesión está dividida en tres partes:

1.- **Salida del grupo por el barrio.** Se trata de practicar las habilidades que hemos descrito arriba. Cada participante deberá hablar y preguntar al menos a 5 personas diferentes y sacar datos sobre juegos tradicionales, cómo se jugaba, a qué juegos... La información deben reflejarla en el cuaderno de trabajo del alumno.

2.- **Refuerzo**. Una vez que todos los alumnos tienen sus datos nos iremos a un parque cercano o instalación deportiva. Allí, el monitor hará una puesta en común de lo recogido y de cómo ha visto ese manejo de habilidades a cada alumno. También sería bueno que los participantes expongan y expliquen al resto del grupo juegos que ellos conocen y juegos a los que juegan.

3.- **A jugar.** Se trata de que los participantes jueguen a los juegos que han propuesto y explicado. Si no han salido muchos juegos, podrían jugar a los que proponemos a continuación.

- **Círculo:** Se utiliza para liberar tensiones, es muy bueno para empezar. Se colocan todos de pie en círculo con las manos unidas. Una persona se coloca en el centro del círculo. Cuando se dé la orden de comenzar, todos tienen que tirar hacia su lado, de tal forma que la persona que toque a la que está en medio (que no puede moverse) está eliminada y pasará a estar en el medio también. Si el círculo se rompe, es decir, si se sueltan las manos, las dos personas que se hayan soltado, perderán y se colocarán en el medio también. El final del juego se puede hacer con dos variantes, la primera es que cuando los del círculo abulten más que los que están alrededor, ganan los que hayan quedado fuera, y la segunda opción, es que cuando esto ocurra, en el centro sólo quede uno, el resto se salgan y los de fuera jueguen hasta que sólo quede un ganador.

- **Palabras encadenadas:** los participantes se sientan en círculo, el monitor dice una palabra y a partir de ese momento los alum-

nos dirán palabras con la última sílaba de la anterior.

- **El teléfono estropeado:** La gracia del juego está en decirla con la mayor rapidez posible, ya que así el que la oye no le da tiempo a escucharla correctamente. Luego se comprobará cuál era la palabra de salida y cómo una mala escucha puede hacer que la palabra cambie totalmente.

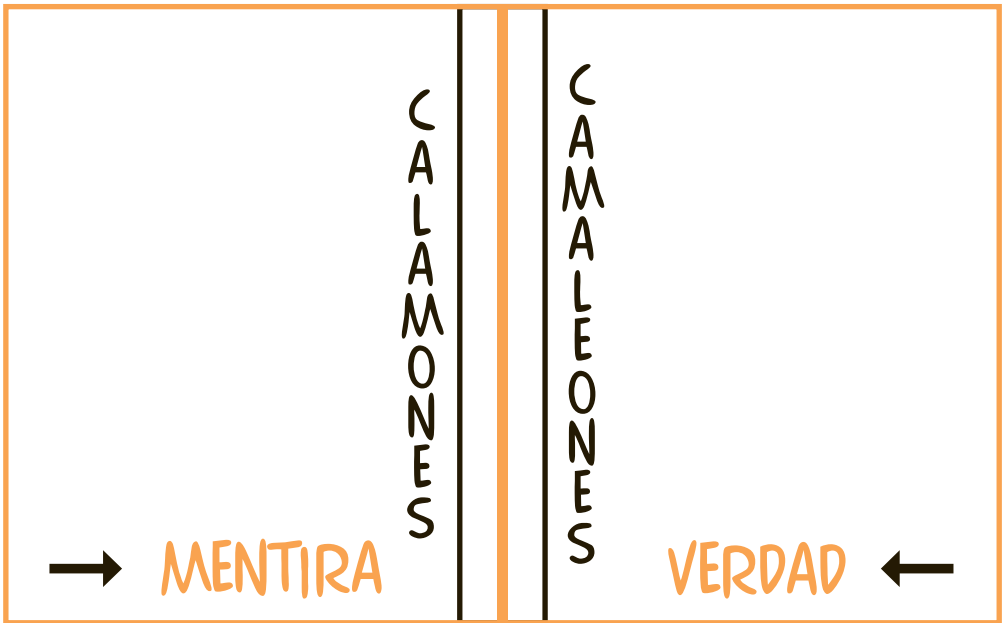
- **Memorizando:** sentados en círculo, se decide quién comienza el juego y el elegido dice una palabra, la persona que está a su lado tiene que decir primero la palabra que ha dicho el primer jugador y después otra palabra que para él tenga relación con la palabra que ha dicho el anterior compañero; así sucesivamente hasta cubrir una ronda completa. La dificultad cada vez será mayor pues se añadirá una palabra más por cada niño participante. Cuando un jugador rompa el proceso porque no recuerde una de las palabras que ha dicho algún compañero, se vuelve a empezar por el primer jugador y por la primera palabra. Una vez hecha esta ronda de palabras encadenadas, se vuelve a comenzar la ronda incrementando la dificultad pues deberán hacer toda la ronda de repeticiones de las palabras desde la primera del primer jugador, hasta la última y después desde la última hasta la primera. Ganará el jugador que complete la lista completa de delante atrás y de atrás adelante sin equivocaciones.

- **Puntos:** Hacer unos círculos en la arena o en las pistas de cemento. Cada uno tendrá un número dentro, que será la puntuación. Los círculos más grandes tendrán menos valor que los pequeños. Algunos también se pueden hacer de tal forma que multipliquen, x2 ó x3. Otros en cambio podrán dejarte la puntación en 0. Para jugar los participantes (de uno en uno o en grupos) tendrán que ir lanzando piedras a los distintos círculos. Las piedras que no caigan dentro de un círculo no cuentan. El monitor deberá ir tomando nota de las distintas puntuaciones que vayan obteniendo y al final hacer recuento de las puntuaciones.

- **Hacer grupos:** Los niños y niñas se distribuyen por la pista, el monitor dirá una clave para que se reúnan por grupos. Es importante que escuchen bien las indicaciones porque si no serán eli-

minados. Por ejemplo, hacer grupos por colores de zapatillas, de ojos, los rubios, lo morenos, ...

- **Calamones y camaleones:** Se divide el grupo en dos y se delimita una zona rectangular grande del campo. Un grupo va a ser el de los camaleones (reptiles) y otro el de los calamones (aves). Tienen que estar muy atentos a la frase que diga el monitor y saber si es verdad o es mentira. Si es mentira, los camaleones correrán a pillar a los calamones y si es verdad, será al contrario. Los grupos estarán colocados cara a cara en las dos líneas finas junto a la gruesa. El final del campo es casa. Sólo hay que dar, de tal manera que a todos los que den, pasarán al equipo contrario. El monitor controlará el juego de tal forma que no se descompensen mucho los equipos, entonces cuando vea que un equipo se queda con pocos efectivos, dirá frases que le favorezcan. Se pueden emplear frases que se hayan tratado antes, cuestiones de ciencias, ... lo que se quiera.



- **Volei-globo:** se divide el terreno en dos campos iguales, delimitando las marcas. Se coloca una cuerda, red … de un extremo a otro para dividir el terreno de juego. Cada equipo se dividirá en parejas que competirán entre sí. La pareja de los jugadores de un equipo se coloca, sujetando por los dos extremos una toalla y encima un globo de agua, al lado de la red. La pareja del otro equipo se colocará igual pero en el otro lado de la red y sin globo de agua. El objetivo del juego es lanzar el globo de agua por encima de la red y que el equipo contrario, desplazándose, corriendo, lo recojan con su toalla antes de que caiga al suelo. Una vez recogido será la pareja del segundo equipo la que lanzará el globo. Se harán tantas rondas como se quiera. El equipo que más veces deja caer el globo antes de que se caiga al suelo, pierde.

Una vez que termine la parte dedicada a juegos, se hará asamblea con todo el grupo para que expongan cómo han experimentado esta sesión, cuánto les ha gustado, lo que han aprendido …

Los participantes harán como en el resto de las sesiones fotografías de los momentos que consideren más significativos.

sesión 3

UN DÍA DE CINE

SESIÓN 3: UN DÍA DE CINE

Objetivos:

General:

- Favorecer el pensamiento crítico de los alumnos y practicar habilidades sociales y de comunicación.

Específicos:

- Fomentar el pensamiento crítico de los alumnos.
- Valorar cómo influye la publicidad en nosotros.
- Practicar la habilidad de la escucha activa.
- Practicar la habilidad de empalizar.
- Practicar en iniciar y mantener conversaciones.
- Aprender a formular preguntas.
- Aprender a dar las gracias, hacer cumplidos y disculparse.

Generalmente cuando hablamos de comunicación pensamos en situaciones cercanas en las que ésta se produce en un flujo bidireccional, es decir, existe igualdad de status y oportunidades para la comunicación de mensajes entre el emisor y receptor. Sin embargo, la sociedad actual ha generado medios y formas de transmisión complejos, soportados por avances tecnológicos que ofrecen una gama de posibilidades de comunicación más amplia y variada de lo que la acepción primera supone.

La persuasión se define como la presencia de un comunicador que intenta influir sobre una audiencia mediante un discurso relativamente elaborado, que no sólo expone información o deja que el individuo obtenga sus propias conclusiones. La comunicación persuasiva defiende una posición concreta y presenta argumentos dirigidos a apoyarla.

Las metas y objetivos básicos de la influencia son conseguir cambiar los pensamientos, sentimientos y acciones de otra persona o grupo.

La faceta persuasiva de la publicidad utiliza formas de comunicación persuasivas a través de las cuales trata de influir en los potenciales consumidores y despertar el deseo de comprar y consumir el producto que publicita.

En cualquier formato de todos los posibles a utilizar, deberían conseguirse los objetivos básicos que posee la comunicación persuasiva que acompaña a la publicidad y que son los siguientes:

- **Captar la atención:** dada la saturación de publicidad a la que todos estamos sometidos, los publicistas emplean técnicas cada vez más elaboradas y sutiles para conseguir que su anuncio destaque del resto y llame la atención del público.

- **Despertar el interés e incitar a la adquisición del producto.** El soporte audiovisual del anuncio, es decir, la asociación de mensajes e imágenes que concretan el anuncio como tal, suele construirse en base a dos premisas:

    - Que contenga y haga explícitos valores, actitudes, campos de interés y comportamientos prototípicos del sector de población a la que nos dirigimos

    - Que genere una serie de expectativas positivas como consecuencia de la eventualidad compra del producto, y por tanto incite a comprarlo para dar cumplimiento a los esperados efectos positivos

En definitiva, gran parte de la publicidad emplea estrategias y formas de comunicación persuasiva que no soportarían la prueba de la racionalidad; de este modo se puede pensar que si nos "engañan" es porque nos dejamos o bien porque la publicidad utiliza como puerta de entrada las emociones, las necesidades que todo ser humano persigue alcanzar y la parte menos consciente de nosotros mismos.

A las necesidades individuales debemos añadir las necesidades colectivas o de grupo. Las modas, la reproducción de comportamientos, la instauración de ciertas tendencias entre los consumidores, no dejan de ser formas de comportamiento social que dan cumplimiento a algo que ha estado presente a lo largo de la historia del ser humano y que nos arrastra a comportarnos de modo homogéneo, como vía para sentirnos más integrados y "protegidos" socialmente.

La identidad social y grupal no debería anular, sino complementar el necesario desarrollo de la identidad personal que asegure la libertad y la responsabilidad individual en el ejercicio saludable de control de los propios actos.

El cine es una actividad alrededor de la cual cada monitor necesita una preparación especial. Hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La motivación previa al visionado animan al alumno a ver la película en una pantalla común y eso convierte la actividad en una fuente de expectativas (nuevas emociones en grupo, ruptura de lo cotidiano, diversión...)

- Normas de comportamiento ante la proyección. Se puede trabajar lo que se puede y no se puede hacer.

El cine es un estupendo instrumento para trabajar factores de protección, pues a través de él podemos trabajar:

- Su capacidad para generar emociones en los participantes del programa.

- Se asocia a espacios de ocio y a momentos de diversión.

- Tiene una fuerte aceptación social.

- Es una fuente de transmisión de modelos (valores y comportamientos) en los preadolescentes que se sienten reflejados e identificados.

Recursos materiales:

Televisión
Video/DVD
Cinta video/DVD
Cuadernos de trabajo
Juego del cine
Cámara de fotos

Recursos humanos:

Monitor por grupo

Tiempo estimado de desarrollo:

El desarrollo total de la sesión, tendrá una duración total de 3 horas. 1 hora y media para la proyección de la película y otra hora y media para trabajar el contenido visto en la misma.

Desarrollo de la actividad:

Utilizando uno de los locales municipales cerca de su centro educativo se proyectará una película actual que el monitor crea conveniente y más se adapte a su grupo de alumnos.

Mediante esta sesión queremos que los chicos sean conscientes del mundo que les rodea, de cómo nos relacionamos, de lo que tenemos a nuestro alrededor.

Se dividirá al grupo en 4 subgrupos. Todos los grupos tendrán tareas a la hora de visualizar la película. La primera es que todos anoten lo siguiente:

- Número de veces que aparecen objetos relacionados con el consumo.
- Número de veces que aparecen carteles publicitarios sobre sustancias tóxicas.
- Personajes que aparecen fumando o bebiendo.

Se les pedirá, además, que durante la proyección de la película observen, anoten y pongan texto a secuencias que ejemplifiquen lo siguiente:

Cine 1:

- Representar una escena en la que se refleje la empatía

Cine 2:

- Representar un escena en la que se refleje la escucha activa

Cine 3:

- Representar una escena en la se refleje cómo iniciar conversaciones y cómo mantener una conversación. Representar una escena en la que se refleje disculparse y cómo pedir ayuda.

Cine 4:

- Representar escenas en las que se utilice el lenguaje no verbal y lo que nos está diciendo.

Una vez terminada la proyección de la película, se les dejará tiempo para que comenten las escenas que se les ha pedido. Tras 30 minutos, se realizará el JUEGO DEL CINE.

Reglas:

- Todos los miembros del grupo se colocan en círculo.
- Para ver quien es el primer grupo en jugar, se va lanzando un dado.
- El grupo que tenga mayor puntuación comienza a jugar y así sucesivamente.
- El monitor se coloca en el medio con tarjetas de colores.
- El representante del grupo que comienza elige una de las cartulinas y comienza a representar. Los otros equipos deberán averiguar cuál de las 4 categorías está representando (empatía, escu-

cha activa, iniciar y mantener conversaciones y lenguaje verbal). El grupo que primero la adivine se llevará 5 puntos.

- Todos los grupos deberán representar al menos una vez cada uno de los modelos. Acabadas todas las rondas se hace recuento de puntuaciones.
- Un participante de cada grupo deberá hacer fotografías de los momentos más característicos de la sesión. Cada grupo decidirá dichos momentos.

Las cartulinas corresponden con las siguientes representaciones:

C: ESCENAS DE CINE 1

I: ESCENAS CINE 2

N: ESCENAS CINE 3

E: ESCENAS CINE 4

Finalizado el juego, se dejará un momento para la reflexión, en la que se plantearán las siguientes preguntas al gran grupo:

- ¿Creéis que la publicidad nos afecta?
- ¿Cómo os habéis sentido con las representaciones?
- ¿Qué es la comunicación? ¿Sabemos comunicarnos?
- ¿Entendía lo que me querían decir mis compañeros?
- ¿Sé escuchar y hacer qué me escuchen?

Para terminar la sesión, se les pedirá a los chicos que elaboren unas conclusiones de lo trabajado en la sesión.

sesión 4

BUSCANDO RECURSOS COMUNITARIOS

SESIÓN 4: BUSCANDO RECURSOS COMUNITARIOS

Objetivos:

General:

- Favorecer la autonomía personal y ofrecer recursos y espacios alternativos para el ocio y el tiempo libre.

Específicos:

- Fomentar el conocimiento de sí mismo.
- Generar y fomentar la autoestima.
- Incentivar las relaciones interpersonales y el funcionamiento de un grupo.
- Conocer las distintas opciones de ocio como respuestas alternativas o factor de prevención.
- Fomentar búsqueda de ocio saludable: actividades socio-culturales, deportivas y sanitarias.

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces éstas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, éstos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la persona o sea en la Autoestima.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según cómo se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas.

La autoeficacia de cada niño se fomenta durante toda la actividad, desde que el monitor explica las instrucciones de la actividad hasta que la termina, ya que al principio, el niño hipotetiza como realizará la actividad, si sabrá coordinarse bien con los compañeros, si conseguirá los objetivos...(autoeficacia esperada). Y al final de la actividad el niño compara las hipótesis que elaboró al principio con el resultado obtenido

Autonomía. En dicha sesión se trabaja en grupo, es decir se toman decisiones en grupo. A pesar de todo, los miembros del grupo aportan sus opiniones, expresan sus sentimientos también de forma individual y autónoma. Se supone que el niño y el grupo funcionan interrelacionadamente. La relación del niño con los adultos (personal de cada recurso) y la relación entre los niños fomentan las habilidades personales de Autonomía.

La comunicación es fundamental para el desarrollo de los niños: informar, hacer amigos, defender los derechos, dar una orden y expresar sentimientos. Un aspecto de la comunicación es la asertividad, definida como la capacidad de cada uno para decir que "no" a propuestas/órdenes de los demás. Esta habilidad está muy relacionada con la presión de grupo, es decir los niños practicarán el ser capaz de no ceder a la presión de grupo o a las propuestas de los demás y sepan expresar libremente su postura individual. A la hora de aprender a ser asertivos, debemos de tender a evitar dos posiciones: agresividad y pasividad.

Hacer y recibir críticas. La crítica debe emitirse expresando sentimientos, explicando propuestas y siendo neutral a la hora de emitirla o

recibirla; p.ej. puede pasar que uno de los miembros del equipo propone un orden de búsqueda de recursos y otro de los miembros del equipo no está de acuerdo, así que deberá hacer una crítica.

Relación interpersonal. En esta actividad se realiza de forma grupal y además exige relación no solo entre iguales sino también entre niños y adultos. Los menores de 10-12 años necesitan relacionarse y están en una fase de comenzar a relacionarse adecuadamente con adultos, a dar gran importancia a los referentes externos a su familia...Se trabajan varios aspectos de la relación interpersonal:

Reciprocidad. La relación entre personas requiere un Feedback, es decir el emisor manda un mensaje y el receptor lo recibe y emite una respuesta.

Empatía. Los niños también pueden empezar a desarrollar y fomentar "la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona ", es decir, intentar pensar y sentir como "el otro".

Cooperación y colaboración. La relación entre los miembros del equipo deberá dirigirse hacia un objetivo o fin, para ello los miembros deberán cooperar y colaborar en torno al objetivo de la actividad. La colaboración se puede conseguir por medio de la negociación, manejando acuerdos y desacuerdos respecto a las propuestas que se realicen.

Ocio alternativo. La generalización del ocio alternativo es un objetivo del programa, es decir que no solamente realicen este tipo de actividades una vez al año, sino que lo realicen frecuentemente. Es decir, que no sea un fin sino un medio y una habilidad.

Recursos materiales:

Listado de recursos de la zona.
Mapa de la zona.
Cuaderno de trabajo.
Petos de distintos colores.
Cámara de fotos.

Recursos humanos:

Se necesitará un monitor por grupo.

Tiempo de desarrollo de la actividad:

La sesión tendrá una duración aproximada de 2 y media.

Desarrollo de la actividad:

En esta sesión vamos a trabajar principalmente una actividad al aire libre y que incentive la búsqueda de recursos de una zona. La definición de recurso es: "Procedimiento o medio del que se dispone para satisfacer una necesidad, llevar a cabo una tarea o conseguir algo ".

En cada ciudad nos centraremos en conseguir información de distintos recursos:

- Casa de la Cultura.
- Polideportivos, pabellones.
- Cines.
- Piscinas.
- Talleres Municipales: música, teatro, danza, pintura.
- Conservatorio de música.
- Espacios y lugares libres de humos.
- Asociaciones juveniles, deportivas.
- Ayuntamiento.

A cada grupo se les entregará el listado de recursos y el mapa de la ciudad; se divide el mapa de la ciudad como grupos haya y a cada grupo se le asignará una zona. Durante el recorrido deberán fotografiar algunos de los recursos que visiten.

Una vez dadas las instrucciones y divididas las zonas, cada grupo comienza la búsqueda. Tendrán dos horas para buscar cuantos más recursos. Cada grupo deberá ir al máximo número de recursos de su zona y conseguir la mejor información de dichos lugares. Los datos los irá apuntando en su cuaderno de trabajo.

Cada miembro del grupo debe preguntar y tomar los datos, al menos, en un recurso. En cada sitio al que acudan deberán practicar las habilidades siguientes:

- Autoevaluar su confianza a la hora de demandar servicios (p.ej. atreverse a preguntar horarios de un cine).

- Sentir que son capaces de conseguir un objetivo (p.ej. folletos de información).

- No tener que depender de adultos para realizar la búsqueda de recursos (p.ej. cada uno perciba que se vale por si mismo, no preguntar a los monitores para que les faciliten la información de los recursos).

- Capacidad que tienen para tener una correcta conversación con un trabajador de un recurso.

- Superar barreras de comunicación entre los niños y las personas que les aportan la información.

- Ser capaces de decir que no a una información errónea o preguntar dudas...

- Capacidad para trabajar en grupo, cooperando, superando las dificultades de dos opiniones distintas, de organización del grupo para conseguir un objetivo, ayudar a lo compañeros que les cueste más comunicarse...

- Capacidad para conseguir información sobre actividades que fomenten conductas alternativas a consumir alcohol, tabaco, otras drogas, sedentarismo...

Una vez agotado el tiempo, volverán al centro educativo, donde se juntarán todos los grupos, harán una puesta en común y elaborarán un pequeño dossier sobre esa información y adaptarla a sus necesidades (jóvenes de 5º y 6º de Educación Primaria de distintos sexos que buscan actividades de ocio alternativos).

Finalmente, los monitores dejarán preguntas en el aire buscando la reflexión de los chicos. Pueden ser las siguientes:

- ¿Qué recursos conocías previamente?
- ¿Cuántos recursos utilizo?
- ¿Qué habéis hecho el pasado fin de semana?
- ¿Cómo me he sentido al pedir la información en el recurso?
- ¿Os ha costado poneros de acuerdo con los compañeros del grupo?

sesión 5

EXTRAPOLANDO MIS EXPERIENCIAS

SESIÓN 5: EXTRAPOLANDO MIS EXPERIENCIAS

Objetivos:

General:

- Favorecer la relación social, la comunicación, la asunción de la capacidad de trabajo en equipo y la responsabilidad en las tareas.

Específicos:

- Fortalecer el trabajo en grupo.
- Favorecer la comunicación, el entendimiento con los demás.
- Practicar la cooperación, organización y acuerdos/desacuerdos del grupo.
- Extrapolar experiencias.

Las personas, en cuanto seres sociales que somos, durante la mayor parte de nuestro tiempo, estamos interaccionando con los demás, por lo que poseer buenas habilidades sociales están determinando la calidad de nuestra vida. Pero conseguir que nuestras relaciones interpersonales, nuestra comunicación, nuestro dialogo con el entorno, sea natural, espontáneo, fluido, sin malos entendidos, sin conflictos, es más difícil de lo que a primera vista pudiera parecer.

El rol del trabajo en grupo consiste en:

- Confrontar el punto de vista de cada miembro del grupo.
- Debatir sobre los temas expuestos.
- Debatir en torno a las soluciones propuestas al problema expuesto.
- Organizar eficazmente el trabajo: repartir tareas, poner en común los resultados.

Pero no debemos olvidar, la importancia del trabajo individual porque:

- Los objetivos deben ser alcanzados por cada uno.
- El estudio personal es necesario.
- El trabajo en grupo no es útil si cada uno no lo prepara, está presente, participa activamente y escucha a los otros.

El monitor tiene muchas tareas. Una tarea es ayudar a los niños a tomar control de sus acciones enseñándoles responsabilidad. Cuando los niños toman control de algunas tareas, se sienten útiles. Esto también les ayuda a desarrollar una actitud saludable hacia el trabajo. El centro educativo, así como la familia, el hogar, son el lugar ideal de entrenamiento donde los niños aprenden en un ambiente sano y seguro, habilidades, hábitos, responsabilidad, formalidad y autodisciplina. Los niños que ganan experiencia haciendo cosas pequeñas, tendrán el poder y deseo de conquistar cosas mayores.

Recursos materiales

Cartulinas.
Tijeras.
Pegamento.
Pinturas, rotuladores.
Fotografías.

Recursos humanos

Un monitor por cada grupo.

Tiempo de desarrollo

La sesión tendrá una duración de 2 horas y media aproximadamente.

Desarrollo de la actividad

Con esta actividad pretendemos hacer más protagonistas a los participantes del programa y que sean capaces de organizarse y de extrapolar sus experiencias al resto de compañeros del centro.

Utilizaremos un espacio que el centro nos facilite (gimnasio, salón de actos, aula...). Trabajaremos con todo el grupo. Una vez que el grupo se reúna. Se hace una exposición de todos los materiales y se ponen de acuerdo en cómo realizar la actividad del día.

El monitor buscará:

- Escoger tareas que son apropiadas a la edad de los niños.
- Que todos los miembros se involucren.
- Mostrar a los niños la manera adecuada de realizar la tarea.
- Decir a los niños lo que se espera de ellos.
- Dividir la tarea en partes pequeñas.
- Que los niños cometan errores y que aprendan de sus errores.

La actividad consiste en recopilar todo lo que tengamos sobre el desarrollo de las sesiones del programa:

- Fotografías.
- Carrera de orientación.
- Mapa de la ciudad.
- Mapa de recursos ...

Y realizar un mural con todo lo expuesto. En el mural, además de aparecer todo lo descrito anteriormente podrán reflejar todas las anotaciones que consideren oportunas respecto al desarrollo de las sesiones.

Una vez terminado el mural deben decidir dónde lo colocarán (buscando un lugar visible del centro educativo).

El monitor facilitará la reflexión de la jornada a través de las siguientes preguntas:

- ¿Os ha gustado trabajar en equipo?
- ¿Habéis tenido problemas para poneros en funcionamiento?
- ¿Todos los participantes han traído los materiales?
- ¿Todos habéis realizado una tarea?
- ¿Os gusta cómo ha quedado el mural?

Para finalizar elegirán 4 ó 5 representantes para realizar una sesión informativa. Es necesario haber hablado previamente con los tutores de los alumnos participantes y haber cerrado con ellos un día de puesta en común con el resto de compañeros de ciclo. Los representantes elegidos expondrán a los otros compañeros del mismo curso o ciclo que no hayan participado del programa, sus experiencias y reflexiones tras acabar el mismo.

Deporte y Vida

Asociación de Deportistas

Junta de Castilla y León