



**Govern  
de les Illes Balears**

Atenció Primària

# **Taller de prevenció del consum de substàncies tòxiques per a joves de ESO**

**Guía para los educadores**



### ***Autoría***

**Maria Antònia Font Oliver.** Enfermera del Gabinet Tècnic de la Gerència de Atenció Primària de Mallorca. Miembro de la Comisión Técnica de Formadores y Asesores en Promoción y Educación para la Salud de la Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social

**Neus Salas Valero.** Enfermera del CS Manacor. Miembro de la Comisión Técnica de Formadores y Asesores en Promoción y Educación para la Salud de la Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social

**Pilar d'Agosto Forteza.** Enfermera del CS Son Serra. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social

**Teresa Moragues Vives.** Enfermera del Hospital Universitario Son Espases. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social

**Raquel Albadalejo Piña.** Enfermera del Hospital de Manacor. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social

### ***Revisión***

**M Clara Vidal Thomàs.** Enfermera del Gabinet Tècnic. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social

**Maria Magdalena Ribot Cabrer.** Enfermera del CS Binissalem. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social

**Isabel Salvador Sánchez.** Psicóloga de la Unidad de Salud Infantojuvenil. Hospital Universitario Son Espases. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social

**Plan de adicciones y drogodependencias de las Islas Baleares.** Dirección General de Salud y Consumo. Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social.

### ***Traducción***

**Bartomeu Riera Rodríguez.** Asesor lingüístico. Servicios Centrales. Servicio de Salud de las Islas Baleares. Consejería de Salud, Familia y Bienestar Social

ISBN: 978-84-695-8403-3

## **Tabla de contenidos**

1. Introducció i justificació .....	4
2. Anàlisi de la situació .....	6
3. Objectius.....	8
4. Intervenció proposada.....	9
5. Mètodes.....	11
6. Evaluació.....	14
7. Bibliografia.....	16

## *Anexos*

Anexo 1. Epidemiologia sobre els hàbits dels joves de les Illes Balears de consum de substàncies tòxiques .....	18
Anexo 2. Descripció de les sessions .....	20
Anexo 3. Observació sistemàtica amb guió i evaluació de la estructura del taller .....	33
Anexo 4. Evaluació del alumnat .....	35
Anexo 5. Evaluació del professorat que ha assistit a totes les sessions o a alguna d'elles.....	37
Anexo 6. Hoja de registre dels assistents al taller .....	38
Anexo 7. Lletres de les cançons .....	39



## 1. Introducción y justificación

El consumo de sustancias tóxicas sigue siendo uno de los problemas más importantes de nuestra sociedad, agravado por las necesidades sociales que se derivan de su abuso. Cabe decir que la adolescencia es la etapa vital en que se empieza a experimentar el consumo de sustancias tóxicas. Generalmente, las primeras drogas que la juventud experimenta son el alcohol y el tabaco (véanse más datos epidemiológicos relacionados con el consumo de tóxicos en el anexo 1).

En los últimos años, las medidas orientadas a prevenir el consumo de drogas han tomado protagonismo en las que van destinadas a la atención de la drogodependencia, ya que es de interés prioritario en la política de drogas tanto en las comunidades autónomas del estado español como en el resto de Europa.<sup>1</sup>

Cabe decir que el conocimiento científico sobre las cuestiones relacionadas con la prevención ha experimentado un notable avance. Todos los estudios reconocen actualmente la naturaleza multicausal del consumo de drogas, tanto de tipo personal como social; de la misma manera, se han hallado factores o circunstancias que parece ser que atenúan la influencia de los demás, por lo que se denominan “factores de protección”. Entre estos elementos protectores del consumo de drogas entre la población adolescente hay algunas competencias personales básicas como el autocontrol emocional, la habilidad para tomar decisiones y resolver problemas y la competencia social;<sup>1</sup> por tanto, el modelo más adecuado en la prevención de drogodependencias es el de educación en las habilidades para la vida.<sup>2</sup>

La metodología que utilizaremos es la de la educación para la salud, que se basa en el desarrollo de competencias profundizando en los tres factores individuales del comportamiento: conocimientos, actitudes y habilidades. El modelo teórico y operativo escogido es el que propone la Sección de Promoción de la Salud del Instituto de Salud Pública de Navarra.<sup>3</sup> No debemos olvidar que esta intervención va destinada a los jóvenes que están cursando los estudios de educación secundaria obligatoria (ESO); por tanto, hay que tener en cuenta las características propias de la transición vital que están viviendo, la adolescencia.



Por ello hemos puesto un empeño especial en la comunicación que queremos mantener con la juventud, que pretende ser coherente en el principio de la salud en positivo que promulga la metodología escogida, basada en la conversación más que en querer convencer... una conversación basada en el humor, la creatividad, la sorpresa, la confianza, que promueva la inteligencia y no la obediencia, además de la reflexión personal para conseguir que las emociones y los pensamientos puedan confluír, y alejada de suposiciones y de estereotipos.<sup>4</sup>

El diseño y la implementación posterior de este taller es el fruto de la demanda hecha por un instituto de educación secundaria durante el curso 2005-2006 después de la presentación del proyecto “Els joves diem no al tabac”, llevado a cabo por profesionales de enfermería del centro de salud de la zona: el profesorado manifestó sus dificultades para afrontar el consumo de cannabis y de otras drogas que había detectado entre el alumnado y que sus consecuencias se estaban convirtiendo en un problema, y que para tratarlo no disponían de suficientes habilidades.

La aplicación en el marco educativo de intervenciones en promoción y educación para la salud en general y de prevención del consumo de tabaco, de alcohol y de otras drogas en particular es muy recomendada por instituciones de prestigio como la OMS, la UNESCO, la UNICEF, el Consejo de Europa y la Comisión Europea, entre otras;<sup>5</sup> por tanto, la finalidad principal de este documento es desarrollar una intervención en educación para la salud en el marco de la educación formal, fomentando la participación, la interacción y la integración social; trabajando sobre la capacidad crítica y creativa y la investigación de soluciones, e incentivando al alumnado a hacer elecciones correctas en relación a su salud a partir de la adquisición de conocimientos, actitudes y habilidades con el fin de prevenir el consumo de drogas.



## 2. Análisis de la situación

Antes de impartir este taller es esencial conocer los comportamientos y los factores relacionados del grupo real con que usted trabajará con el fin de entender su realidad. El conjunto de factores relacionados con los comportamientos configurará las capacidades de la persona para hacer frente al consumo de sustancias tóxicas. Estas capacidades, junto con las decisiones que cada persona tome ante cada situación en concreto, determinarán su comportamiento.

A fin de conocer los factores que pueden influir en el comportamiento de cada persona en relación a consumir o no consumir drogas, debe recogerse la información siguiente:

- Factores ambientales, tanto del entorno social (condiciones de vida, modelos socioculturales, recursos y servicios) como del entorno más próximo (familiar, amistades y apoyo social).
- Factores personales de las áreas del conocimiento (qué sabe), del área emocional (qué cree y siente) y del área de habilidades (qué sabe hacer).<sup>3</sup>

### ***Guía para analizar la situación en el grupo real***

Defina la población diana: grupo de jóvenes a quienes va dirigida la intervención.

Haga una breve descripción de los factores que influyen en el comportamiento de la juventud haciendo referencia a los factores siguientes:

- ❖ Factores personales:
  - Área cognitiva: qué conocimientos tienen sobre las drogas y los procesos de pensamiento (p. ej.: “el alcohol no es perjudicial para la salud”, “el cannabis tiene propiedades curativas”...) y de dónde obtienen la información (grupos de amigos, Internet, familia, Consulta Joven...).
  - Área emocional: actitudes, valores y creencias hacia las drogas y la autoestima, y si se ha trabajado en ello alguna vez en el aula...



- Àrea de habilitades:
  - Personal: cómo expresan las emociones, cómo deciden... detección y control del estrés, si han trabajado con estos contenidos previamente en el aula o en algún otro lugar...
  - Sociales: habilidades de escucha y comunicación, de gestión de conflictos, cómo practican la negociación, habilidades familiares para la negociación...
- ❖ Factores del entorno
  - Entorno próximo: amistades, dónde pasan el tiempo de ocio y tipo de recursos disponibles, estructura familiar, vivienda, nivel socioeconómico y disponibilidad de dinero y cómo lo gestionan.
  - Entorno sociocultural: recursos disponibles (orientador, servicios sociales, equipo de atención primaria), condiciones de vida, modelos socioculturales, lugares habilitados en la comunidad para la juventud (centros de recreo, deportivos...).

Fuente de datos: orientador del centro educativo; sociograma; servicios sociales y/o representantes políticos del ayuntamiento; entrevista a líderes comunitarios (presidencia de las AMPA, dirección de los centros educativos, profesionales que trabajan en el centro de salud, representantes de asociaciones culturales, de recreo, etc.), y otras fuentes, como encuestas al alumnado y a las familias sobre sus conocimientos previos, sobre creencias, actitudes e incluso hábitos en el caso de haberse iniciado en el consumo.



### 3. Objectivos

#### 3.1. Objetivo general

Capacitar al alumnado en el control emocional, en la habilidad para tomar decisiones y resolver problemas y en el desarrollo de habilidades sociales de escucha y comunicación como factores de protección de las conductas de riesgo.

#### 3.2. Objetivos específicos

- Facilitar que cada alumno exprese sus sentimientos de autopercepción y autoimagen y los comparta con el grupo.
- Conocer y analizar las emociones propias y las de las otras personas.
- Aprender a expresar emociones de manera positiva.
- Aprender a diferenciar las respuestas impulsivas de las reflexivas.
- Reconocer la importancia de tomar decisiones en vez de actuar de manera impulsiva.
- Identificar los elementos que influyen en las decisiones.
- Aprender la metodología de resolución de conflictos y ponerla en práctica.
- Practicar la habilidad de la comunicación asertiva.





#### 4. Intervención propuesta

La intervención educativa descrita en este protocolo es en forma de educación grupal, que consiste en una serie de sesiones programadas y dirigidas a mejorar las capacidades de la población adolescente escolarizada para hacer frente a la problemática del consumo de sustancias tóxicas que se puede iniciar en esta etapa vital.

Para que esta intervención sea efectiva, debe ser considerada como un complemento de toda una estrategia formulada desde los principios de la participación comunitaria y en la que se tengan en cuenta la prevención y el control del consumo desde otras dimensiones que tienen una relación directa en el ámbito de la educación formal:<sup>5</sup>

##### 1) *Dimensión curricular*

Métodos y contenidos educativos incluidos en el currículum escolar sobre la prevención del consumo de tóxicos. Las iniciativas educativas que disponen de suficiente evidencia de efectividad en esta dimensión son las siguientes:

- Se proporciona educación adecuada sobre drogas, que incluye el desarrollo de habilidades sociales.
- Se utilizan métodos interactivos para aplicar los contenidos curriculares.
- Los contenidos curriculares están adaptados a cada etapa del desarrollo evolutivo.

##### 2) *Dimensión del entorno interno del centro*

Normativa del centro educativo relacionada con el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en el centro y en sus alrededores, que prevé como destinataria toda la comunidad educativa. Las iniciativas educativas que disponen de suficiente evidencia de efectividad en esta dimensión son las siguientes:

- Hay un plan dirigido a potenciar un entorno libre de drogas en la propia comunidad.
- Toda la comunidad educativa difunde y respeta la normativa vigente en relación al uso de drogas.
- El profesorado asume un papel modélico en relación al consumo de tabaco.



- En el centre educatiu hi ha iniciatives diverses (Consulta Joven, activitats durant la Setmana sense Humo...) per ajudar a deixar de fumar al professorat i al alumnat consumidor que vulgui abandonar el consum de tabac.

### 3) *Dimensió familiar*

Totes les actuacions que es desenvolupen des del centre educatiu amb les famílies o dirigides a elles. Les iniciatives educatives que disposen de suficient evidència d'efectivitat en aquesta dimensió són les següents:

- Es promou i es fomenta que pares i mares desenvolupin un paper modelic en relació al consum de tabac, alcohol i altres drogues.
- En el centre educatiu hi ha alguna iniciativa per ajudar-les a millorar les capacitats de gestió familiar.
- En el centre educatiu hi ha iniciatives per donar suport als pares i a les mares que fumen per deixar aquest hàbit.
- El centre educatiu facilita a les famílies informació sobre els recursos comunitaris relacionats amb l'atenció dels problemes relacionats amb les drogues.

### 4) *Dimensió relacionada amb la coordinació i el desenvolupament de recursos externs*

Totes les actuacions destinades a incrementar el coneixement, l'intercanvi d'informació i la coordinació d'actuacions entre el centre educatiu i els recursos socio-sanitaris del entorn immediat en relació amb la prevenció del consum de substàncies tòxiques, tant les actuacions que depenen de l'administració pública com les procedents de la societat civil organitzada. Les iniciatives educatives que disposen de suficient evidència d'efectivitat en aquesta dimensió són aquestes:

- Hi ha contactes amb les autoritats locals per assegurar que es porten a terme les inspeccions establertes per la llei.
- Hi ha un contacte fluid amb el centre educatiu i els recursos locals disponibles sobre prevenció i tractament de drogodependències.

Así doncs, perquè aquesta intervenció no es converti en un taller aïllat, es proposa integrar-la en un projecte de salut del centre educatiu,<sup>6</sup> aprovat pels equips directius, els consells escolars, l'equip d'atenció primària de la zona i els agents comunitaris o comissions de salut que desenvolupen tasques de col·laboració amb els instituts.

## 5. Mètodos

### 5.1. Grupo diana

El taller va dirigit al alumnado escolarizado de 3º o 4º de ESO. Antes de programar la intervenció, se recomienda recoger informaci3n b3sica sobre el grupo real, que puede ser facilitada por la direcci3n o el equipo de orientaci3n del centro educativo:

- N3mero de ni3os o j3venes que participaran en el proyecto.
- Poblaci3n inmigrante.
- Alumnos con discapacidades.
- Otros datos de inter3s.

### 5.2. Captaci3n

El taller puede ser ofrecido por los equipos del centro de salud en los centros educativos p3blicos y concertados interesados en trabajar en esta problem3tica desde la perspectiva de la educaci3n para la salud.

### 5.3. Desarrollo de la intervenció

- N3mero de sesiones: cuatro para cada grupo de ESO.
- Duraci3n de cada sesi3n: 50 minutos.
- Periodicidad: una vez a la semana por grupo (seg3n la disponibilidad y la organizaci3n del centro educativo y del centro de salud).
- Temporizaci3n: el taller debe presentarse a la comunidad educativa (profesorado, alumnado y familias) en el primero o en el segundo trimestre y debe llevarse a cabo tanto en el segundo o en el tercer trimestre, dependiendo de la disponibilidad del centro y de las personas implicadas.
- Participantes: el n3mero de alumnos de cada clase o grupo, junto con el profesor o el tutor asignado.



Cada centro educativo debe elaborar el calendario conjuntamente con los responsables de la conducci3n del taller, dependiendo de las posibilidades de cada uno.



CONTENIDO DE LAS SESIONES (*véase la intervención detallada en el anexo 2*)

*Primera sesión*

- Presentación del taller y contrato formativo.
- Presentación de los participantes.
- Investigar y debatir los sentimientos experimentados.
- Reflexionar sobre la importancia de saber expresar las emociones.
- Despedida y canción para la reflexión semanal “Barco a Venus” (versión del espectáculo *Hoy no me puedo levantar*).

*Segunda sesión*

- Recordatorio de la sesión anterior y reflexiones sobre la expresión de emociones en la canción “Barco a Venus”.
- Las emociones: qué son y para qué sirven (exposición).
- Sentir las emociones e identificarlas. Dinámica: “El clavo” (reflexiones de padre a hijo).
- Influencia de las emociones en nuestros comportamientos. Actividad: “El viaje de Ulises”.
- Despedida y canción para la reflexión semanal “Puede ser”, de El Canto del Loco.

*Tercera sesión*

- Recordatorio de la sesión anterior, reflexiones sobre la expresión de emociones en la canción “Puede ser”.
- Factores del entorno y personal que influye en la toma de decisiones. Actividad: “El caso de Marta”.
- Reflexiones y análisis sobre las posibles decisiones de la actividad “El caso de Marta” (discusión a dos bandos).
- Despedida y canción para la reflexión semanal “Exiliado en el lavabo”, de Estopa.

*Cuarta sesión*

- Recordatorio de la sesión anterior, reflexiones sobre las consecuencias del consumo expresadas en la canción “Exiliado en el lavabo”.
- Introducción a la habilidad de coger decisiones a partir de la canción “Cacho a cacho”, de Estopa.
- Las decisiones: qué son y tipos de decisiones (exposición).
- Resolución de conflictos a partir de la identificación de las emociones y la toma de decisiones: “Ejercicio de Hércules”.
- Resumen y conclusiones del taller.



## 5.4. Recursos humanos y materiales

### **Recursos humanos**

- Profesionales docentes y sanitarios que intervendrán: se aconseja que participen dos personas, que irán intercambiando el papel de educador con el de observador.
- Profesionales de la comunidad que pueden colaborar en la intervención: educador social, policía tutor, mediador intercultural, etc.



Es importante que durante las intervenciones esté presente el tutor o algún miembro del profesorado, como observador y fuente de evaluación o como colaborador en la conducción de los grupos.

Papel del observador: anotar todo el desarrollo de la sesión, las personas que intervienen, la implicación de los participantes, el clima en el aula y el rol del educador, además de los contenidos con que se trabaja (*véase un ejemplo de guión de observación en el anexo 3*).

### **Recursos materiales**

- Aula donde tendrá lugar la intervención.
- Material necesario: ordenador y proyector de diapositivas, pizarra, rotuladores, bolígrafos, agujas imperdibles, cartulinas de colores diferentes...
- Música: aparato reproductor de música para poder escuchar las canciones y letras de las canciones impresas para entregar a cada participante.
- Material educativo para cada sesión.



## 6. Evaluación

La evaluación es el proceso con el que se juzgan el valor y la utilidad del taller y se deja constancia de ello.

### 6.1. Evaluación de los resultados

Es la respuesta a los objetivos formulados. Los indicadores que se describen a continuación se pueden evaluar con la observación directa.

- *Indicadores del objetivo 1:* facilitar que cada alumno exprese los sentimientos de autopercepción y autoimagen y los comparta con el grupo.
  - Grado de participación de cada participante en el ejercicio de expresión de sentimientos de la primera sesión.
  - Grado de comprensión del grupo de la relación entre la habilidad de la expresión de las emociones como factor de protección del consumo de drogas.
- *Indicadores del objetivo 2:* conocer y analizar las emociones propias y las de las otras personas.
  - Grado de participación en la actividad “El viaje de Ulises”.
  - Grado de comprensión del grupo de la relación entre las emociones y las relaciones interpersonales y la presión de grupo.
- *Indicadores del objetivo 3:* aprender a expresar emociones de manera positiva.
  - Comentarios individuales sobre la actividad “El clavo”.
- *Indicadores del objetivo 4:* aprender a diferenciar las respuestas impulsivas de las reflexivas.
  - Grado de participación en las actividades “El caso de Marta” y en la discusión a dos bandos.
- *Indicadores del objetivo 5:* identificar los elementos que influyen en las decisiones.
  - Respuestas a la actividad “El caso de Marta”.

- *Indicadores del objetivo 7:* aprender la metodología de resolución de conflictos y ponerla en práctica.
  - Grado de participación en el ejercicio de resolución de conflictos.
- *Indicadores del objetivo 8:* practicar la habilidad de la comunicación asertiva.
  - Grado de participación en todas las dinámicas participativas.

## 6.2. Evaluación del proceso

- Evaluar la asistencia, la participación y el grado de consecución de las actividades previstas y llevadas a cabo por medio de la observación sistemática con guión (véase el anexo 3).
- Evaluar la satisfacción del alumnado y del profesorado que ha asistido a todas las sesiones o a alguna de ellas en relación a la intervención grupal por medio de un cuestionario al concluir el taller (véanse los anexos 4 y 5).
- Anotar en una hoja de registro (véase el anexo 6) el nombre de los alumnos que han participado, la fecha del taller y el nombre del profesional que lo ha impartido, y también la asistencia a cada sesión.

## 6.3. Evaluación de la estructura

Debe valorarse la adecuación del lugar donde se ha desarrollado la intervención, del horario, de la duración de las sesiones y de los recursos materiales y humanos por medio de la observación sistemática con guión (véase el anexo 3).



Una vez hecha la evaluación, hay que presentársela al equipo docente y al equipo del centro de salud.

## 6.4. Envío a la Gerencia de Atención Primaria de la información sobre la actividad

Los profesionales que hayan llevado a cabo las intervenciones deben enviar al Gabinete Técnico de la Gerencia de Atención Primaria el registro vigente de actividades de promoción y educación para la salud.



## 7. Bibliografia

1. COMAS, Remedios; MORENO, Gorka; MORENO, Javier. *Programa de toma de decisiones y solución de problemas Hércules*. Madrid: Ministerio del Interior, 2003. Disponible en: [www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Hercules\\_monitor.pdf](http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Hercules_monitor.pdf).
2. MANTILLA, Leonardo; Chahín, Iván Darío. *Habilidades para la vida: manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao: EDEX, 2006.
3. PÉREZ, María José; ECHAURI, Margarita; ANCIZU, Eugenia; CHOCARRO, Jesús. *Manual de educación para la salud*. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2006. Disponible en: [www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf](http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf).
4. HERRERA, Gladys; Chahín Iván Darío. *La fiesta de la conversación*. Bilbao: Edex, 2007.
5. SALVADOR, Teresa; SUELVE, Josep Maria; PUIGDOLLERS, Elisabet. *Criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2008. Disponible en: [www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/criteriosCalidadMSC\\_MEC.pdf](http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/criteriosCalidadMSC_MEC.pdf).
6. ORDINAS, Margalida; VIDAL, Clara; MAYOL, Cristina; MORA, Joana; SÁNCHEZ, Francisca; FONT, Maria Antònia. *L'educació per a la salut en els centres educatius a partir de projectes intersectorials*. Palma: Consejería de Salud y Consumo, 2010. Disponible en: [weib.caib.es/Recursos/salut2/PiEpSE.pdf](http://weib.caib.es/Recursos/salut2/PiEpSE.pdf).
7. GOBIERNO DE LAS ISLAS BALEARES. *Enquesta sobre l'ús de drogues a l'ensenyança secundària (ESTUDES) de l'any 2008*. Palma: Direcció General de Salut Pública y Participación, 2008. Disponible en: <http://padib.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST352ZI90165&id=90165>.





8. ALEMANY, Mercedes [et al.]. *Diagnòstic de salut de les Illes Balears*. Palma: Consejería de Salud y Consumo, 2011. Disponible en: [www.caib.es/sacmicrofront/contenido.do?mkey=M11050511562630263115&lang=CA&cont=34928](http://www.caib.es/sacmicrofront/contenido.do?mkey=M11050511562630263115&lang=CA&cont=34928).
9. BIMBELA, José Luis; NAVARRO, Bibiana. *Cuidando al formador: habilidades emocionales y de comunicación*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública, 2005.
10. COMAS, Remedios; MORENO, Gorka; MORENO, Javier. *Programa Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*. Madrid: Asociación Deporte y Vida, 2002. Disponible en: [www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises\\_monitor.pdf](http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_monitor.pdf).



## **Anexo 1. Epidemiología sobre los hábitos de los jóvenes de las Islas Baleares de consumo de sustancias tóxicas**

Según datos de la *Enquesta<sup>7</sup> sobre l'ús de drogues a l'ensenyança secundària (ESTUDES) de l'any 2008* entre la población joven de las Islas Baleares, el alcohol era la sustancia más consumida entre la juventud de 14 a 18 años, y el momento en que más se abusaba era el fin de semana.

El tabaco era la sustancia con más prevalencia de consumo diario (10,2 % de los jóvenes encuestados), seguido del cannabis (3,9 %) y del alcohol (2,1 %). El número medio de cigarrillos consumidos al día era de 4, cifra similar en hombres y en mujeres. La edad de inicio del consumo de tabaco se situaba en los 13,3 años, igual que en el conjunto del estado. En el caso del alcohol, la media de edad era 13,8 años, una décima superior a los datos de la encuesta de ámbito estatal.

Exceptuando el alcohol y el tabaco, el cannabis seguía siendo —con diferencia— la droga con un uso más extendido entre los estudiantes de 14 a 18 años: el 33,0 % declaraban haber consumido esta sustancia durante los doce meses previos a la encuesta. Este porcentaje era superior al observado en el conjunto del estado, que era del 30,5 %.

Respecto a las diferencias determinadas por el sexo, las mujeres consumían más tabaco y tranquilizantes con y sin receta. El resto (cannabis, cocaína, heroína, anfetaminas, éxtasis, alucinógenos...) eran consumidos en una proporción mayor por los hombres.

Si se comparan la prevalencia del consumo de diferentes sustancias entre las Islas Baleares y el conjunto del estado, se observa que en las Islas Baleares se superaba la media estatal respecto al consumo de tranquilizantes sin receta, cannabis, anfetaminas, alucinógenos y sustancias volátiles.

TABLA 1. Prevalencias del consumo de diferentes sustancias.

	Alguna vez		En los últimos 12 meses		En los últimos 30 días	
	Islas Balears	En todo el estado	Islas Balears	En todo el estado	Islas Balears	En todo el estado
Tabaco	42,5	44,6	35,8	38,1	28,7	32,4
Alcohol	80,3	81,2	71,	72,9	54,1	58,5
Tranquilizantes sin receta	11,7	9,4	6,8	5,7	3,4	2,9
Cannabis	38,5	35,2	33,0	30,5	22,7	20,1
Cocaína (base o polvo)	3,8	5,1	2,6	3,6	1,2	2,0
Heroína	1,0	0,9	0,8	0,7	0,5	0,6
Speed o anfetaminas	3,9	3,6	3,0	2,5	0,8	1,2
Alucinógenos	5,3	4,1	2,6	2,7	0,7	1,2
Sustancias volátiles	3,1	2,7	1,7	1,6	0,9	0,9
Éxtasis	2,1	2,7	1,3	1,9	0,5	1,1

En el *Diagnòstic de salut de les Illes Balears*<sup>8</sup> se detalla la media de edad de inicio total por edades y por sexos.

TABLA 2. Media de edad de inicio total, por grupos de edad y por sexos, para todas las sustancias.

	Total	Hombres	Mujeres	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64
Cannabis	17,8	17,2	18,7	15,4	17,8	19,4	19,4	21,8
Cocaína base	20,3	18,2	31,0	17,2	24,0	25,7	17,0	16,0
Cocaína en polvo	20,7	19,2	23,3	15,8	19,8	23,2	25,9	26,3
Éxtasis	19,9	19,4	20,7	16,0	19,4	22,0	30,0	32,5
Anfetaminas	19,8	19,6	20,1	16,8	21,0	20,7	17,5	20,0
Alucinógenos	21,0	20,1	22,4	18,2	20,5	21,6	22,3	29,0
Heroína	18,7	17,7	20,7	16,7	18,5	17,5	23,0	—
Inhalados	19,0	15,7	24,0	18,0	26,0	15,0	—	—



## Anexo 2. Descripción de las sesiones

### Primera sesión: nos conocemos a través de nuestras emociones

#### a) Objetivos educativos concretos

- Facilitar que cada alumno exprese sus sentimientos de autopercepción y autoimagen y los comparta con el grupo.
- Conocer y analizar las emociones propias y las de las otras personas.

#### b) Propuesta de cronograma

Contenido	Método / técnica	Agrupación	Tiempo (minutos)
Presentación del taller y contrato formativo	Presentación	Grupo grande	10
Presentación de los participantes	Presentación	Grupo grande	5
Investigar los sentimientos experimentados y debatir	Investigación y análisis	Grupo grande	20
Reflexionar sobre la importancia de saber expresar las emociones	Análisis	Grupo grande	10
Despedida y canción para la reflexión semanal	Análisis	Grupo grande	5

#### c) Descripción de las actividades concretas y de las técnicas necesarias

##### 1) Presentación del taller y contrato formativo

Inicie el taller con la presentación de los docentes y pregunte a los participantes qué saben sobre este taller. Deje que los alumnos expresen qué saben sin dar demasiadas explicaciones del contenido, con el objetivo de que vayan deduciendo a lo largo del taller la relación de las drogas con los temas en que se trabaje.

Detalle el número de sesiones que se harán y la metodología participativa. Explique que esta metodología incluye tanto hablar como escuchar y la importancia de respetar a cada compañero que intervenga. Haga una breve introducción sobre el tipo de comunicación (asertiva) que utilizarán durante todo el taller.<sup>9</sup> Explique el papel del educador y del observador, además de sus funciones.



Durante todo el taller, los educadores tienen que estar atentos a todos los estilos de comunicación que los alumnos utilizarán (asertivo, pasivo y agresivo), remarcando el estilo utilizado y proponiendo el asertivo. La comunicación debe trabajarse de manera transversal durante todo el taller.

## *2) Presentación de los participantes (técnica de presentación)*

Hay que tener en cuenta que se trata de un grupo que se conoce previamente. Con esta técnica se pretende profundizar en este conocimiento desde el punto de vista afectivo, es decir, conocerse emocionalmente.

Cada alumno tiene que escribir en una tarjeta una característica personal propia (no se trata de características externas, sino de cualidades y condiciones especiales que cada uno piensa que posee). Cada cual debe escribir dos cualidades en sendas tarjetas y tiene que pegárselas en el tórax de modo que sean visibles para los demás. Explíqueles que a continuación pondrá música y que todos deben pasear por la sala observando las cualidades que los demás han escrito sobre sí mismos y buscando tarjetas de otros compañeros que les gusten, para intercambiarlas en caso de que consideren que también son cualidades suyas. Cuando termine la canción todos tienen que volver a sentarse con dos tarjetas, que pueden ser las suyas o no. Este ejercicio debe hacerse en silencio, utilizando el lenguaje no verbal.

## *3) Investigar los sentimientos experimentados*

Se trata de fomentar la conversación sobre los sentimientos, de manera que cada uno exprese cuáles son las dos cualidades que figuran en las tarjetas y los sentimientos que les provoca expresar estas cualidades. Cuando hayan intervenido todos, tiene que fomentar el debate de las intervenciones reflexionando a partir de retornar al grupo las cuestiones que se generen.

## *4) Reflexionar sobre la importancia de saber expresar las emociones*

Ayude a los participantes a sacar conclusiones propias de por qué han aplicado esta técnica. En caso de que manifiesten dificultad para expresar



emociones, reflexionen sobre los beneficios de saber expresar las emociones de manera asertiva.

5) *Despedida y canción para la reflexión semanal “Barco a Venus” (versión del espectáculo Hoy no me puedo levantar)*

Finalmente, reproduzca y escuchen la canción habiendo dado a cada participante la letra impresa (véase el anexo 7) y pidiéndoles que se fijen en los sentimientos que se expresan. Despídase animándolos a reflexionar durante la semana sobre todo aquello en que han trabajado.



La finalidad de cerrar todas las sesiones con una canción es favorecer la reflexión sobre el tema y propiciar la asociación natural que se produce cuando se escucha una canción en un contexto determinado, que generalmente está asociado al ocio y que es cuando normalmente se dan los casos de experimentación en el consumo de drogas.

Se ha escogido esta canción por su relación con el mundo de las drogas y se ha optado por la versión de ese espectáculo concreto porque es representada por dos amigos, uno de los cuales aconseja al otro que no consuma drogas. En la canción se pueden detectar los sentimientos de ambos.

**d) Material necesario**

- Pizarra
- Tarjetas de un tamaño aproximado de 10 x 5 cm
- Bolígrafos
- Pinzas para colgarse las tarjetas
- Aparato reproductor de audio (se puede utilizar el ordenador)
- Canción “Barco a Venus”, del musical *Hoy no me puedo levantar*, en audio y letra impresa para cada participante

## Segunda sesión: sentir las emociones e identificarlas

### a) Objetivos educativos concretos

- Conocer y analizar las emociones propias y las de las otras personas.
- Aprender a expresar las emociones de manera positiva.
- Practicar la habilidad de la comunicación asertiva.

### b) Propuesta de cronograma

Contenido	Método / técnica	Agrupación	Tiempo (minutos)
Recordatorio de la sesión anterior y reflexiones sobre la canción de la semana	Presentación y análisis	Grupo grande	10
Las emociones: qué son y para qué sirven	Exposición	Grupo grande	5
Sentir las emociones e identificarlas	Investigación y análisis	Grupo grande	15
Influencia de las emociones	Análisis	Grupo pequeño	15
Despedida y canción para la reflexión semanal	Análisis	Grupo grande	5

### c) Descripción de las actividades concretas y de las técnicas necesarias

#### 1) Recordatorio de la sesión anterior y reflexiones sobre la expresión de emociones en la canción "Barco a Venus"

Inicie la sesión recordando entre todos lo que hicieron en la sesión anterior. Al final remarque las conclusiones que el grupo sacó sobre la expresión de las emociones y pregunte a los participantes sobre las reflexiones que les ha provocado la canción semanal.

#### 2) Las emociones: qué son y para qué sirven (exposición)

Breve exposición participada de lo que son las emociones (*Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*).<sup>10</sup>

3) *Sentir las emociones e identificarlas. Dinámica “El clavo” (reflexiones de padre a hijo)*

Enlace la lección de las emociones con la presentación del padre y el hijo. Favorezca la conversación sobre el mensaje que se da con cuestiones como “¿Qué pensáis?” “¿Qué papel tiene la amistad en nuestro desarrollo personal?” (recuerde la canción “Barco a Venus”).



El motivo de utilizar esta dinámica es porque este tipo de transmisión de mensajes es muy utilizado entre la juventud y la población en general como transmisor de emociones por correo electrónico.

4) *Influencia de las emociones en nuestros comportamientos. Actividad “El viaje de Ulises”*

Esta técnica se puede aplicar en grupos pequeños o individualmente. Si se hace en grupos pequeños, pida que se distribuyan en grupos de 5 o 6 personas (utilice la técnica de la numeración para deshacer las alianzas entre amigos y hacer que se formen los grupos según los números).

Antes de empezar la dinámica, el educador tiene que hacer una breve introducción del personaje de Ulises<sup>10</sup> y debe dar una copia a cada grupo pequeño del cómic *Las vacas del sol* (véase la sesión 3 de *Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*).<sup>10</sup> A partir de aquí, pídale que respondan las preguntas siguientes:

- ¿Por qué pensáis que los hombres cambian de opinión a pesar de las advertencias de Ulises?
- ¿A qué presión están sometidos?

Dé unos minutos para reflexionar y empiece un turno de palabras sobre estas cuestiones a partir del portavoz de cada grupo.



Es importante que cada grupo saque conclusiones propias y que discuta sobre cómo las acciones de los demás pueden provocar emociones en nosotros que pueden influir en nuestras opiniones y en nuestros comportamientos. Ayúdeles a encontrar símiles en la experiencia propia.





5) *Despedida y canción para la reflexión semanal “Puede ser”, de El Canto del Loco*

Concluya que los contextos sociales y la influencia persuasiva pueden influir en la respuesta emocional de cada uno.

Finalmente, reproduzca y escuchen la canción habiendo dado a cada participante la letra impresa (véase el anexo 7). Despídase animándolos a reflexionar durante la semana sobre todo aquello en que han trabajado.



Puede escoger cualquier canción que hable de emociones y que sea reconocida por la juventud.

**d) Material necesario**

- Diapositivas de la presentación *Filosofía oriental: el clavo*
- Ordenador
- Copias del cómic *Las vacas del sol*
- Aparato reproductor de audio (se puede utilizar el ordenador)
- Canción “Puede ser”, de El Canto del Loco, en audio y letra impresa para cada participante

### Tercera sessió: les decisions que tomamos

#### a) Objectius educatius concrets

- Aprendre a diferenciar les respostes impulsives de les reflexives
- Reconocer la importància de prendre decisions en lloc de actuar de manera impulsiva
- Practicar la habilitat de la comunicació asertiva

#### b) Proposta de cronograma

Contenido	Mètode / tècnica	Agrupació	Tiempo (minutos)
Recordatori de la sessió anterior i reflexions sobre la cançó de la setmana	Presentació i anàlisi	Grup gran	10
Caso de Marta	Investigació i anàlisi	Tècnica individual / Grup gran	10
Les possibles decisions de Marta	Anàlisi	Grup gran	25
Despedida i cançó per a la reflexió setmanal	Anàlisi	Grup gran	5

#### c) Descripció de les activitats concretes i de les tècniques necessàries

##### 1) Recordatori de la sessió anterior, reflexió sobre les emocions expressades en la cançó "Puede ser"

Inicie la sessió animant a algú a que faci un resum de lo que han fet en les sessions anteriors, que ha de completar-se amb l'ajuda de tots. Pregunte als participants què reflexions els ha provocat la cançó setmanal.



Es important que remarque que en les dos primeres sessions s'han entretenit en el món de les emocions, en les que genera un mateix i en les que són fruit de les relacions interpersonals. Les dos properes sessions se centraran en la habilitat de prendre decisions i en els factors que influeixen en ella.



2) Factores del entorno y personal que influye en la toma de decisiones: “El caso de Marta”

Proponga que cada participante lea individualmente el texto de “El caso de Marta” y después comenten las respuestas a las dos primeras preguntas que propone el caso en grupo grande. A continuación, con la finalidad fin de conversar sobre la tercera pregunta, pregunte quién piensa que Marta consumirá drogas y quién piensa que no lo hará.

**El caso de Marta**

Marta tiene 15 años. Siempre se ha entendido bien con sus padres pero últimamente la cosa no va tan bien. Su padre siempre le dice que vaya con cuidado con los hombres y que no tome drogas y su madre...

Hoy Marta ha salido de casa enfadada: su madre la ha reñido porque tenía la habitación desordenada; no entiende que es *su* habitación y que la tiene *como quiere*... no le importa que esté desordenada. A veces su madre la ordena y eso la molesta porque le toca sus cosas. A su madre solo le importa el orden; ni siquiera se ha dado cuenta de que ayer estuvo estudiando hasta las 3 de la madrugada... claro que hasta medianoche estuvo liada con otras cosas...

Es viernes y se han terminado los exámenes, y ha quedado con sus amigos en la plaza. Cuando llega, ve que Marcos y Juan sonríen, hablan bajito y se esconden algo en el bolsillo. Acuerdan que irán a casa de Lucía, porque sus padres no están... han pillado una *china* y la probarán. Marta no está muy convencida, porque otras veces no ha querido probar... pero hoy... Es divertido y ve que los demás ríen... ¡Es viernes, mañana no hay colegio! Lucía fuma y parece que se lo pasa muy bien, todos ríen mucho. Ahora le pasan el porro...

Preguntas:

¿Pensáis que esta historia es real?

¿Quién cree que Marta consumirá la droga?

3) Reflexiones y análisis sobre las posibles decisiones de “El caso de Marta” (discusión a dos bandos)

El grupo debe situarse dentro del aula en dos posiciones enfrentadas: los que creen que sí consumirá droga y los que creen que no lo hará. Proponga dos voluntarios para hacer el papel de observadores. Explique



que el paper del educador serà moderar el debat. A partir de ahí empieza el debate.

**Preguntas que hay que debatir en la discusión a dos bandos**

1. ¿Qué pensáis que influye en la decisión que tomará Marta?
2. ¿Cómo es la decisión que tomará? (impulsiva, razonada...). Argumentad por qué.



Es importante establecer previamente unas normas de turno de palabras y también la norma que rige que, si en algún momento del debate alguien quiere cambiar de bando, lo puede hacer.



El papel del educador que recoge la observación es esencial, por la importancia de recoger las observaciones que hacen referencia a los tipos de decisiones que puede tomar Marta, ya que le ayudará a acompañar la sesión siguiente, además del análisis que hacen de los factores que pueden influir en que Marta consuma o no.

4) *Despedida y canción para la reflexión semanal: “Exiliado en el lavabo”, de Estopa*

Facilite que el grupo exprese sus propias conclusiones. Reproduzca y escuchen la canción habiendo dado a cada participante la letra impresa (véase el anexo 7) y después despídase hasta la próxima (y última) sesión.



Con esta canción se pretende que los participantes reflexionen sobre las consecuencias de la decisión de consumir drogas, pero debe guardarse esta clave para empezar la sesión siguiente.

**d) Material necesario**

- Copias impresas del relato “El caso de Marta”
- Aparato reproductor de audio
- Canción “Exiliado en el lavabo”, de Estopa, en audio y letra impresa para cada participante

## Cuarta sesión: resolvemos nuestros conflictos

### a) Objetivos educativos concretos

- Identificar los elementos que influyen en las decisiones
- Aprender la metodología de la resolución de conflictos y ponerla en práctica
- Practicar la habilidad de la comunicación asertiva

### b) Propuesta de cronograma

Contenido	Método / técnica	Agrupación	Tiempo (minutos)
Recordatorio de la sesión anterior y reflexiones sobre la canción de la semana	Presentación y análisis	Grupo grande	10
Introducción a la habilidad de tomar decisiones	Investigación / análisis	Grupo grande	5
Las decisiones	Exposición participada	Grupo grande	5
Resolución de conflictos	Análisis	Grupo grande	15
Conclusiones y evaluación del taller	Clausura	Técnica individual / Grupo grande	15

### c) Descripción de las actividades concretas y de las técnicas necesarias

- 1) *Recordatorio de la sesión anterior y reflexiones sobre las consecuencias del consumo expresadas en la canción “Exiliado en el lavabo”*

Anime al grupo a recordar qué hicieron en la sesión anterior y a reflexionar sobre por qué se escogió la canción “Exiliado en el lavabo”.



Es importante situar al grupo en los temas que está tratando: las emociones y las decisiones.



2) *Introducció a la habilitat de prendre decisions a partir de la cançó “Cacho a cachó”, de Estopa*

Proponga un canvi en el desenvolupament de les sessions: començar la sessió per al final, escoltant la que serà la última cançó del taller i utilitzant-la com a introducció de la exposició següent.

3) *Les decisions: què són i tipus de decisions (exposició)*

Comenci la lliçó participada a partir de la lletra de la cançó “Cacho a cachó”. Durant la lliçó ha de fer al·lusió a les conclusions que es van extreure sobre les possibles decisions en el cas de Marta (vegeu *Programa de presa de decisions i resolució de problemes Hèrcules*).<sup>1</sup>

4) *Resolució de conflictes a partir de la identificació de les emocions i la presa de decisions*

Proponga als participants que pensin en un problema no resolt que vulg compartir amb el grup, però senyali que la actitud més adequada davant un problema és aturar-se i pensar (com diu la cançó de Estopa).

Enumere els problemes exposats i, entre tots els participants, escollin un per aplicar-li la dinàmica següent de resolució de problemes. Escriga en la pissarra una taula amb cinc columnes, com il·lustrem a continuació:

<i>Definid el problema</i>	<i>Emocions que nos provoca. Enumeradlas</i>	<i>De quié depende la solució (personas que hay que implicar)</i>	<i>Posibles soluciones</i>	<i>Volved a pensar en el problema. Evaluadlo. ¿Se ha resuelto?</i>

Pida als participants que formulin problemes que vulg resoldre i anotels en la columna corresponent. El problema ha de definir-se de manera que aquell a lo que se refereixi sigui clar, que no requereixi interpretació. Entre tots els participants ha de decidir-se què problema volen analitzar.



Es importante llegar a un acuerdo sobre el problema (o los problemas) con que trabajarán. El número de problemas que analizarán dependerá del tiempo de que dispongan y de la magnitud de cada uno.

A continuación, pídeles que identifiquen las emociones que les provoca ese problema y anótelas en la segunda columna.

Ahora pídeles que identifiquen de quién depende la solución (se trata de enumerar a las personas implicadas en la resolución) y anótelas en la columna correspondiente.

Entre todos los participantes hay que ir mencionando las posibles soluciones (anótelas en la pizarra). Para terminar, es preciso que vuelvan a pensar en el problema; deben reflexionar sobre si con las soluciones propuestas el problema ha aumentado o ha disminuido. Si ha disminuido, quiere decir que van por el buen camino. Pero en caso de que no se encuentren soluciones para un problema, puede ser que esté mal formulado, o que las soluciones no se adecuen al problema real porque la situación real no está descrita, o bien que las posibles soluciones sean imposibles o no deseables.



Es importante que remarque que los conflictos no resueltos en nuestra vida pueden tener una relación directa en nuestras decisiones y en el control de las emociones.



Con esta técnica, los participantes incorporarán todo aquello en que han trabajado durante las sesiones anteriores.



5) *Conclusiones y evaluación del taller*

Entregue los cuestionarios de evaluación y anime al grupo y al profesorado que ha participado a manifestar las conclusiones del taller en forma de rueda en grupo.



Para la clausura, le recomendamos que dé a cada participante un certificado con un símbolo que represente un escudo protector, que es lo que hemos pretendido con este taller. También puede darles una foto del grupo enmarcada dentro de un escudo. Estos pequeños regalos facilitan el recuerdo y la permanencia en el tiempo de los contenidos trabajados.

**d) Material necesario**

- Aparato reproductor de audio
- Canción “Cacho en Cacho”, de Estopa, en audio y letra impresa para cada participante
- Ordenador (en caso de que sea necesario para la exposición)
- Pizarra
- Hojas de evaluación





**Anexo 3. Observación sistemática con guión y evaluación de la estructura del taller**

El observador tiene que evaluar los aspectos siguientes de cada sesión:

**Guión de observación**

Sesión n.º. .... Fecha (DD/MM/AAAA):.....

Nombre del observador:.....

- 1. ¿Se han hecho las actividades en la forma y el tiempo previstos?  Sí  No
- 2. ¿Han sido útiles las técnicas utilizadas?  Sí  No
- 3. ¿Se han adecuado al grupo?  Sí  No
- 4. ¿Se ha presentado y gestionado adecuadamente la sesión?  Sí  No

5. ¿Cómo ha sido el clima de la sesión? (tipo de comunicación / estilo personal / técnicas de gestión del educador)

.....

.....

.....

.....

6. ¿Cómo han participado los asistentes?

.....

.....

.....

.....



7. Otras observaciones

.....  
.....  
.....  
.....

***Evaluación de la estructura del taller***

8. ¿Ha sido adecuado el lugar donde se ha impartido el taller?  Sí  
 No
9. ¿Han sido adecuados el horario y la duración del taller?  Sí  
 No
10. ¿Han sido adecuados los recursos didácticos?  Sí  
 No

11. Observaciones

.....  
.....  
.....  
.....



**Anexo 4. Evaluación del alumnado**

Te agradeceremos que contestes este cuestionario anónimo, que servirá para valorar la calidad de las sesiones y mejorarlas.

1. ¿Consideras que las sesiones han sido útiles?

- Sí                       No                       No lo sé / No quiero contestar

2. ¿Ha sido claro y fácil de entender el lenguaje que se ha utilizado?

- Sí                       No                       No lo sé / No quiero contestar

3. ¿Te ha ayudado el material didáctico a entender mejor el contenido de las sesiones?

- Sí                       No                       No lo sé / No quiero contestar

4. ¿Ha sido adecuado el número de sesiones (cuatro)?

- Sí                       No                       No lo sé / No quiero contestar

5. ¿Te gustaría hacer más sesiones relacionadas con este tema?

- Sí                       No                       No lo sé / No quiero contestar

6. ¿Cambiarías algún aspecto de las sesiones?

- Sí                       No                       No lo sé / No quiero contestar

¿Cuál?.....  
.....  
.....

7. ¿Qué destacarías como más interesante y positivo de lo que hemos comentado durante estas semanas?

.....  
.....  
.....  
.....



8. ¿Recomendarías este taller a compañeros/compañeras de otros cursos?

Sí                       No                       No lo sé / No quiero contestar

¿Qué les dirías?.....  
.....  
.....

9. ¿Crees que este taller te puede ayudar a decidir no consumir sustancias tóxicas?

Sí                       No                       No lo sé / No quiero contestar

10. Explica brevemente qué opinión tienes sobre las drogas.

.....  
.....  
.....  
.....



**Anexo 5. Evaluación del profesorado que ha asistido a todas las sesiones o a alguna de ellas**

Le agradeceremos que conteste este cuestionario anónimo, que servirá para valorar la calidad de las sesiones y mejorarlas.

1. ¿Considera que las sesiones han sido útiles?

- Sí
- No
- No lo sé / No quiero contestar

2. ¿Ha sido claro y fácil de entender el lenguaje que se ha utilizado?

- Sí
- No
- No lo sé / No quiero contestar

3. ¿Cambiaría algún aspecto de las sesiones?

- Sí
- No
- No lo sé / No quiero contestar

¿Cuál?.....  
 .....  
 .....

4. ¿Qué destacarías como más interesante y positivo de lo que hemos comentado durante estas semanas?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

5. ¿Le interesaría que se volviera a impartir este taller el próximo curso?

- Sí
- No
- No lo sé / No quiero contestar



**Anexo 6. Hoja de registro de los asistentes al taller**

Curso: .....

Nº.	Nombre y apellidos	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Nombre de los profesionales educadores: .....

.....

Nombre de los profesores que han asistido a todas las sesiones o a alguna:

.....

.....



## Anexo 7. Letras de las canciones



Al final de cada sesión es necesario dar a cada participante una copia de la canción y hacer que todos la escuchen. La finalidad es que los participantes terminen la sesión con sensación de placer y que la canción contribuya a hacer una reflexión personal, además de promover la asociación natural entre una actividad agradable y escuchar música.

### **“Barco a Venus” (Mecano)**

*Primera sesión*

Dices que siempre estás viajando  
pero me estás engañando  
yo sé que tú estás solo  
y que no sales de tu cuarto

Las luces de la calle  
te hacen daño cuando sales  
porque tu mundo es otro,  
mucho más oscuro

Déjalo ya,  
sabes que nunca has ido  
a Venus en un barco  
Quieres flotar pero lo único que haces es hundirte

Sabes que pasas por la vida  
sin salir de tu mentira  
que muchos alimentan  
y que crece día a día

La mafia te persigue  
y te coge la policía  
Te encierran y te sueltan  
y todos te dicen:

Déjalo ya...



**“Puede ser” (El Canto del Loco)**

*Segunda sesión*

No sé si quedan amigos  
ni si existe el amor  
si puedo contar contigo  
para hablar de dolor  
si existe alguien que escuche  
cuando alzo la voz  
y no sentirme sola

Puede ser que la vida me guíe hasta el sol  
Puede ser que el mal domine tus horas  
o que toda tu risa le gane ese pulso al dolor  
Puede ser que lo malo sea hoy

Naces y vives solo, naces y vives solo, naces y vives solo

Voy haciendo mis planes  
voy sabiendo quien soy  
voy buscando mi parte  
voy logrando el control  
Van jugando contigo  
van rompiendo tu amor  
van dejándote solo

Naces y vives solo, naces y vives solo

Algo puede mejorar  
algo que pueda encontrar  
algo que me dé ese aliento  
que me ayude a imaginar  
Y yo lo quiero lograr  
y sólo quiero recordar  
y darle tiempo a este momento  
que me ayude a superar,  
que me dé tu sentimiento





## **“Exiliado en el lavabo” (Estopa)**

### *Tercera sesión*

Con la cabeza metida en el wáter  
debes llevar unas horas dormido sin aire  
La última raya de coca  
ensuciaba un espejo  
y en el suelo gotas de sangre  
porque un grumo te ha cortado

Dime cómo ves el mundo  
exiliado en cada lavabo,  
contando cada minuto,  
administrándote los gramos  
Dime cómo ves mi cara  
desde tus ojos desquiciados,  
dime cómo huele el viento  
desde tu tabique blanco

He venido a contarte  
que tu novia te ha dejado,  
que ya no le funcionas,  
que estás acabado  
Me ha dicho que cuando te vea  
te dé un abrazo,  
creo que soy el único que sigue a tu lado

Dime cómo ves el mundo  
exiliado en cada lavabo...

Anda, tira eso,  
subámonos al tejado y cuenta,  
cuéntame lo que quieras,  
cuéntame que estás enganchado  
y dime cómo ves el mundo  
exiliado en el lavabo,  
exiliado en el lavabo



## **“Cacho a cacho” (Estopa)**

### *Cuarta sesión*

Salimos de la cárcel,  
metemos la primera,  
en el loro Deep Purple,  
chirrían las cuatro ruedas  
Vamos marcando el paso,  
vamos rompiendo el hielo,  
no hacemos ni puto caso  
de las señales del cielo

Que no tenemos pasta,  
pues dormimos un rato,  
porque el dormir no gasta,  
sale mucho más barato  
Nos comemos la noche  
cacho a cacho, gramo a gramo,  
enroscamos el coche  
y a mañana no llegamos

La vida en un minuto  
no pasa tan deprisa,  
por si acaso disfruto,  
¡Corre que me da la risa!

Acelera un poco más  
porque me quedo tonto  
y vamos muy lentos  
Y acelera un poco más  
corre más que el veneno  
que llevo dentro  
Y acelera un poco más  
ahoga en tu Laguna  
el pedal de freno  
Y acelera un poco más  
¿Cómo? Déjame que piense...  
¡Que el pensamiento!

Viajamos en volandas  
de cuerpos plastificados,  
dormimos la garganta  
porque aún no se ha despertado  
Bajamos la mirada,  
la luz del sol nos quema,  
pero no pasa nada  
porque aún nos queda tema  
de conversación, no me seas vacilón  
la solución: “mira p’alante”  
y a la carretera, pon atención  
que llevas el volante  
y eso es lo más importante  
¡Mira p’alante, mira p’alante!

Sufrimos consecuencias  
que todos esperamos,  
no tenemos paciencia  
y nos desencajamos  
Nuestra piel es de hierro,  
los ojos son de cuero,  
la risa, la del perro  
tensa como el acero  
La vida en un minuto  
no pasa tan deprisa,  
por si acaso disfruto  
¡Corre, que me da la risa!

Acelera un poco más  
porque me quedo tonto...