

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID



## Trabajo Fin de Grado en Enfermería

**PROYECTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD:  
PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN FRENTE AL CONSUMO  
PRECOZ DE ALCOHOL Y DROGAS EN  
ADOLESCENTES.**

Beatriz García Calvín

Tutora:

María Mercedes Martínez Marcos

*Madrid, mayo de 2019/ Curso 2018-19*



# ÍNDICE

<b><i>Resumen/ Abstract</i></b> .....	<b>1</b>
<b><i>Justificación</i></b> .....	<b>3</b>
<b><i>Análisis de la situación</i></b> .....	<b>5</b>
<b><i>Objetivos</i></b> .....	<b>8</b>
<b><i>Contenidos del programa</i></b> .....	<b>9</b>
<b><i>Metodología</i></b> .....	<b>10</b>
<b><i>Desarrollo de las sesiones</i></b> .....	<b>12</b>
<i>SESIÓN 1. Saber no ocupa lugar</i> .....	12
<i>SESIÓN 2. La causa que lleva al error</i> .....	19
<i>SESIÓN 3. Grandes conocimientos, mejor prevención</i> .....	24
<i>SESIÓN 4. Trabaja con tus estudiantes</i> .....	30
<i>SESIÓN 5. ¡Manos a la obra! De lo específico a lo general</i> .....	37
<b><i>Evaluación</i></b> .....	<b>45</b>
<b><i>Agradecimientos</i></b> .....	<b>47</b>
<b><i>Bibliografía</i></b> .....	<b>48</b>
<b><i>Anexos</i></b> .....	<b>53</b>

## Resumen/ Abstract

**Resumen:** El consumo de alcohol y drogas durante la adolescencia es cada vez mayor y la necesidad de intervenir en esta problemática, cada vez más evidente. Los adolescentes pasan un largo periodo de tiempo semanal en los entornos escolares y los docentes deben ser capaces de abordar esta situación, disminuyendo la aparición de posibles factores individuales de riesgo, o actuando frente aquellos que ya están presentes. Para ello, deben poseer unos conocimientos completos en materia de salud, relacionada con la población que manejan, así como todo aquello que englobe las drogas, el alcohol y su consumo durante la adolescencia. Será en ese momento y gracias a la colaboración de sectores sanitarios, en este caso profesionales de enfermería, cuando se les proveerá de recursos y estrategias en prevención, actuación y comunicación de situaciones que dañen la salud de los adolescentes, afectando a su rendimiento escolar y pudiendo ser abordado dentro del centro educativo.

Para todo esto, se cree conveniente elaborar y poner en marcha un programa de educación para la salud destinado a los profesores del Instituto Público Marques de Suanzes, basado en sus necesidades educativas, para poder abordar el consumo de alcohol y drogas dentro de las aulas con los adolescentes y así, disminuir los riesgos, aumentar la prevención y conocer la pauta de actuación.

**Abstract:** The consumption of alcohol and drugs during adolescence is increasing and the need to intervene in this issue is more and more evident. Adolescents spend a long period of time weekly in school settings and teachers should be able to address this situation, reducing the occurrence of possible individual risk factors, or acting against those that are already present. To do it, they must have a complete health knowledge related to the population that they work with, as well as everything that encompasses drugs, alcohol and their consumption during adolescence. It will be at that time and thanks to the collaboration of health sectors, in this case nursing professionals, when they will be provided with resources and prevention strategies, action and communication of situations that harm the health of adolescents, affecting their school performance and addressing within the educational center.

For all of this, it is thought appropriate to develop and implement a health education programme for the teachers of the Public Institute Marques de Suanzes, based on their educational needs, to be able to address alcohol and drug use in the classrooms with adolescents and thus reduce risks, increase prevention and know the pattern of action.

**Palabras clave:** Prevención de alcohol y drogas, Educación para la salud, adolescentes, profesores, centros educativos.

**Key words:** Alcohol and drugs prevention, adolescents, health education, teachers, school.

## Justificación

El consumo precoz de alcohol y drogas durante la adolescencia, así como su mantenimiento a lo largo del tiempo debido a los riesgos que conlleva, constituye una preocupación a nivel internacional y se ha convertido en un problema de Salud Pública (1-3). La Organización Mundial de la Salud (OMS) define droga, como toda aquella sustancia que, introducida por cualquier vía de administración en el cuerpo, produce alguna alteración del funcionamiento normal del sistema nervioso central del consumidor, dando lugar a cualquier cambio en su comportamiento y siendo susceptible de llegar a crear en él, dependencia psicológica, física o ambas (4).

En España, el inicio del consumo de alcohol y otras drogas (cannabis, tabaco, cocaína, éxtasis, anfetaminas o hiposedantes) se sitúa entre los quince y diecisiete años. Además, se conoce que dicho consumo aumenta ligeramente en la actualidad entre esta población. En el año 2018, un 60% de los jóvenes encuestados habían consumido alcohol (2% más que en la encuesta anterior). El consumo de otras sustancias legales como el tabaco, se encuentra en segundo lugar con un 25,4% y con tendencia ascendente desde 2015. Por otro lado, el 14,3% de los menores de 18 años han consumido cannabis en el último año. Con relación a otras sustancias como los hiposedantes o tranquilizantes, la cocaína y otras drogas como el éxtasis o las anfetaminas, siguen a los opioides en el ranking de prevalencia con porcentajes bajos, pero también evaluables (5-9).

Por otra parte, se ha podido observar que 1,3 millones de jóvenes en el mundo, independientemente del sexo, murieron en 2015 por causas que se hubieran podido prevenir y que están estrechamente relacionadas con el uso de drogas. Estas causas de muerte fueron por orden de prevalencia: accidentes de tránsito, infecciones por VIH, suicidios, infecciones de vías respiratorias inferiores y violencia interpersonal (10,11). La precoz identificación de conductas de riesgo en edades tempranas (consumo de alcohol y drogas), podrá evitar hasta un 70% de las muertes en edades más avanzadas (2,3,10,11).

Se ha descrito que los y las adolescentes que consumen alcohol y/o drogas tienden a tener problemas que suponen un importante impacto en la sociedad, familia y la vida de la propia persona. Entre ellos se encuentran el bajo rendimiento o absentismo escolar,

insatisfacción o desadaptación con el medio, conductas negativas hacia familias y profesores e incluso delincuencia. Todo ello, a su vez, provoca ansiedad y depresión en el núcleo familiar y un importante gasto público en tratamiento y prevención, principalmente derivado de los ingresos por intoxicaciones etílica u otras sustancias (5,9,12,13,14).

Han sido numerosas las medidas de prevención que se han llevado a cabo para poder disminuir los riesgos derivados de este consumo precoz de drogas en adolescentes. A nivel nacional se ha creado un Plan de Gobierno dirigido a alumnos y profesores para prevenir la edad de inicio de tabaco en adolescentes, promocionando la salud mediante consejos sobre el uso de drogas cada dos años (15). Además, como problema de Salud Pública, la prevención del consumo precoz de alcohol y drogas ha sido incluida, como competencia básica en salud, en la Cartera de Servicios de la Comunidad de Madrid bajo el título de “Promoción de la salud en la adolescencia” (16).

Se conoce que las intervenciones educativas en la etapa escolar durante la adolescencia juegan un papel importante en la prevención y promoción de su salud en cuanto al consumo de alcohol y drogas. La necesidad de conocer el mundo que les rodea, sus inquietudes y los continuos cambios que sufren durante su crecimiento y desarrollo como personas les hace adquirir, gracias a una buena educación sanitaria, mayores responsabilidades en sus estilos de vida. Es por ello, por lo que los proyectos de educación para la salud, en el ámbito escolar, podrían ser una buena herramienta para reducir la prevalencia del consumo de alcohol y drogas en esta población. (17,18).

Finalmente, teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto, se llevará a cabo un proyecto de educación para la salud, en un instituto madrileño, dirigido a sus profesores, por parte de enfermeras del centro de salud. De tal forma que los profesionales de la educación, como expertos en la dinámica pedagógica, estarán capacitados para trabajar en las aulas los conocimientos adquiridos, sabiendo manejar y reconocer ciertas situaciones, actuar y comunicar, en caso necesario, a las familias (18-20).

## Análisis de la situación

El proyecto de educación para la salud va dirigido al personal docente del Instituto público Marqués de Suanzes, ubicado en el barrio madrileño de Suanzes, distrito San Blas-Canillejas. Este barrio se encuentra en la zona Este de Madrid Capital y está constituido por una población de nivel socioeconómico medio-alto y un nivel educativo elevado. El rango de edad en el que se encuadra mayor número de profesores en la Comunidad de Madrid está entre los 30 y 59 años, siendo el grupo de edad principal el comprendido entre los 30 y 39 años. De todos ellos, menos de un tercio de los docentes son del sexo masculino (21,22).

La formación pedagógica y orientativa que debe poseer el profesional sanitario y docente es esencial para contribuir al desarrollo de las distintas actividades en la prevención y promoción de la salud de los adolescentes. Además, numerosas investigaciones se han centrado en los centros escolares, entornos idóneos para el desarrollo de actividades educativas en salud, con el fin de conocer los problemas sentidos por los profesores a la hora de llevar a cabo educación para la salud en la población que manejan (5, 23-26).

Los resultados de estas investigaciones afirman que los profesores de los centros escolares son conscientes de que el alcohol forma parte de la cultura de los jóvenes como norma social durante los fines de semana, y que el consumo de drogas precoz en esta población es cada vez más notable. Sin embargo, reconocen que la realidad en la que se encuentran, donde hay una evidente escasez de recursos y conocimientos, les impide trabajar correctamente la problemática en el ámbito escolar (27-29). Por un lado, la falta de conocimientos está sustentada por la escasez de materia relacionada con la salud, presente en los planes de estudios necesarios para poder impartir clases en Educación Secundaria. Durante su formación universitaria, no se aporta información sobre algunos temas relevantes como la promoción de la salud física y mental, donde se encuadra la prevención del consumo de alcohol y drogas en los adolescentes (5,27).

Por otro lado, se muestran algunos obstáculos, entre los que se encuentran: la baja percepción de los profesores como agentes de salud, la falta de recursos económicos para desarrollar proyectos educativos que requieren actos de voluntariedad, la falta de un marco legal que obligue a los centros a realizar Educación para la salud a sus docentes o



la falta de recursos humanos de apoyo que sustenten la excesiva carga de trabajo y que hagan de soporte a los profesores (23).

La responsabilidad del inicio en consumo de drogas en los adolescentes debería cobrar más importancia por parte de las instituciones sanitarias y las familias, no obstante, los docentes tienen la obligación dentro de su marco legal de promover, organizar y participar en las actividades complementarias que se desarrollen fuera o dentro del recinto educativo, mediante la colaboración, en caso necesario, de departamentos especializados y familias (En España, Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación)(19). Por ello, forma parte de sus competencias adquirir estos conocimientos en salud que les hagan estar capacitados para el abordaje, en este caso, de la prevención y actuación frente al consumo precoz de alcohol y drogas en la población que manejan. (27).

Analizando, de este modo, todas las dificultades que se les presentan a los docentes en los entornos escolares a la hora de llevar a cabo un rápido, eficaz y efectivo abordaje del problema presente en los adolescentes, se han obtenido diferentes propuestas para conseguirlo. Por una parte, los profesores deben ser capaces, gracias a los conocimientos adquiridos en los talleres educativos, de aunar una misma necesidad sentida bajo un abordaje que les permita intervenir en su salud. Para ello, es oportuno contar con el apoyo de recursos humanos especializados en la materia que les preste este soporte (23, 30). Estos conocimientos de los que dispondrán harán que conozcan a fondo algunas de las medidas preventivas que puedan desarrollar en los institutos durante el periodo lectivo con sus estudiantes. (23,29-32,33) Algunas de estas medidas preventivas son:

- Ocupación del tiempo de ocio con actividades extraescolares como: deportes individuales o grupales, talleres creativos, idiomas, música...
- Mostrar total disponibilidad de apoyo a sus estudiantes y buenas habilidades comunicativas dentro de las aulas.
- Reconocer los logros y capacidades personales de sus estudiantes.
- Conseguir crear hábitos de vida saludable fuera de la escuela, mediante la enseñanza de estos durante el periodo lectivo.
- Conocer y reconocer los signos de alarma que conllevan conductas de riesgo.
- Realizar actividades en el aula en relación con el desarrollo de cualidades emocionales como el aumento de la autoestima y el autocontrol.

El reconocimiento de los signos de alarma que hacen sospechar sobre un posible inicio en el consumo de sustancias tóxicas para los adolescentes, son parte esencial de la tarea que deben desempeñar los docentes para poder trabajar en las aulas con esta población. Se conoce que los más frecuentes son: cambios bruscos en el cuidado y aseo, absentismo escolar y bajo rendimiento académico, alteraciones emocionales, aislamiento, cambio de amistades, alteración del patrón del sueño incluso pequeños actos de delincuencia (8,23,34)

Finalmente cabe destacar que los factores de riesgo que pueden conducir a que los adolescentes inicien conductas de riesgo tempranas, pueden ser inherentes a su naturaleza, del entorno o socioeconómicos. (26,32,35).

- ⇒ Factores biológicos o individuales: trastornos de la conducta, percepciones erróneas ante las drogas y alcohol, ignorancia ante el peligro, problemas de salud mental, cambios en el desarrollo, alteraciones psicoemocionales.
- ⇒ Factores del entorno: desestructuración familiar, maltrato familiar y bullying, disponibilidad de sustancias, normas sociales permisivas o falta de ellas, influencias de amigos que tienen hábitos de vida no saludables.
- ⇒ Factores socioeconómicos: técnicas manipuladoras de la industria de consumo a menores de edad, acceso fácil al mercado de drogas, viviendas en zonas conflictivas, pobreza y exclusión social.

Como se ha podido mostrar, los problemas que atraviesan los profesores como educadores en salud son complejos y, además, existe poca evidencia científica sobre ellos. Sin embargo, los objetivos que deben alcanzar mediante el conocimiento y trasmisión de la información a sus estudiantes, en relación con el consumo precoz de alcohol y drogas, están claros. Por lo tanto, dado el carácter prevenible de los factores individuales, que conducen a los adolescentes al consumo precoz de alcohol, el trabajo irá encaminado a dotar a los docentes de la capacidad de identificar estos factores de riesgo y ser capaces así, de reducir las cifras de este consumo, así como sus consecuencias (21,23,27,28).

# Objetivos

## Objetivo general:

- Dotar a los profesores del IES Marques de Suanzes de estrategias para la prevención y actuación precoz, frente al consumo de alcohol y drogas en los adolescentes dentro del ámbito escolar.

## Objetivos específicos:

COGNITIVOS	ACTITUDINALES	HABILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los efectos y consecuencias del consumo de drogas en la adolescencia</li> <li>- Desmitificar falsas creencias en relación con el consumo de alcohol y drogas en adolescentes</li> <li>- Reorganizar conocimientos sobre los pasos a seguir ante un caso de consumo de alcohol y drogas de un o una adolescente dentro del centro educativo</li> <li>- Identificar los signos de alarma y factores de riesgo abordables dentro del centro educativo de los adolescentes</li> <li>- Identificar las medidas de prevención frente al consumo de alcohol y drogas en adolescentes en el ámbito escolar.</li> <li>- Reconocer las principales causas que desembocan en el consumo de alcohol y drogas en los y las adolescentes</li> <li>- Identificar las medidas de prevención que pueden ponerse en práctica en relación con el consumo de alcohol y drogas en el centro educativo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber transmitir los conocimientos aportados a los adolescentes en los centros escolares</li> <li>- Analizar las dificultades de expresión en la comunicación docente-estudiante en riesgo.</li> <li>- Verbalizar la necesidad de impartir información sobre el consumo de alcohol y drogas en los centros escolares</li> <li>- Analizar las dificultades a la hora de actuar frente a una situación de consumo de alcohol y drogas dentro del centro educativo.</li> <li>- Compartir entre los profesionales de la educación los conocimientos adquiridos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostrar capacidades de observación de conductas de riesgo, para la prevención precoz del consumo de alcohol y drogas.</li> <li>- Demostrar habilidades para actuar y comunicar rápidamente una situación de consumo de alcohol y drogas en uno de los o las estudiantes, dentro del ámbito escolar.</li> <li>- Saber establecer medidas de prevención frente al consumo de alcohol y drogas eficaces entre los adolescentes, dentro del ámbito escolar</li> <li>- Desarrollar habilidades para conseguir aumentar el autoestima y autocontrol de los estudiantes dentro de las aulas.</li> <li>- Demostrar capacidades a la hora de crear un proyecto de vida saludable a los estudiantes, dentro del aula.</li> </ul>

## Contenidos del programa

COGNITIVOS	ACTITUDINALES	HABILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de droga, consumo de alcohol y drogas en adolescentes. Consecuencias y efectos de su consumo.</li> <li>- Falsas creencias sobre alcohol y drogas.</li> <li>- Distintos factores de riesgo relacionados con el consumo de alcohol y drogas en la adolescencia.</li> <li>- Finalidad de la prevención y posibles medidas frente al consumo de alcohol y drogas en adolescentes</li> <li>- Signos y síntomas de alarma en la detección precoz de conductas de riesgo de los adolescentes dentro del centro educativo.</li> <li>- Finalidad de mejorar las técnicas comunicativas de los docentes en relación con la salud de sus estudiantes. Concepto de carisma.</li> <li>- Desarrollo psicoemocional en la adolescencia. Principales problemas y soluciones.</li> <li>- Técnicas de mejora del autocontrol y potenciación de la autoestima.</li> <li>- Pasos a seguir en la comunicación de un caso de consumo de alcohol y drogas en un adolescente.</li> <li>- Qué es un proyecto de vida saludable y cómo se construye.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión y expresión de experiencias y casos potencialmente reales.</li> <li>- Identificar toda la información en relación con el consumo de drogas y adolescencia dentro del ámbito escolar.</li> <li>- Comprender la necesidad de potenciar factores psicoemocionales a los y las adolescentes dentro del centro escolar</li> <li>- Poner fin a la preocupación y sentimientos negativos experimentados, frente al desconocimiento en la actuación y abordaje del consumo de alcohol y drogas en uno de sus estudiantes.</li> <li>- Identificación precoz de factores de riesgo y signos de alarma.</li> <li>- Expresar las dificultades encontradas en el manejo de distintas situaciones en relación con el consumo de alcohol y drogas en los adolescentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar las técnicas comunicativas necesarias para la transmisión de información; cercanía, dinamismo y competencia.</li> <li>- Manejar habilidades comunicativas en la transmisión de información en salud.</li> <li>- Potenciar la autoestima, el autocontrol y desarrollar la inteligencia emocional de los estudiantes dentro del ámbito escolar.</li> <li>- Realización de posibles ejercicios en el aula en relación con el aumento del autocontrol y autoestima.</li> <li>- Demostrar capacidades a la hora de crear un proyecto de vida saludable a los estudiantes dentro del aula.</li> </ul>

# Metodología

## **1. Población diana**

El proyecto de educación para la salud va dirigido a los profesores que imparten docencia entre 1º de Educación Secundaria Obligatoria hasta 2º de Bachillerato del Instituto Público Marqués de Suanzes, en el barrio madrileño de Suanzes, en el año 2019. Dicho proyecto será realizado en las instalaciones propias del Instituto.

## **2. Captación:**

Tras haber concertado una cita con el secretario del centro, se me pondrá en contacto con el director para explicarles a ambos la finalidad del proyecto educativo, aproximadamente mes y medio antes del taller. Este apartado se llevará a cabo en el mismo instituto a través de la comunicación oral del director hacia los profesores una vez haya tenido lugar la reunión y, también, por escrito mediante una circular informativa por parte de aquellos que impartan el curso. La información incluida en esta circular especificará: contenido del taller, número y duración de las sesiones y fechas de estas. Para tener una mayor visibilidad y alcance, se colgará a modo de “evento” en el calendario escolar, presente en la web, la comunicación del inicio y sesiones del taller. El grupo de trabajo se cerrará dos semanas antes del inicio de las sesiones con el fin de organizar mejor la labor educativa.

## **3. Características del programa**

- Numero de sesiones: 5 sesiones
- Duración de las sesiones: 90 minutos por sesión aproximadamente.
- Periodicidad: Sesiones semanales
- Temporalidad: martes de cada semana de 16 a 17:30h/17:45h.
- Lugar: IES Marques de Suanzes (Suanzes, Madrid)
- Número de participantes: 12-15 profesores

## **4. Cronograma de las sesiones**

El proyecto de educación para la salud tendrá una duración de 6 semanas y será impartido entre los meses de octubre y noviembre del 2019. Las sesiones irán repartidas semanalmente para evitar sobrecargar a los docentes y así aumentar la efectividad y eficacia de las sesiones.

El cronograma de las sesiones que se llevarán a cabo en este proyecto es el que se desarrolla a continuación:

### ***CRONOGRAMA***

<i>1ª Sesión. Saber no ocupa lugar: todo sobre alcohol y drogas</i>	Martes 15 de octubre de 16:00-17:30h
<i>2ª Sesión. La causa que lleva al error.</i>	Martes 22 de octubre de 16:00-17:30h
<i>3ª Sesión. Grandes conocimientos, mejor prevención.</i>	Martes 29 de octubre de 16:00-17:30h
<i>4ª Sesión. Trabaja con tus estudiantes.</i>	Martes 5 de noviembre de 16:00-17:30h
<i>5ª Sesión. ¡Manos a la obra! De lo específico a lo general</i>	Martes 12 de noviembre de 16:00-17:30h

## Desarrollo de las sesiones

### SESIÓN 1. Saber no ocupa lugar

OBJETIVOS EDUCATIVOS	CONTENIDOS	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO	RECURSOS
<b>Encuadre del taller</b>	Presentación del taller, los profesionales que lo llevarán a cabo, los participantes y la sesión específica de este día.	Presentación: Técnica de la telaraña.	GG	10'	Materiales: Ovillo de hilo o lana, folleto informativo  Humanos: Dos enfermeras educadoras, observador y profesores.
<b>Expresar sentimientos y vivencias acerca de situaciones de consumo de alcohol y drogas de los adolescentes dentro del ámbito escolar.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultades sentidas</li> <li>- Sentimientos negativos experimentados.</li> <li>- Errores frecuentemente cometidos, conocidos y desconocidos.</li> </ul>	Técnica de investigación en aula: Rejilla	G4-GG	40'	Materiales: Pizarra digital, aula, papel y bolígrafos.  Humanos: Dos enfermeras educadoras, grupo de profesores y observador.
<b>Reorganizar el concepto de droga para los adolescentes, los tipos de consumo, sus efectos y las falsas creencias y mitos sobre ellas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de drogas y alcohol para los adolescentes</li> <li>- Diferencias entre los tipos de consumo en los adolescentes.</li> <li>- Distintos tipos de drogas y su prevalencia en adolescentes</li> <li>- Efectos del consumo de alcohol y drogas a corto y largo plazo</li> <li>- Falsas creencias sobre las drogas y alcohol.</li> </ul>	Técnica expositiva: lección participada	GG	15'	Materiales: proyector con diapositivas, pizarra digital, papel y bolígrafos.  Recursos humanos: 2 enfermeras educadoras, profesores y observador.
<b>Analizar la información transmitida, el tipo de medio usado y la calidad de la información según los conocimientos poseídos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ventajas del medio de transmisión usado.</li> <li>- Errores en la información aportada.</li> </ul>	Técnica expositiva: video con discusión	G4	25'	Materiales: proyector, pizarra digital, folios y bolígrafos.  Recursos humanos: 2 enfermeras educadoras, profesores y observador.

**Objetivo de la sesión:** Establecer un punto de partida a través de las vivencias y sentimientos experimentados por los participantes en relación con el consumo de alcohol y drogas de los adolescentes que manejan en las aulas y que conozcan, a partir de ahí, los conceptos básicos y necesarios sobre los que se sustentarán el resto de las sesiones.

**DESARROLLO DE LA 1ª SESIÓN: Saber no ocupa lugar.** (8,26, 35-38)

### **Presentación**

Las dos enfermeras educadoras abrirán la sesión presentándose a todos los participantes. En primer lugar, expondrán sus nombres, su ocupación y la misión u objetivo que pretenden cumplir con el desarrollo del proyecto educativo. Posteriormente, repartirán entre cada profesor un folleto informativo, de elaboración propia, de esta primera sesión, en el que se especificará la estructura del primer taller, los datos de contacto de las educadoras y el tiempo estimado para cada parte.

### **Encuadre del taller: Telaraña. (MATERIAL 1.1)**

En esta primera parte de la sesión se procederá a conocer a los participantes. Para ello, se pondrá en marcha una técnica de investigación en el aula; la telaraña. Esta técnica consiste en aportar un ovillo de lana que irá pasando entre los participantes (previamente conocidos entre ellos). La primera persona a la que se le aporte este ovillo deberá presentar a uno de los participantes presentes. Una vez haya finalizado la presentación, lanzará el ovillo al siguiente participante que él/ella quiera, y así sucesivamente con cada uno de ellos. Finalmente quedarán unidos mediante una especie de “telaraña” que será analizada por los educadores. En este caso, a través de la figura resultante, se expondrá que es importante una colaboración conjunta de todos los participantes, ya que formando un buen equipo de trabajo podrán conseguirse los objetivos propuestos. Una vez analizado, se irá devolviendo el ovillo en sentido contrario al inicial. De esta manera, irá pasando de nuevo por cada participante que deberá responder a algunas preguntas breves propuestas por los educadores sobre las expectativas y conocimientos de la sesión.



## **Consecución de la Rejilla. (MATERIAL 1.2)**

Una de las enfermeras comenzará a introducir la actividad de la sesión y pedirá a los participantes que se dividan en grupos de cuatro. Al mismo tiempo, la otra enfermera irá repartiendo papel y bolígrafos a cada grupo. A continuación, se dejará sobre la mesa de los participantes una fotocopia con un texto breve y unas preguntas que deberán reflexionar individualmente en unos 10-12 minutos, para después compartirlas con el subgrupo creado al inicio. Tras ello, cada subgrupo nombrará un representante que será el encargado de aportar al resto de participantes las respuestas y conclusiones obtenidas. Las enfermeras anotarán dichas intervenciones y las devolverán al grupo con correcciones en caso necesario.

## **Lección participada. (MATERIAL 1.3)**

En este punto se les pedirá a los participantes que, formando dos grupos de 5-6 personas, expresen verbalmente la información que poseen acerca del consumo precoz de alcohol y drogas en adolescentes. Entre dicha información tendrán que exponer todo lo que sepan sobre las drogas y el alcohol, así como los efectos que suponen estas sustancias en la población adolescente dentro del ámbito escolar. Seguidamente, mediante una presentación de diapositivas, la educadora/as realizarán una exposición específica con información completa sobre los temas que los grupos han comentado anteriormente, aportando información evidenciada y completa y, a su vez, desmitificando algunas falsas creencias que habitualmente surgen.

## **Video con discusión.**

Tras la visualización de un vídeo basado en la información del apartado anterior, en grupos de 4 personas, se preguntará si han quedado claros los conceptos de los que ha hablado el protagonista en relación con el consumo de alcohol y drogas en adolescentes. Tras esta breve introducción, se contestarán a una serie de preguntas, en no más de 5 minutos, cuyas respuestas serán debatidas y discutidas por los participantes y educadoras.

- ¿Creen que este vídeo es un buen método de transmisión de la información a los adolescentes? ¿Lo incorporarían a su dinámica pedagógica en el aula?
- ¿Aportarían más información relacionada con los conceptos de esta primera sesión, al vídeo?
- ¿Corregirían alguna aspecto o intervención del vídeo con relación al consumo de alcohol y drogas en los adolescentes?

Enlace: [https://www.youtube.com/watch?v=Y\\_WU5OGJ-0k](https://www.youtube.com/watch?v=Y_WU5OGJ-0k)

## MATERIAL 1.1: Folleto informativo de la sesión





## MATERIAL 1.2. Rejilla

La edad de inicio en el consumo de alcohol y drogas en adolescentes es cada vez menor, siendo un tema que preocupa a nivel mundial. El poder capacitaros de conocimientos y habilidades para enfrentarse a esta situación es esencial a la hora de poder aumentar la prevención y disminuir la prevalencia. Poseer conocimientos en salud es básico e imprescindible para poder actuar, reconociendo cambios y conductas anómalas en los adolescentes que manejaís dentro de los entornos escolares.

A continuación, se exponen unos enunciados que deberán reflexionar en los subgrupos establecidos anteriormente. Pueden escribir en el papel aportado, una lluvia de ideas que posteriormente se compartirá, de manera más extensa, con el resto de los grupos.

- ¿Cuáles creen que pueden ser las dificultades que encuentran a la hora de abordar un caso de consumo de alcohol y drogas en uno de sus estudiantes, dentro del ámbito escolar?
  
- ¿Qué dificultades han encontrado a la hora de intervenir o actuar frente a un caso evidente de consumo de alcohol y drogas entre sus estudiantes?
  
- ¿Cómo se sienten ante la posible incapacidad de hacer frente a esta situación?

*Fuente: Elaboración propia*

## MATERIAL 1.3. Presentación Power Point

# 1ª SESIÓN

**SABER NO OCUPA LUGAR**

## ¿QUÉ SON LAS DROGAS Y EL ALCOHOL PARA LOS ADOLESCENTES?

- DIVERSIÓN
- INTRODUCCIÓN SOCIAL
- EXPERIENCIA NUEVA
- DISTRACCIÓN Y EVASIÓN

## ¿QUÉ DEBERÍAN SER LAS DROGAS EN LA POBLACIÓN ADOLESCENTE?

**PELIGRO Y PRECAUCIÓN**

## ¿DROGADICCIÓN EN JÓVENES?

- La **drogadicción** en adolescentes es poco notable en nuestra sociedad.
- El **consumo eventual** es el principal tipo de consumo entre los adolescentes (fiestas, tiempos de ocio, fines de semana).
- La drogadicción comienza en el momento en el que el consumo eventual pasa a ser **habitual** → Los adultos jóvenes con adicciones son más frecuentes.

## CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS MÁS CONSUMIDAS ENTRE LOS ADOLESCENTES:

CLASIFICACIÓN DE DROGAS SEGÚN OMS:

ESTIMULANTES	DEPRESORES	ALUCINÓGENOS
Anfetaminas y éxtasis	Alcohol	Derivados del cannabis
Cocaína	Cannabis	LSD
Nicotina	Ansiolíticos opiáceos	

CLASIFICACIÓN POR PREVALENCIA DE CONSUMO EN ADOLESCENTES:

1. ALCOHOL
2. TABACO
3. CANNABIS
4. SEDANTES E HIPOSEDANTES
5. COCAÍNA
6. ÉXTASIS Y ANFETAMINAS

## EFFECTOS PRINCIPALES DE LAS DROGAS

ALCOHOL		TABACO		CANNABIS		OTRAS	
CORTO PLAZO	LARGO PLAZO	CORTO PLAZO	LARGO PLAZO	CORTO PLAZO	LARGO PLAZO	CORTO PLAZO	LARGO PLAZO
Síntesis de atención	Inferioridad sexual	Alteración del patrón respiratorio	Daños en pulmones e todos pulmonar	Alteración de la realidad	Alteración en patrones de alimentación	Comunicación	Adicción y dependencia
Comienzo enfermedades de transmisión sexual	Alteración del patrón de alimentación	Náuseas	Alteración emocional	Alteración del patrón respiratorio	Adicción	Desdoblamiento de la realidad	Alteración emocional
Desdoblamiento de la realidad	Adicción	Adicción	Alteración del sueño	Alteración de la conducta	Letargo	Problemas del aprendizaje	Alteraciones psicológicas severas
Problemas del aprendizaje	Riesgo de padecer trastornos mentales		Cáncer	Somnolencia	Alteración respiratoria	Instabilidad y agresividad	Desajustes psicológicos
				Mucosidad	Alteraciones psicológicas, ansiedad	Hiperactividad	problemas
				Déficit de atención			Alteración integridad de la piel y mucosas.

## FALSAS CREENCIAS SOBRE LAS DROGAS Y EL ALCOHOL.

- **Beber alcohol solo los fines de semana no hace daño**
  - ◊ Es la cantidad de lo ingerido lo que provoca daños, no la frecuencia.
- **Los adolescentes consumen menos que los adultos**
  - ◊ Se conoce que hay drogas como el cannabis que tienen un porcentaje de consumo superior al de los adultos.
- **Déjales que prueben, son jóvenes.**
  - ◊ Un adolescente con una posición clara frente al alcohol y las drogas no está obligado ni tiene que probar las cosas necesariamente.
- **Son las familias las que deben educar a los hijos en esta materia.**
  - ◊ La comunicación entre padres e hijos es importante es esencial, sin embargo los adolescentes pasan la mayor parte del tiempo en los centros escolares y deben ser los profesores, también, los encargados de aportar una educación sanitaria eficaz y efectiva.
- **El cigarro solo afecta al que lo fuma**
  - ◊ El humo del cigarrillo y sus partículas se expanden y son inhalados por las personas más cercanas.
- **Por fumar de vez en cuando no pasa nada.**
  - ◊ Los efectos de la nicotina y otras sustancias son acumulativos y por lo tanto, también dañan a tu cuerpo.
- **La marihuana no hace daño porque es natural.**
  - ◊ El contenido de la planta es lo que daña e intoxica los pulmones cuando se consume, además de las alteraciones emocionales y de conducta que conlleva.
- **Dejar las drogas es fácil**
  - ◊ Una vez entra en juego la adicción y la necesidad de consumo, es extremadamente difícil.

## SESIÓN 2. La causa que lleva al error.

OBJETIVOS EDUCATIVOS	CONTENIDOS	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO	RECURSOS
<b>Bienvenida</b>	Presentación de la 2ª sesión. Objetivos que se quieren lograr	Acogida	GG	5'	Humanos y materiales: Folleto informativo, aula. Participantes, enfermeras educadoras y observador.
<b>Expresar creencias e ideas sobre los factores de riesgo abordables en el ámbito escolar que puedan conducir al consumo de alcohol y drogas precoz entre sus estudiantes</b>	Creencias y nociones conceptuales sobre los factores de riesgo relacionados con el consumo de alcohol y drogas entre los adolescentes que se manejan.	Técnica de investigación en el aula: Tormenta ideas	GG/G2	15'	Materiales: folios, bolígrafos, pizarra y tizas.  Humanos: Dos enfermeras educadoras, observador y profesores.
<b>Reorganizar los conocimientos sobre los factores de riesgo presentes en la adolescencia en el ámbito escolar, relacionados con el consumo de alcohol y drogas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de factor de riesgo.</li> <li>- Factores de riesgo asociados al inicio del consumo de alcohol y drogas en los adolescentes.</li> <li>- Factores de riesgo con un posible abordaje desde el centro escolar.</li> </ul>	Técnica expositiva: lección participada	GG	20'	Materiales: pizarra digital, proyector con diapositivas, aula, papel y bolígrafos.  Humanos: Dos enfermeras educadoras, grupo de profesores y observador.
<b>Analizar y visualizar posibles factores de riesgo presentes entre los estudiantes que manejan en las aulas.</b>	Presencia de factores de riesgo en un caso, clasificación en función de su etiología y el posible abordaje de los factores individuales encontrados.	Técnica de análisis: Caso práctico.	G2/GG	45'	Materiales: pizarra digital, fotocopias con texto (caso), bolígrafos.  Recursos humanos: Dos enfermeras educadoras, profesores y observador.

**Objetivo de la sesión:** Conocer los factores de riesgo presentes en la adolescencia, relacionados con el consumo de alcohol y drogas, reconociendo aquellos que sean competentes dentro del ámbito escolar para ser abordados.

## **DESARROLLO DE LA 2ª SESIÓN (26,32,35-39,42)**

En primer lugar, se realizará una presentación breve de la 2ª sesión, exponiendo los objetivos que se quieren lograr y se entregará un folleto informativo sobre la estructura de ésta. (MATERIAL 2.1)

### **Tormenta de ideas.**

Mediante esta técnica los participantes, una a uno, expresarán ideas sobre cuáles podrían ser los factores de riesgo que amenacen a un adolescente durante su día a día. En una o dos palabras deberán exponer cuáles son esos factores desde su punto de vista. Estas ideas serán escritas por las educadoras en la pizarra y posteriormente se devolverán al grupo con las explicaciones pertinentes a través de la siguiente intervención.

### **Lección participada (MATERIAL 2.2)**

En este punto las dos educadoras expondrán información al grupo mediante una presentación de Power Point sobre el concepto de factor de riesgo, aquellos factores que amenazan la salud del adolescente y a cuáles de ellos se podrá hacer frente desde el ámbito escolar. Durante esta exposición se les pedirá a los participantes que escriban en un papel dudas que vayan surgiendo para que, al finalizar la presentación, se aclaren por completo.

### **Caso práctico. (MATERIAL 2.3)**

Esta técnica se llevará a cabo mediante la lectura y el análisis de un caso clínico. En él, se expondrá una situación, potencialmente real, de un adolescente dentro del centro escolar que le cuenta a su profesor que está teniendo problemas. El docente debe ser capaz, en unos 10 minutos, de identificar el factor o factores de riesgo presentes en el caso, su clasificación (socioeconómicos, del entorno o individuales) y si podría o no actuar para evitar futuras complicaciones. Una vez se haya reflexionado sobre las preguntas propuestas, individualmente o en grupo de dos personas, se compartirá la

información con el grupo grande y, a su vez, las educadoras irán recogiendo las respuestas. Una vez recogidas todas, se resumirán, se ordenarán y se devolverán al grupo a modo de retroalimentación.

## MATERIAL 2.1. Folleto informativo de la 2ª sesión



<p><b>BIENVENIDA</b></p> <p><b>CONTENIDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entrega del material informativo.</li> <li>Estructuración de la sesión.</li> <li>Objetivos que se pretenden lograr con la sesión.</li> </ul> <p><b>TIEMPO ESTIMADO</b></p> <p>5 minutos</p>	<p><b>LA CAUSA QUE LLEVA AL ERROR</b></p> <p>Estructura 2ª sesión</p>	<p><b>2ª PARTE</b></p> <p><b>CONTENIDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>concepto de factor de riesgo</li> <li>Factores de riesgo asociados al consumo de A y D en los adolescentes</li> <li>Factores de riesgo abordables desde el centro escolar</li> </ul> <p><b>TÉCNICA</b></p> <p>Lección participada</p> <p><b>TIEMPO ESTIMADO</b></p> <p>20 minutos</p>
<p><b>1ª PARTE</b></p> <p><b>CONTENIDO</b></p> <p>Creencias y nociones conceptuales sobre los factores de riesgo r/c el consumo de alcohol y drogas en los adolescentes que se manejan</p> <p><b>TÉCNICA</b></p> <p>Tormenta de ideas</p> <p><b>TIEMPO ESTIMADO</b></p> <p>15 minutos</p>		<p><b>3ª PARTE</b></p> <p><b>CONTENIDO</b></p> <p>Presencia de factores de riesgo en un caso, clasificación y posible abordaje</p> <p><b>TÉCNICA</b></p> <p>Caso práctico</p> <p><b>TIEMPO ESTIMADO</b></p> <p>45 minutos</p>



## MATERIAL 2.2. Presentación de Power Point

# FACTORES DE RIESGO EN LA ADOLESCENCIA RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS.

2ª SESIÓN



### ¿QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO?

Durante la adolescencia, los jóvenes pueden querer experimentar cosas nuevas en su vida. Como consecuencia, pueden realizar consumos experimentales de algunas sustancias, que pueden dañar a su salud.

Este consumo suele ser solo experimental, sin embargo, a veces, puede volverse habitual por algunas razones. Tener factores de riesgo en una de ellas.

**¿QUÉ ES UN FACTOR DE RIESGO?**

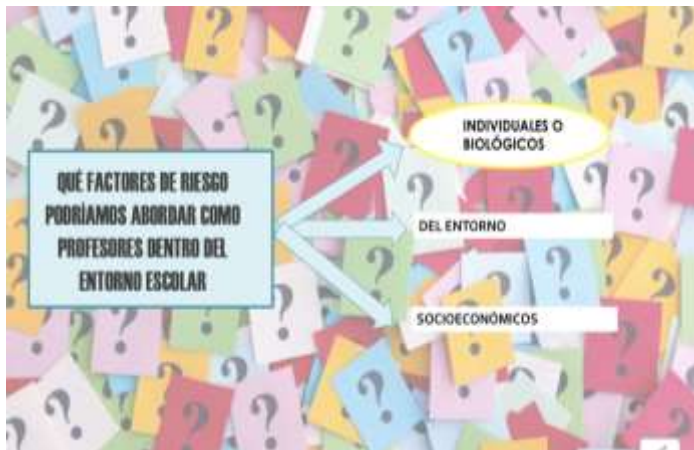
Se define factor de riesgo a aquella característica presente en el adolescente que puede llegar a ser perjudicial para su salud física y psicológica.

**FACTOR DE RIESGO + ESCASAS CONDICIONES = CONDUCTA DE RIESGO DE PROTECCIÓN**

### FACTORES DE RIESGO ASOCIADOS AL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA ADOLESCENCIA

BIOLÓGICOS/INDIVIDUALES	DEL ENTORNO	SOCIOECONÓMICOS
Trastornos de la conducta	Desestructuración familiar	Manipulación de la industria de consumo
Percepciones erróneas o falta de información sobre las drogas y el alcohol e ignorancia ante el peligro	Maltrato familiar	Acceso fácil al mercado de alcohol y drogas
Problemas de salud mental	Bullying	Viviendas en zonas conflictivas o marginales
Cambios patológicos en el desarrollo	Disponibilidad de sustancias por normas sociales permisivas o falta de ellas.	Pobreza
Ateraciones psicoemocionales: Baja autoestima y autocontrol. Falta de desarrollo de inteligencia emocional.	Influencia de familiares o amigos	Exclusión social

QUE ESCOJAN UN CAMINO U OTRO, DEPENDE DE TODOS ESTOS FACTORES, SIN EMBARGO ¿CUÁLES PODEMOS ABORDAR NOSOTROS?

### CARACTERÍSTICAS DE LOS FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES

- Son cambiantes
- Específicas de cada persona
- Subjetivos para cada individuo
- Se originan por alteraciones cognitivas o psicológicas.
- Se pueden abordar desde un punto de vista individual.
- Maleables y susceptibles de recibir cambios.
- Buenos resultados si apoyo y ayuda.



## MATERIAL 2.3. Caso práctico

Miguel R.F. es un estudiante de 15 años de un Instituto de la Comunidad de Madrid. Este año está cursando 3º de la ESO y su tutora académica es la profesora Matilde J.L.

Miguel es un niño comunicativo, trabajador y sociable. Juega todos los días en el recreo con sus compañeros al baloncesto y siempre está muy activo. Sus notas siempre han sido muy buenas, sin embargo, últimamente está suspendiendo matemáticas, historia e inglés. La tutora cita a su Madre, Carmen, para tener una tutoría con ella y comentarle que el rendimiento escolar de su hijo está disminuyendo y que, desde hace un par de semanas, los deberes no los trae hechos. Carmen le comenta que en casa las cosas siempre han sido difíciles porque ellos están siempre trabajando y que los deberes los hace con la profesora particular que habían contratado y que, en ese aspecto, ella no sabe como ayudarlo. También, Carmen comenta que Miguel no está durmiendo bien y que está mas apagado: ‘Ay, lo que si que es cierto es que se acuesta muy tarde, se levanta varias veces, no duerme bien y no quiere salir a jugar por las tardes’.

Matilde decide hablar con Miguel y éste le comenta que no se ve bien físicamente y que le da vergüenza salir e ir al colegio y a la calle. En ese momento Matilde se pone a pensar e intenta averiguar en que puede ayudar a Miguel y cómo hacerlo, para evitar que lleve a cabo conductas desadaptativas que desemboquen en el consumo de alcohol y/o drogas.

- Una vez leído el caso, extraigan el factor/factores de riesgo que creen que Miguel pueda tener.
  
- Una vez obtenidos los factores de riesgo, clasifíquelos en función de su origen. ¿En cuál de ellos, podrían intervenir como docentes?
  
- ¿Qué harían para abordarlo? Explique al menos dos formas de actuación que se les ocurran para poder mejorar la situación de Miguel.

### SESIÓN 3. Grandes conocimientos, mejor prevención.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO	RECURSOS
<b>Bienvenida</b>	Presentación de la 3ª sesión. Objetivos que se quieren lograr.	Acogida	GG	5'	<u>Humanos y materiales:</u> Folleto informativo y aula. Profesores, educadoras y observador.
<b>Identificar las ventajas de introducir y conocer métodos de prevención en el centro educativo, capaces de reducir el riesgo del consumo de alcohol y drogas en adolescentes.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hablemos sobre prevención.</li> <li>- Signos de alarma ante el consumo de alcohol y drogas en estudiantes dentro del ámbito escolar.</li> <li>- Vehículos de trasmisión de la prevención</li> <li>- Métodos de prevención: inversión del tiempo libre y de ocio, ejercicios en el aula.</li> </ul>	Técnica de exposición: lección participada.	GG	25'	<u>Materiales:</u> Fotos y dibujos, papel y bolígrafos  <u>Humanos:</u> Dos enfermeras educadoras, observador y profesores.
<b>Mejorar la eficacia de la comunicación en el aula con los adolescentes, a la hora de aportar información relacionada con el consumo de alcohol y drogas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de carisma</li> <li>- Los tres conceptos básicos en la comunicación.</li> <li>- Métodos para aumentar la eficacia y efectividad de las técnicas comunicativas en relación con el consumo de alcohol y drogas dirigidas a los estudiantes.</li> </ul>	Técnica de exposición: lección participada.	GG	20'	<u>Materiales:</u> pizarra digital, proyector con diapositivas, aula, papel y bolígrafos.  <u>Humanos:</u> Dos enfermeras educadoras, grupo de profesores y observador.
<b>Desarrollo de habilidades comunicativas de los docentes en relación con la transmisión de la información sobre el consumo de alcohol y drogas con los adolescentes, dentro de las aulas.</b>	Técnicas comunicativas en el aula: dinámica, cercanía y competencia. Tono y velocidad del habla. Originalidad y poder de atracción de la información aportada.	Técnica de análisis: Demostración con entrenamiento.	GG	40'	<u>Materiales:</u> pizarra digital  <u>Humanos:</u> 2 enfermeras educadoras, profesores y observador.

**Objetivo de la sesión:** Aportar información sobre la prevención y cómo se puede llevar a cabo dentro de las aulas, con el fin de que se realicen técnicas efectivas y eficaces que disminuyan el consumo de alcohol y drogas en los adolescentes, así como sus riesgos.

### **DESARROLLO DE LA 3ª SESIÓN: Grandes conocimientos, mejor prevención (35-38, 41-45)**

Esta tercera sesión se iniciará repartiendo el folleto informativo con la estructura y el tiempo estimado para cada parte. Además, las educadoras en un tiempo máximo de cinco minutos comentarán brevemente el objetivo de dicha sesión. (MATERIAL 3.1)

#### **Lección participada (MATERIAL 3.2)**

A través de esta técnica, las dos educadoras aportarán información al grupo, en no más de 20 minutos, mediante una presentación de Power Point. La temática de la presentación irá dirigida a que los profesores conozcan la utilidad de la prevención en materia de salud, más concretamente, en relación con el consumo de alcohol y drogas en sus estudiantes. Así, podrán identificar los signos de alarma presentes en la población que manejan y cuáles son los principales métodos de prevención, siendo capaces de llevarlos a cabo. De esta forma, se podrían disminuir los casos de consumo de alcohol y drogas en los adolescentes y, por consiguiente, sus riesgos dentro del ámbito escolar. Entre toda esta información se introducirán métodos de transmisión eficaces para prevenir el consumo de alcohol y drogas en los adolescentes (redes sociales, actividades en el aula), que se irán desarrollando a lo largo de las sesiones consecutivas.

#### **Esquema con explicación. (MATERIAL 3.3)**

En primer lugar, las educadoras plantearán el tema de "habilidades comunicativas" a los participantes y éstos expresarán sus conocimientos previos sobre ello. Posteriormente, mediante un esquema, reflejado en la pizarra digital, las educadoras aportarán al grupo la información necesaria para mejorar la comunicación, en relación con la transmisión de la información a sus adolescentes, sobre el consumo de alcohol y drogas. De esta forma y gracias al entrenamiento posterior, serán capaces de transmitir dicha información de manera eficaz y efectiva a este grupo de población, con el que trabajan en las aulas y, así, aumentar la prevención del consumo de alcohol y drogas.

### **Demostración con entrenamiento.**

Las educadoras dividirán el grupo en dos subgrupos iguales. Cada enfermera liderará cada uno de los grupos y, por separado, mostrarán habilidades de comunicación en relación con la transmisión de la información sobre el consumo de alcohol y drogas, a modo de entrenamiento. Esta información estará basada en los tres conceptos básicos para llevar a cabo una buena técnica comunicativa; la cercanía, la dinámica y la competencia. Por un lado, las enfermeras educadoras mostrarán a los profesores cómo debe ser el contacto visual durante la exposición y cómo crear vínculos con los oyentes en función de sus características, mediante un ejemplo. En cuanto a la dinámica, establecerán conversaciones con los profesores en las que introducirán frases como *¿qué opinas sobre ello?* *¿Estas de acuerdo con esta información?* *¿Estas a favor o en contra de lo que he comentado?*, y les mostrarán algunos ejemplos de presentaciones de elaboración propia, en las que han metido recursos visuales para amenizar la exposición. Esto hará que formen parte de la exposición y centren su atención en ella. Finalmente, mostrarán cómo debe ser el tono y la velocidad del habla al conocer a fondo el tema tratado, les recomendarán no usar apoyos escritos en su exposición o cómo responder ante las diferentes preguntas sobre el tema, con firmeza y seguridad, para que parezcan expertos en ello. Para concluir este taller, las educadoras pedirán a algunos de los miembros de los grupos que hablen sobre diferentes temas relacionados con el alcohol y las drogas, con las técnicas desarrolladas durante esta intervención, a modo de entrenamiento, ya que más adelante tendrán que usarlas eficazmente en las aulas con sus estudiantes.

## MATERIAL 3.1. Folleto informativo de la 3ª sesión

SEX MARQUES DE SUMAZES



**PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**  
3ª Sesión

Contáctanos:  
[seer@gsa.es](mailto:seer@gsa.es)  
[seer@gsa.es](mailto:seer@gsa.es)

**BIENVENIDA**

**CONTENIDO**

- Entrega del material informativo
- Estructuración de la sesión
- Objetivos que se quieren lograr

**TIEMPO ESTIMADO**  
5 minutos

**2ª PARTE**

**CONTENIDO**

- Concepto de carisma
- los tres básicos en la comunicación
- Métodos para aumentar la eficacia y efectividad de la comunicación (re: consumo de alcohol y drogas)

**TÉCNICA**  
Esquema con exposición

**TIEMPO ESTIMADO**  
20 minutos

**PREVENCIÓN**

**GRANDES CONOCIMIENTOS, MEJOR PREVENCIÓN**  
Estructura 3ª sesión

**1ª PARTE**

**CONTENIDO**

- Signos de alarma ante el consumo de alcohol y drogas
- Las redes sociales y la propagación de la información
- Inversión del tiempo libre
- Técnicas de comunicación

**TÉCNICA**  
Lección participada

**TIEMPO ESTIMADO**  
25 minutos

**3ª PARTE**

**CONTENIDO**  
Técnicas comunicativas en el aula

**TÉCNICA**  
Demostración con entrenamiento

**TIEMPO ESTIMADO**  
40 minutos




## MATERIAL 3.2. Presentación de Power Point



**DESARROLLANDO TÉRMINOS...**

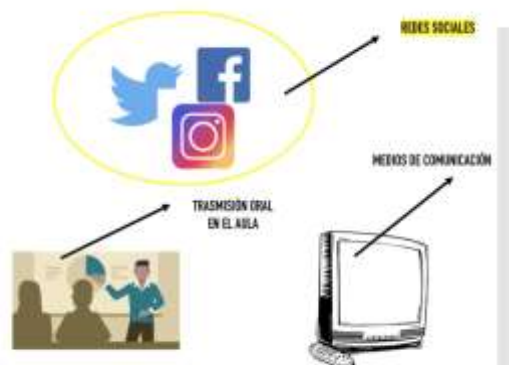
- La promoción de la salud es una estrategia de Atención Primaria de la Salud, que consiste en transmitir información y aportar cuidados con el fin de aumentar y mantener la salud y el bienestar personal.
- La prevención como término en salud, también es una estrategia de Atención Primaria de la Salud. Este concepto hace referencia a la puesta en marcha de una serie de acciones, con el fin no solo de mantener el bienestar y la salud, sino también para evitar daños potenciales.



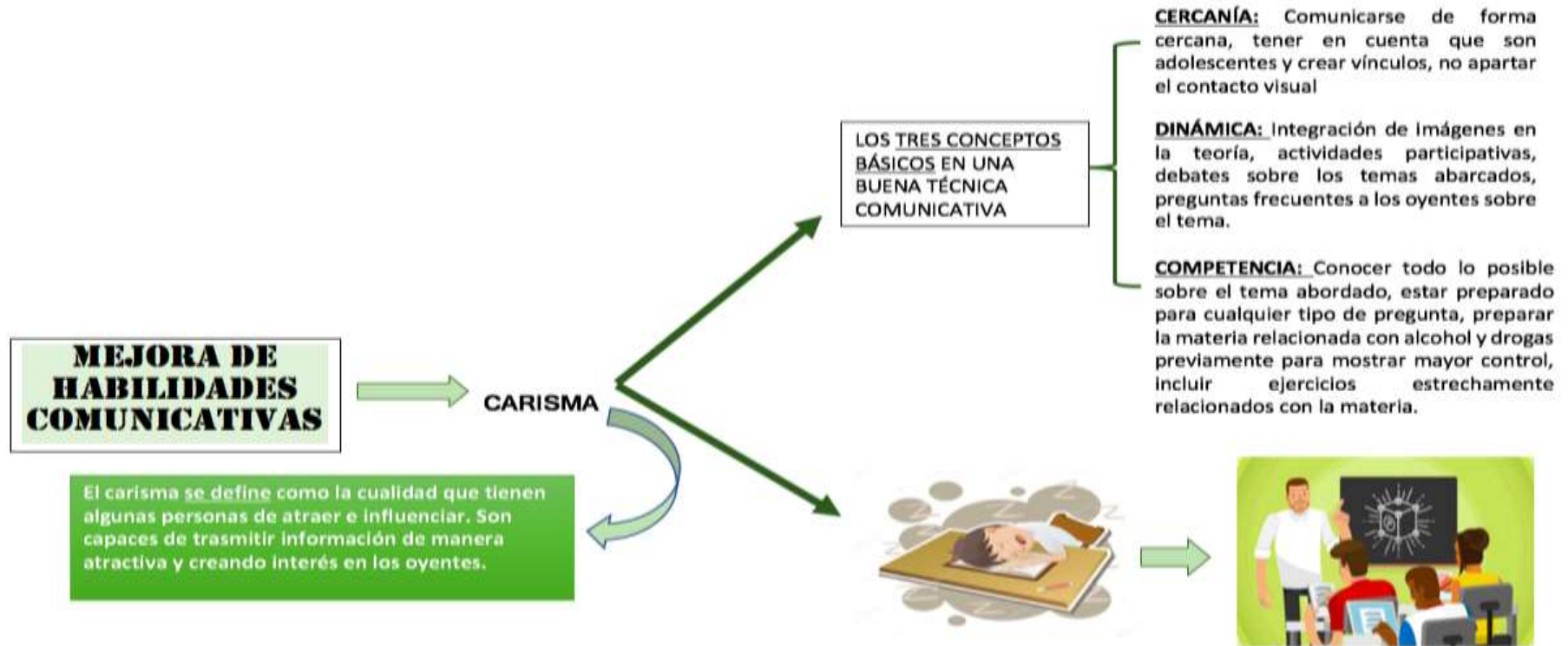
### CÓMO PONER EN MARCHA LA PREVENCIÓN FRENTE AL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN LOS ADOLESCENTES, DENTRO DEL AULA.



**VEHÍCULOS DE TRANSMISIÓN DE LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN**



### MATERIAL 3.3. Esquema con explicación





## SESIÓN 4. Trabaja con tus estudiantes.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO	RECURSOS
<b>Bienvenida</b>	Presentación de la 4ª Sesión. Objetivos que se quieren lograr	Acogida	GG	5'	Humanos y materiales: aula, folletos, participantes y educadoras.
<b>Identificar las principales áreas psicoemocionales que deben potenciarse con los adolescentes para que posean una óptima salud mental.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de inteligencia emocional: cómo poner en marcha la inteligencia emocional</li> <li>- Concepto de autoestima: cómo conseguir aumentar la autoestima.</li> <li>- Concepto de autocontrol: cómo conseguir aumentar el autocontrol</li> </ul>	Técnica de expositiva: Lección participada.	GG	10'	<p>Materiales: Aula, pizarra digital, papel y bolígrafos.</p> <p>Humanos: Dos enfermeras educadoras, observador y profesores.</p>
<b>Desarrollar la habilidad de poner en marcha la inteligencia emocional de una forma óptima en los adolescentes, en relación con el consumo de alcohol y drogas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poniendo en marcha una óptima inteligencia emocional: Retroalimentación, empatía, metas y proyectos planteados.</li> </ul>	Técnica de desarrollo de habilidades: demostración con entrenamiento.	G5-G6	40'	<p>Materiales: Aula, pizarra digital, proyector con diapositivas, papel y bolígrafos.</p> <p>Humanos: Dos enfermeras educadoras, grupo de profesores y observador.</p>
<b>Desarrollar la habilidad de incrementar el autocontrol en los estudiantes, relacionado con el consumo de alcohol y drogas, dentro de las aulas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para aumentar la autoestima: Potenciar cualidades personales, mostrar logros y metas alcanzadas, alcanzar la satisfacción personal. Animar, apoyar y reforzar.</li> </ul>	Demostración con ejercicios	G5-G6	25'	
<b>Desarrollar la habilidad de aumentar la autoestima a los estudiantes dentro de las aulas, en relación con el consumo de alcohol y drogas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios para aumentar el autocontrol: Saber decir 'no' al consumo de alcohol y drogas. Creación de planes de estudio y trabajo, rutinas.</li> </ul>	Demostración con ejercicios.	G5-G6	25'	<p>Materiales: Aula, pizarra digital, folios y bolígrafos.</p> <p>Recursos humanos: 2 enfermeras educadoras, profesores y observador.</p>

**Objetivos de la sesión:** Mostrar y entrenar, mediante ejercicios, las principales áreas psicoemocionales que deben abordar los profesores con los adolescentes, dentro de las aulas, para disminuir el número de jóvenes que consuman alcohol y drogas en el futuro.

#### **DESARROLLO DE LA 4ª SESIÓN: Trabaja con tus estudiantes (35-39, 42)**

Esta cuarta sesión se iniciará repartiendo el folleto informativo con la estructura y el tiempo estimado para cada parte. Además, las educadoras en un tiempo máximo de cinco minutos comentarán brevemente el objetivo de dicha sesión. (MATERIAL 4.1)

#### **Lección participada**

Mediante esta técnica las educadoras expondrán al grupo, durante un tiempo aproximado de diez minutos, una breve exposición sobre las esferas psicoemocionales que pueden abordar con sus estudiantes, que les haga poder identificar aquellos que puedan mejorar dentro del aula y así, disminuir posibles factores de riesgo que puedan conducir al consumo de alcohol y drogas. Esto se llevará a cabo mediante una presentación de Power Point de la que se ayudarán las enfermeras para exponer en orden la secuencia de información. Posteriormente, se preguntará a los participantes si tienen dudas sobre la información aportada y se procederá a entrenar algunas habilidades y poner en marcha ejercicios relacionados con ésta. (MATERIAL 4.2)

#### **Demostración con entrenamiento: desarrollo de la inteligencia emocional.**

Esta técnica basada en el desarrollo de habilidades se realizará dividiendo el grupo en dos subgrupos de 5-6 personas, dependiendo del número de participantes presentes. Cada enfermera liderará un grupo y demostrará una situación en la un adolescente tenga que desarrollar su inteligencia emocional, porque sea esa su carencia o necesidad. De tal forma, si el adolescente es capaz de potenciar esta habilidad, será capaz de adentrarse en sus emociones y saber que es lo que realmente quiere o necesita. En este apartado la enfermera potenciará la retroalimentación, la motivación, la empatía y los logros del adolescente como método de desarrollo de dicha habilidad. Finalmente, gracias a ello, los participantes mediante entrenamientos deberán tener claro todo lo desarrollado para

transmitírselo a sus estudiantes y que éstos, a su vez, lo lleven a cabo en su día a día y sean capaces de pensar y ser conscientes de sus actos.

### **Demostración mediante ejercicios: Aumento de la autoestima**

En este apartado, el desarrollo de habilidades irá encaminado al aumento de la autoestima del adolescente. Igual que en la intervención anterior, mediante los dos subgrupos creados, las enfermeras educadoras mostrarán técnicas que ayuden a los adolescentes a potenciar su autoestima en caso de que los profesores identificasen dicha carencia. En este caso las habilidades no serán psicomotoras sino a través de posibles ejercicios o juegos que podrán desarrollar en las aulas como: ‘describe en cuarenta palabras como si fuera un tweet’ o haciéndoles que escriban en un papel sus logros, sus debilidades y sus fortalezas, a través de una plantilla con un iceberg, desde la base hasta su punta. También se podría proponer enseñarles a jugar con la imaginación, creando una historia realista de una persona que sufrió una situación de consumo de alcohol y drogas y qué originó en su vida ‘solo lo voy a probar’.

### **Demostración mediante ejercicios: Aumento del autocontrol**

En la última parte de esta sesión, las enfermeras educadoras, mediante los subgrupos creados al inicio, aportarán posibles ejercicios para que los profesores sean capaces de aumentar el autocontrol de los adolescentes dentro de las aulas. Para ello, se mostrarán posibles ejercicios como, por ejemplo: “escribe un objetivo claro que quieras conseguir en un futuro y cómo o harías”, establecer un cuadro de rutina que te propongas cumplir con actividades de ocio saludables y que sigas diariamente, poniéndolo en un lugar donde sea visible. Hacerles ver la parte negativa del alcohol y las drogas enfrentadas a las positivas (prácticamente inexistentes), creando una cartulina con pros-its de colores, diferenciando en ellos los efectos negativos y positivos de desarrollar una determinada acción relacionada con el consumo de alcohol y drogas y así controlar sus acciones, haciéndoles replantearse si lo que van a consumir es realmente necesario. Con ello, estaríamos llevando una técnica para el control de los impulsos, reforzando las consecuencias de ese acto y enseñándoles a pararse a pensar y decir ‘no’.

## MATERIAL 4.1. Folleto informativo

IES MARQUES DE SIANZES



# PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

4ª SESIÓN

**Contáctanos**  
Beatrizgc@salud.org  
Soniabp@salud.org

### BIENVENIDA

**CONTENIDO**

- Entrega del material informativo.
- Estructura de la sesión
- Objetivos que se quieren lograr

**TIEMPO ESTIMADO**  
5 minutos



### 1ª PARTE

**CONTENIDO**

- Concepto de inteligencia emocional
- concepto de autoestima; aumentarla
- Concepto de autocontrol: saber decir no a las drogas y el alcohol.

**TÉCNICA**  
Lección participada

**TIEMPO ESTIMADO**  
25 minutos

### TRABAJA CON TUS ESTUDIANTES

4ª SESIÓN

### 2ª PARTE

**CONTENIDO**  
Desarrollo de la inteligencia emocional

**TÉCNICA**  
Demostración con entrenamiento

**TIEMPO ESTIMADO**  
20 minutos

### 3ª PARTE

**CONTENIDO**  
Ejercicios para el aumento de la autoestima

**TÉCNICA**  
Demostración mediante ejercicios

**TIEMPO ESTIMADO**  
20 minutos



### 4ª PARTE

**CONTENIDO**  
Ejercicios para el aumento del autocontrol. Saber decir 'no'

**TÉCNICA**  
Demostración mediante ejercicios

**TIEMPO ESTIMADO**  
20 minutos

## MATERIAL 4.2. Presentación Power Point

### POTENCIANDO CUALIDADES INDIVIDUALES PSICOEMOCIONALES

1ª SESIÓN

### ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

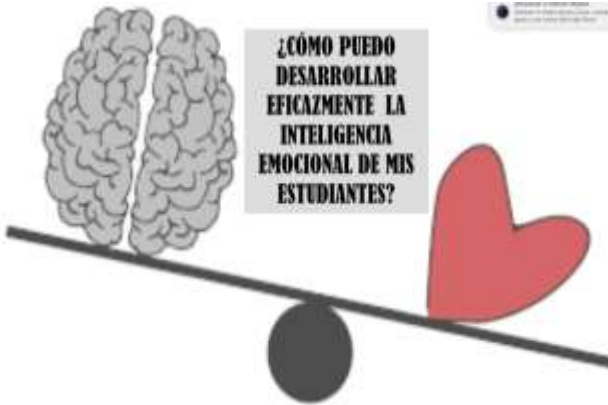


La **inteligencia emocional** es la capacidad que poseemos para comprender, entender y gestionar nuestras emociones. De esta forma estamos potenciando nuestra calidad de vida, llevando a cabo acciones saludables y pensando antes de actuar en algunas situaciones.



Es esencial desarrollarla para que las personas sean capaces de pensar por sí mismas cuáles son las acciones más adecuadas que deben llevar a cabo en su día a día.

### ¿CÓMO PUEDO DESARROLLAR EFICAZMENTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE MIS ESTUDIANTES?



### POSIBLE ABORDAJE PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES



### ¿QUÉ ES EL AUTOESTIMA?

El **autoestima** es un aspecto importante que define la personalidad de cada individuo. Es la forma en la que cada uno se ve a sí mismo (positiva o negativa), la visión que cada uno crea entorno a su persona.



Es importante potenciarla para evitar problemas de salud mental que puedan llegar a desembocar en la consecución de conductas de riesgo por parte del individuo.

### ¿CÓMO PUEDO POTENCIAR EL AUTOESTIMA DE TUS ESTUDIANTES?



### POSIBLES ABORDAJES PARA EL AUMENTO DEL AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES



### ¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?

El **autocontrol** se define como la voluntad o capacidad que deben desarrollar las personas para llevar un buen control de sus emociones, durante su día a día.



Es importante potenciar el autocontrol para evitar llegar a situaciones de ira o de consecución de conductas de riesgo, por no saber controlar los impulsos y las emociones.

### ¿CÓMO POTENCIO EL AUTOCONTROL DE MIS ESTUDIANTES?



### POSIBLES MEDIDAS PARA POTENCIAR EL AUTOCONTROL DE LOS ADOLESCENTES



## MATERIAL 4.3. Ejercicios de muestra (autoestima)

### TWITTEATE A TI MISMO

Mediante esta ventana en blanco de una conocida red social, tendrás que ser capaz de describirte a ti mismo, en no más de 140 caracteres. Tendrás que escribir qué es lo que más te gusta de ti, cuáles son las cosas que mejor se te da hacer y tus logros.



Explicación: De esta forma, estaremos incentivando al adolescente a que exponga aquellos aspectos positivos de su personalidad y, con ello, **aumentando su autoestima**.

### CONSIGUE TUS METAS

LOGROS

FORTALEZAS

DEBILIDADES

EXPLICACIÓN: Mediante este ejercicio estaremos haciendo que los adolescentes sean conscientes de sus **logros**, sus **fortalezas** y sus **debilidades** en un día. Les mostraremos también, mediante esta figura, que para conseguir nuestros logros, hay que disminuir al primer paso que son nuestras debilidades. Como en los momentos de que todos tenemos debilidades y que es importante para conseguir nuestras metas en equilibrio con las fortalezas.

### LA PARTE POSITIVA

En este formulario, estaré recogiendo todos los nombres de vuestr@s compañer@s de clase. Deberéis, de forma anónima, escribir una cualidad positiva que presente cada uno de ellos y, según lo vamos escribiendo, se les leerán en el día.

Juan	Lucas	Sara	Mario
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Teresa	Jorge	María M	Daniel
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Carlos	Jon	María F	Sandra
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Silvia	Paula M	Ricardo	Lidia
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Paula T	Beatriz	Andrea	Roberto
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sergio	Gonzalo	Angela	Sofía
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Explicación: Entre los personas tenemos puntos ciegos. Sin embargo, lo que se necesita recordar son aquellas cualidades positivas que nos definen. De esta forma, estaremos reforzando nuestra autoestima.

## MATERIAL 4.4. Ejercicios de muestra (autocontrol)

### EL TABLÓN DE TUS PLANES TEN CLARAS TUS PRIORIDADES

Mediante esta tabla, los profesores propondrán un "juego" que consistirá en ver quién trae más actividades de la tabla realizadas en el periodo de una semana. Estas actividades tienen que estar relacionadas con las actividades escolares o extra-escolares y de ocio, saludables. Servirá de motivación para realizar aquellas que se han propuesto y distraerles de posibles actividades de ocio que pueden poner en peligro a su salud...

PLANES PARA LA SEMANA	DÍAS	TIEMPO INVERTIDO
ACADEMIA DE INGLES	M y J	
BALONCESTO	S	
CONCIERTO CON INES	V	
ESTUDIAR TEMA 3 SCIENCE	X	

OBJETIVOS CUMPLIDOS

NOMBRE:



### MI OBJETIVO PRINCIPAL ES...

Explica en cinco o seis líneas cuál es tu objetivo principal en la vida (cómo te gustaría verte y qué te gustaría estudiar en un futuro, o de qué te gustaría trabajar) y explica a continuación con qué grado de intensidad te gustaría conseguirlo y cómo lo harías. Cada vez que algo pueda torcerte el camino piensa cómo esquivarlo y recuerda tu respuesta.

Comienza aquí tu respuesta:

### EN ESTE EJERCICIO VAMOS A HABLAR DE LA PARTE POSITIVA Y NEGATIVA DE CONSUMIR ALCOHOL Y DROGAS

INCONVENIENTES



VENTAJAS



**Explicación:** En un principio los adolescentes deben ir aportando posibles con los inconvenientes de consumir alcohol y drogas, sin que aparezcan aspectos positivos. De tal forma, se dará cuenta de que lo que hacen, o pueden llegar a hacer, no les reporta beneficio alguno. Será en ese momento en el que el profesor les plantee la pregunta de: **¿No sería más fácil pensarlo y decir NO?**

### ORGANIZA TUS ACTIVIDADES SEMANALES

MES DE \_\_\_\_\_

M	T	W	TH	F	TIME	NOTES
○	○	○	○	○		
○	○	○	○	○		
○	○	○	○	○		
○	○	○	○	○		
○	○	○	○	○		

**SESIÓN 5. ¡Manos a la obra! De lo específico a lo general.**

OBJETIVOS	CONTENIDOS	TÉCNICA	AGRUPACIÓN	TIEMPO	RECURSOS
<b>Bienvenida</b>	Presentación de la 5ª Sesión Objetivos que se quieren lograr.	Acogida	GG	5'	Humanos y materiales: aula, folletos, participantes, educadoras y observador.
<b>Identificar a los adolescentes que requieren algún tipo de abordaje emocional, en relación con el consumo de alcohol y drogas en adolescentes dentro del aula.</b>	Adolescentes que requieren abordajes de aumento de autocontrol, autoestima, o desarrollo de inteligencia emocional.	Técnica de análisis: Ejercicio	G2-G3	20'	Materiales: Bolígrafos, papel, pizarra digital.  Humanos: Dos enfermeras educadoras, observador y profesores.
<b>Reconocer los pasos a seguir para poder enseñar a los adolescentes a crear un proyecto de vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto de proyecto de vida.</li> <li>- Pasos para construir un proyecto de vida.</li> <li>- Efectos de un proyecto de vida saludable.</li> </ul>	Técnica expositiva: lección participada	GG	15'	Materiales: proyector, aula digital, papel y bolígrafos.  Humanos: Dos enfermeras educadoras, grupo de profesores y observador.
<b>Establecer correctamente una interacción con las familias ante un caso de consumo de alcohol y drogas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personas de referencia ante un caso que ponga en peligro la salud del adolescente.</li> <li>- Información e interacción con las familias.</li> </ul>	Técnica expositiva: lectura con discusión	G3	20'	Materiales: pizarra digital, plantilla de papel con preguntas.  Humanos: 2 enfermeras educadoras, profesores y observador.
<b>Actuar ante un caso real de consumo de alcohol y drogas con un estudiante.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretación de un caso potencialmente real.</li> <li>- Pasos y actuación frente a una situación de consumo evidente.</li> <li>- Comunicación de una situación.</li> </ul>	Técnica de análisis: caso.	G3-G4	30'	Material: Plantilla con el caso, bolígrafos, pizarra y tizas.  Humanos: Profesores, enfermeras educadoras y observador.



**Objetivo de la sesión:** Identificar aquellos y aquellas adolescentes dentro de las aulas que sean susceptibles de recibir cambios psicoemocionales, poniendo en marcha ejercicios para ello, que consigan reducir los casos de consumo de alcohol y drogas y disminuir sus riesgos.

### **DESARROLLO DE LA 5ª SESIÓN: De lo específico a lo general (38, 42-45)**

Esta quinta sesión se iniciará repartiendo el folleto informativo con la estructura y el tiempo estimado para cada parte. Además, las educadoras en un tiempo máximo de cinco minutos comentarán brevemente el objetivo de dicha sesión. (MATERIAL 5.1)

### **Ejercicio**

Para esta técnica se subdividirá al grupo en subgrupos de dos o tres personas. A continuación, se entregará un folio con un ejercicio a cada subgrupo, relacionado con el desarrollo de habilidades psicoemocionales para los adolescentes, y que deberán completar, en no más de 5-7 minutos. Tras haber completado el cuadro en el que se clasificarán conductas y problemas sentidos de sus estudiantes en cada tipo de necesidad psicoemocional, se pedirá a una persona de cada subgrupo que argumente sus respuestas. Al finalizar, las educadoras devolverán al grupo las correcciones y resolverán cualquier tipo de duda en caso necesario. (MATERIAL 5.2)

### **Lección participada.**

Mediante esta técnica, las educadoras expondrán, de manera oral, una presentación de Power Point relacionada con el concepto de proyecto de vida. Dentro de esta presentación también se desarrollará la importancia que tiene que un adolescente tenga un proyecto de vida claro y saludable, los pasos para poder construir uno efectivamente y los efectos positivos que esto conlleva a los adolescentes en relación con el consumo de alcohol y drogas. (MATERIAL 5.3)

## **Lectura con discusión**

Se entregará en esta parte de la sesión un folleto informativo, a cada tres participantes, con los pasos a seguir en caso de que un adolescente esté dañando su salud y haya evidencias de un consumo habitual, dentro del entorno escolar. Se incluirá en él, quiénes deben ser las personas de referencia a las que notificar dicha situación y las técnicas de comunicación llevadas a cabo para informar a las familias. Los participantes deberán leerlo en no más de 10 minutos y, seguidamente, se realizará una puesta en común y una discusión en grupo grande. (MATERIAL 5.4)

## **Caso**

El grupo grande se subdividirá en grupos de cuatro personas y interpretarán y analizarán un caso potencialmente real, donde tendrán que responder a las cuestiones propuestas por las educadoras. Las cuestiones estarán relacionadas con la consecución de los pasos a seguir en la comunicación de una situación que pueda causar o esté causando un daño para la salud del adolescente, en relación con el consumo de alcohol y drogas. El profesor deberá ser capaz de verlo dentro del ámbito escolar y notificarlo como se le ha enseñado. Tras conocer todas las respuestas de los subgrupos, las educadoras las pondrán en común, sistematizándolas y se le preguntará al grupo si existen dudas o sugerencias sobre lo trabajado en la sesión. (MATERIAL 5.5)

## **Cierre de la sesión**

Despedida y finalización del taller de educación para la salud destinado a los profesores, para la prevención y actuación frente al consumo de alcohol y drogas en el ámbito escolar.

## MATERIAL 5.1 Folleto informativo



## MATERIAL 5.2. Ejercicio.

### CLASIFICA LAS SITUACIONES EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DEL ADOLESCENTE

A continuación se le mostrarán intervenciones expresadas por algunos de los adolescentes de su instituto, en relación con el consumo de alcohol y drogas. Clasifíquelas, según la teoría aportada anteriormente, en función de la necesidad sentida por sus estudiantes.

POCO AUTOCONTROL

BAJA AUTOESTIMA

BAJA INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTERVENCIONES ADOLESCENTES

- "Yo a veces fumo porque mis amigos me lo dicen"
- "En una fiesta como vas a decir no"
- La verdad es que no me paro a pensar en las consecuencias
- "Si todo el mundo lo hace..."
- "A veces es difícil decir que
- "Bebiendo me <sup>no</sup> integro mejor"

## MATERIAL 5.3. Presentación Power Point.

### CONSTRUIR UN PROYECTO DE VIDA

1. Concepto de proyecto de vida



2. Pasos para construir un proyecto de vida saludable

3. Ventajas de tener un proyecto de vida saludable

### ¿ QUE ES UN PROYECTO DE VIDA?

**DEFINICIÓN:** Se define proyecto de vida como la capacidad de conocerse a uno mismo, pudiendo identificar nuestras fortalezas y debilidades para hacernos partícipes de nuestro propio destino.

**FINALIDAD:** Conseguir el funcionamiento pleno de nuestras capacidades, motivarnos y alcanzar los objetivos personales, familiares, sociales y laborales.

### PASOS PARA CONSTRUIR UN PROYECTO DE VIDA SALUDABLE

1. Persona capaz de enseñarte posibles objetivos profesionales o de trabajo.
2. Señalar los objetivos que más nos gusten.
3. Proponerse unas metas diarias para llegar a alcanzar el objetivo final.
4. Incluir en la consecución de nuestros objetivos los cuatro esferas principales; uno mismo, la familia, el trabajo y el mundo.

- **CONMIGO MISMO:** Se refiere a la capacidad individual que debemos desarrollar para potenciar el autoconcepto, autocontrol y autoestima.
- **CON LA FAMILIA:** Incluye a la familia como posible apoyo y ayuda para alcanzar nuestros objetivos.
- **CON MI TRABAJO:** Una de las tareas esenciales es el desarrollo de un proyecto de vida, escogiendo aquellas actividades que se quiere desempeñar y que nos ofrecen buenos resultados, además de satisfacción personal.
- **CON EL MUNDO:** unas relaciones interpersonales y unas técnicas comunicativas buenas, son esenciales a la hora de crear un proyecto de vida saludable.



**PERO... ¿POR QUÉ CONSTRUIR UN PROYECTO DE VIDA SALUDABLE?**



### VENTAJAS DE TENER UN PROYECTO DE VIDA SALUDABLE

**Conocerse mejor, saber quién eres y quién quieres llegar a ser.**

- Conocer tus necesidades
- Conocer tus preferencias
- Conocer tus gustos
- Conocer tus debilidades
- Conocer tus intereses
- Conocer tus aspiraciones y sueños

Todo ello tendrá como finalidad conocer el papel que desempeñas dentro de tu grupo social, cómo quieres que sea tu futuro, y cómo te construirás ese futuro.

**COMPRENDER TU ENTORNO SOCIAL**

- Saber dónde te encuentras
- Cuáles son tus necesidades
- Conocer tus oportunidades
- Saber dónde están tus limitaciones

Para saber cuál quieres que sea tu propósito y sentido en la vida, tomando tus propias decisiones y formando tu propio camino. Para conseguirlo más describiendo tus propios planes de acción y estrategias.

## MATERIAL 5.4. Lectura con discusión.

IES MARQUÉS DE SUIANZES




### PASOS A SEGUIR ANTE UN CASO DE CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN EL CENTRO ESCOLAR

#### ¿A QUIÉN ME DIRIJO?

#### 1. ¿Qué hacer ante la sospecha de consumo de alcohol y drogas en un estudiante?

- Dialogar con el estudiante, preguntándole si tiene algún problema que quiera contarnos, creando un clima cálido y cómodo.
- Notificarle la sospecha a la tutoría del estudiante.
- Hablar con los orientadores/ servicios sociales del centro, sobre la posible situación.
- Recopilar información, supervisando sin presionar.
- Observación sobre cambios emocionales, peso personal, control de ausencias.
- **Nunca juzgar, ni escuchar la información a los demás profesionales, ni aludidos, ni agobiar.**

#### 2. ¿Qué hacer ante la evidencia de consumo de alcohol y drogas en un estudiante?

- Mantenimiento del autocontrol emocional del adolescente, aumento de la autonomía del autocontrol.
- Ofrecerle ayuda y comunicar los hechos al adolescente.
- Ver a la persona como alguien que está ante un problema y no que tiene un problema.
- Informar al director del colegio para que sea consciente del caso.
- Información de la situación a sus familias.
- Recopilar y archivar la información del resto de profesionales.
- **No culpabilizar, no perseguirle, no criticar, no agobiarle con preguntas o acusaciones.**

1    2

#### 3. Cómo dialogar sobre la evidencia de consumo de alcohol y/o drogas con el adolescente?

- Debe ser el tutor/la académica, orientador/a o trabajador/a social, el encargado de hablar sobre el tema con el adolescente.
- Hacer que se sienta seguro hablando con nosotros, entendiendo su actitud defensiva y negativa sobre la situación.
- La comunicación debe ser cálida, empática y sincera. Debemos escuchar de forma activa y ofrecerle ayuda.
- Mostrar interés sobre su situación, sin prejuicios.
- Dejarle claro que es un comportamiento que está afectando a su salud y a su rendimiento escolar.
- Sugerirle posibles alternativas positivas para él/ella\*.

#### 4. Cómo comunicar la evidencia de consumo de alcohol y/o drogas de un adolescente a su familia o representante legal.

- El tutor/a con apoyo de los demás profesionales, debe ser el encargado de comunicar la situación, dejando claro que habla en nombre del centro educativo.
- Entregales un resumen informativo de los datos recogidos, además del protocolo de actuación seguido.
- La comunicación debe ser empática, sincera y cálida.
- Transmitir tranquilidad y la idea de que todo se está haciendo para ayudarle.
- Comunicarles que el comportamiento del estudiante está afectando a su rendimiento escolar y su actitud dentro del centro.
- Comunicarles las posibles alternativas presentes\*.
- Establecer un tiempo para que tomen una decisión.

3    4

### POSIBLES DECISIONES Y ALTERNATIVAS

#### 1. Que no acepten la información ni la ayuda por parte del centro educativo

- Que se neguen a ver que la situación puede ser real.
- Que querran ser ellos los que se van a hacer cargo de la situación.
- Que deseen acudir a servicios extraescolares, comunitarios o sociosanitarios.

- Archivar el caso y el informe.
- Actuar con normalidad ante el/la estudiante.
- Ofrecer ayuda y apoyo en cualquier momento que lo necesiten o si también de apuro.

#### 2. Que demanden la ayuda propuesta por los profesionales del centro educativo.

- Que acepten la colaboración que el centro educativo les ofrece.

- Aportarles información sobre las diferentes drogas en relación con la edad de su hijo, consecuencias de su uso, efectos y recursos especializados para combatirlos.
- Asesorarles con estrategias de prevención, llevando a cabo ejercicios sobre habilidades específicas que necesita el estudiante (aumento autoestima, autocontrol).
- Reforzar a las familias conocimientos en prevención como participen en ella.
- Proponer alternativas de ocio saludables (deportes, música, cine o teatro).

## MATERIAL 5.5. Caso

María J. L. es una de las profesoras del Instituto Público Marqués de Suanzes. Desde hace unas semanas nota a Mario, uno de sus estudiantes, con mala cara: "En clase no atiende nada, no saca adelante sus asignaturas y muchas veces se duerme mientras se está dando la materia".

Justo ayer, María vio que a la salida del colegio hablaba con un joven bastante más mayor que él, "tendría en torno a 20 años". María vio como le dieron algo a Miguel y se lo guardó rápidamente en el bolsillo.

Al día siguiente, Miguel venía a clase con la misma ropa, los ojos rojos y desprendía un fuerte olor a tabaco mezclado con otra sustancia que podría ser cannabis. María, ya preocupada, empezó a preguntarse si sólo ella se estaría dando cuenta de esta situación. Además, se planteó el hecho de que estos hábitos afectaran gravemente a la salud de su estudiante y a su futuro escolar.

Fue en ese momento, cuando decidió que tenía que hacer algo para que la situación no avanzara más allá de lo que la observación le había mostrado: "Tengo que comunicárselo a alguien que pueda ayudarlo, pero no sé a quién debería informar primero y si sería buena opción contárselo a sus padres".

- Ayude a María y exponga los pasos que debe llevar a cabo, para notificar un caso evidente de consumo de alcohol y/o drogas en uno de sus estudiantes dentro del centro escolar.
- ¿A quién comunicaría esta situación en primer lugar? Imagínesse que es María e intente describir cómo comunicaría esta situación a la familia de Miguel.

*Fuente: Elaboración propia*

## Evaluación

La evaluación de un Proyecto de Educación para la Salud tiene como objetivo adaptar la información más pertinente y eficaz al proceso de enseñanza, en el momento de llevar a cabo las actividades propuestas. De tal forma, también se contribuirá a sacar el máximo rendimiento del material y recursos utilizados, del tiempo invertido y de las habilidades y características propias del educador. Por lo tanto, esta parte del proyecto no solo se encarga de evaluar los resultados, sino también la estructura y el proceso con los que se ha trabajado. Gracias a todo ello, se podrá averiguar cuáles han sido aquellas partes susceptibles de recibir cambios, para poder alcanzar una mayor eficacia y efectividad en los trabajos futuros (36,41,42)

La evaluación específica de este trabajo se llevará a cabo desglosando y analizando las tres partes esenciales del mismo:

- **Estructura:** Se tendrán en cuenta aquellos aspectos relacionados con la metodología y los recursos humanos y materiales que se han utilizado en la consecución del proyecto. Para ello, se utilizará el ‘Guion del Observador’ (*ANEXO 1*), cuya finalidad principal será valorar si el número de participantes, los horarios de las sesiones, la asistencia a los talleres mediante la hoja de registros (*ANEXO 2*), el lugar donde se desarrollan las sesiones y el material didáctico, han sido los adecuados en relación con el desarrollo del proyecto. La estructura también podrá ser evaluada por medio de cuestionarios (*ANEXO 3*), que se completarán de manera anónima e individual entre los participantes al finalizar todas las sesiones.
- **Proceso:** En este apartado se evaluará la efectividad del contenido aportado en relación con las necesidades detectadas por la población a la que va dirigido. También podrá valorarse en este punto, si el tiempo invertido y la cantidad de sesiones que se han llevado a cabo han sido adecuadas para alcanzar los objetivos de la enseñanza. El clima que se ha creado entre los participantes y las educadoras, la dinámica participativa de trabajo será evaluada también, mediante el ‘Guion del Observador’ y la Encuesta de satisfacción. (*ANEXOS 1 Y 3*)



- **Resultados:** Una vez haya finalizado el taller se evaluará el nivel de alcance de los objetivos propuestos inicialmente, a corto plazo, de las tres áreas de aprendizaje. Esto se llevará a cabo mediante la entrega a los participantes de una encuesta de satisfacción (*ANEXO 3*), medida mediante una escala Likert, con algunas preguntas abiertas, que aportarán información sobre los aspectos positivos y de mejora del taller.

## Agradecimientos

En primer lugar, querría agradecer a mi tutora Mercedes Martínez Marcos, su disponibilidad, su apoyo y ayuda, a pesar de las dificultades que, en este año, han tenido en el Departamento de Enfermería. Gracias a ella he podido desarrollar mi trabajo con éxito y así, poner fin a una de las etapas más importantes de mi vida.

De la misma forma quería agradecer a las cinco personas más importantes que me llevo de esta carrera, mis amigas, su apoyo incondicional y ánimo, en los momentos más difíciles de estos cuatro años, así como en la realización del trabajo de fin de carrera.

Por último, pero no menos importante, quiero dar las gracias a mi familia por estar siempre detrás de mis proyectos (sean cuales sean), ofreciéndome su ayuda en cualquier momento.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Pascual F, Monzonis Y, Fernández JJ, Seijo P. et al. Estudio sociológico cualitativo sobre el consumo de alcohol y cannabis entre adolescentes y jóvenes. Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e igualdad; 2017.
2. Observatorio Europeo de las Drogas y toxicomanías. España, Informe del País sobre drogas. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2017
3. Global Status report on alcohol and Health 2018. Geneva: World Health Organization; 2018.
4. Schiavone M.A, Julio S. Drogadicción: la esclavitud del nuevo milenio. Rev Asoc Méd Argent. Inmanencia 2016; 5(1): 75-78.
5. March Cerdá JC, Prieto Rodríguez MA, Danet A, Escudero Carretero M et al. El consumo de alcohol en los adolescentes: una aproximación cualitativa desde los docentes. Trastornos adictivos 2010; 12(2): 65-71
6. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Encuesta sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España. ETUDES 2016. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 1994-2016.
7. Delegación de Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Encuesta sobre alcohol y otras Drogas en España. EDADES 2017. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social; 1996-2017.
8. Plan Nacional Sobre Drogas. Menores sin alcohol: Educar, informar, prevenir. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social; 2018. Disponible en: <http://www.pnsd.mscbs.gob.es/ciudadanos/menoresSinAlcohol/home.htm>
9. Maturana A. Consumo de alcohol y drogas en adolescentes. Rev Med Clin Condes 2011; 22(1): 98.109

10. Observatorio español de las drogas y las adicciones. Informe 2018: alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Ministerio de Sanidad, Consumo y bienestar Social; 2018.
11. Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente (2016-2030). Sobrevivir, prosperar, transformar. Objetivos de desarrollo sostenible, Organización Mundial de la Salud. Todas las mujeres, todos los niños; 2015.
12. De la Villa Moral Jiménez M, Bringas Molleda C, Ovejero Bernal A, Morales Quintero LA, Rodríguez Díaz FJ. Emergencia sociosanitaria en consumo de riesgo de alcohol y síntomas de dependencia en jóvenes. Salud y drogas. 2017; 17(2): 91-99.
13. Sanz Marcos N, Arias Constanti V, Trenchs Saninz de la Maza V, Curcoy Barcenilla AI, et al. Consultas por intoxicación etílica aguda en un servicio de urgencias pediátricas. An Pediatr. 2009; 70(2): 132-136.
14. Laespada MT, Arostegi E, Fernández A, García de Moral N. Los escolares y las drogas desde la perspectiva del profesor: ¿qué opinan los docentes vascos? Instituto Deusto de Drogodependencias. 2014
15. Dirección General de Salud Pública, Portal de transparencia. Plan de Gobierno: drogodependencias, alcoholismo y tabaquismo. Página Web de la Comunidad de Madrid disponible en: <http://www.madrid.org/es/transparencia/compromiso/drogodependencias-alcoholismo-y-tabaquismo>
16. Dirección General de Atención primaria de Madrid. Cartera de Servicios Estandarizada de Atención primaria de Madrid. Servicio Madrileño de Salud; Julio 2014. 4ª Edición.
17. Cohen A, Syme L. Education: a missed opportunity for public health intervention. Am J Public Health. June 2013; 103(6): 997-1001
18. González Prieto NI, García Dueñas P, Rodríguez Soriano SC. Educación para la salud en centros educativos. Metas de Enferm jun 2013; 16(5): 68-72

19. Viner R, Macfarlane A. ABC of adolescence, Health promotion. Clinical Review BMJ March 2005; 330: 527-529
20. Talavera M, Gavidia V. Percepción de la educación para la salud en el personal docente y el sanitario. Didáctica de las ciencias experimentales y sociales 2013; 27: 115-129.
21. Comunidad de Madrid. Informe 2017 sobre el sistema educativo en la Comunidad de Madrid. Consejo Escolar de la CAM; 2018
22. Ayuntamiento de Madrid. Diagnóstico participado. Distrito San Blas-Canillejas; 2017.
23. Vega Fuente A, Aramendi Jauregui P, Buján Vidales K, Garín Casares S. La educación para la salud en la ESO: Aportaciones de un estudio sobre el País Vasco. Educación XX1. 2015; 18(1); 167-188.
24. Gueterres EC, Rosa EO, Da Silveira A, Dos Santos WM. Educación para la salud en el ámbito escolar: estudio de revisión integradora. Enfermería Global. 2017; 46(1): 464-476.
25. Riquelme Pérez M. Educación para la salud escolar. AEPap Actualización en Pediatría. 2006; 185-200
26. Roberts G. Respuestas del sector de la educación frente al consumo de alcohol, tabaco y drogas. Organización Mundial de la Salud/UNESCO 2018; 1-69
27. Gavidia V. El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela. Didáctica de las ciencias experimentales y sociales. 2009; 23:171-180.
28. Barraca J, Artola T. La inadaptación social desde un enfoque operativo. Edupsykhé, 2006; 5(1):53-72
29. Kogan S. The Role of Parents and Families in Preventing Young Adult Alcohol Use. Journal of Adolescent Health 2017; 61:127-128

30. Gallego de Pardo GP. Una estrategia de enfermería escolar en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad. *Aquichan*. 2003; 3(1): 42-47.
31. Comunidad de Madrid. Programa de prevención de Drogodependencias en Centros educativos de la comunidad de Madrid. *A tu salud*.
32. Babín Vich FA, Díaz-Aguado M<sup>a</sup>J. Programa de prevención de drogodependencias en contextos educativos, manual para el profesorado. Instituto de Adicciones de Madrid Salud 3<sup>a</sup> edición.
33. Agencia de Salud Pública de Cataluña. 3,2,1... Prevención. Guía de recomendaciones para la prevención del consumo de drogas desde el ámbito deportivo. Subdirección General de drogodependencias, Cataluña. 2016.
34. Hernández R. Consumo de drogas. *Fiscalía general del Estado*. 2014
35. Ansa Ascunce A, Begué Torres C, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcoidi M, et al. *Guía de salud y desarrollo personal*. Instituto de Salud Pública de Navarra. 1995.
36. Sánchez Suárez J.L, Benito Herranz L, Hernández Navarro A, López Palacios S, Soto Díaz S, Herrero Vanrell P, et al. *Recomendaciones metodológicas básicas para elaborar un proyecto educativo*. Madrid: Instituto Nacional de la Salud; 1999.
37. Asenjo Lostao B, España Ubeira RM, Jiménez Dual C, Lorente Cebrián M, et al. *Programa de prevención de adicciones: Guía del profesorado 2º ESO*. Ayuntamiento de Zaragoza, CMPA. 2014
38. Instituto Mexicano del Seguro Social. *Promoción de la Salud de los Adolescentes* [Acceso el 30 marzo de 2019] Disponible en: [http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_promocionsalud.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf)
39. *Prevenir en Madrid*. Programa de prevención de drogodependencias en contextos educativos. Manual para el profesorado. Instituto de Adicciones de Madrid Salud, Universidad Complutense de Madrid.

40. De Lucas Moreno G, Agencia Antidroga. Protegiéndote: Programa de Prevención Educación Secundaria 2º ESO. Guía para profesores de 2º ESO. Salud Madrid, Comunidad de Madrid. Disponible en: [http://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/drog/protegiendote\\_prof\\_2\\_eso.pdf](http://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/drog/protegiendote_prof_2_eso.pdf)
41. Grupo de trabajo de la Guía de trabajo sobre Estrategias de Prevención y Promoción de la Salud destinada a Equipos de salud que trabajan con adolescentes. Guía de trabajo sobre Estrategias de Prevención y Promoción de la Salud destinada a Equipos de salud que trabajan con adolescentes [Internet]. Argentina: Plan Nacer, Salud y Adolescencia, Ministerio de Salud Presidencia de la nación; 2011. [Consultado el 20 de Marzo de 2019] Disponible en: <https://www.fundadeps.org/recursos/documentos/371/Guia-EpS-adolescentes.pdf>
42. Perez Jarauta M.J, Echauri Ozcoidi M, Ancizu Irure E, Chocarro San Martín J. Manual de Educación para la salud. Navarra: Gobierno de Navarra; 2006.
43. Fierro Urturi A, Alfaro González M. Educación para la salud grupal. Form Act Pediatr Aten Prim. 2013; 6: 75-86.
44. Minguez Millán M, Izquierdo Prieto D. Protocolo de actuación ante la sospecha de consumo por parte de menores en centros educativos de Extremadura. Secretaría Técnica de Drogodependencias: Junta de Extremadura.
45. Grupo de trabajo de la Guía de materiales educativos para trabajar la prevención de drogodependencias en los centros escolares (Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Guía de materiales educativos para trabajar la prevención de drogodependencias en los centros escolares (Educación Infantil, Primaria y Secundaria [Internet]. Comunidad Foral de Navarra: Plan Foral de Drogodependencia; 2011. [Consultado el 20 de marzo de 2019] Disponible en: [http://www.navarra.es/nr/rdonlyres/f5bf48b8-f8b3-4110-a8b9-fadbeb007cb7/225459/materiales\\_educativos.pdf](http://www.navarra.es/nr/rdonlyres/f5bf48b8-f8b3-4110-a8b9-fadbeb007cb7/225459/materiales_educativos.pdf)

# ANEXOS

## ANEXO 1: GUIÓN DE OBSERVADOR (36)

TÍTULO DEL PROYECTO EDUCATIVO: .....

SESIÓN: .....

OBSERVADOR: .....

NÚMERO DE PARTICIPANTES: .....

NOMBRE DE LAS EDUCADORAS: .....

Tarea (Preparación/Gestión):

Tareas específicas:

Tiempo (Preparación/Presentación/Gestión):

Instrumentos (Preparación/Presentación/Gestión):

Espacio:

Clima (Tipo de comunicación, clima tolerante o defensivo/ estilo personal/técnicas de gestión: escucha y comunicación, apoyo y refuerzo, conducción de la reunión, etc.):

Participación (Asistentes, tipo de participación):

Cumplimiento de objetivos:

Observaciones:



## ANEXO 2: HOJA DE REGISTRO DE ASISTENCIAS.

Título del proyecto: .....

Profesionales educadores.....

Centro educativo: .....

ASISTENCIA A SESIÓN N°: ....

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	EDAD	TELÉFONO	FIRMA	OBSERVACIONES
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

*Fuente: Elaboración propia*

### ANEXO 3: CUESTIONARIO DE VALORACIÓN Y ENCUESTA DE SATISFACCIÓN.

- Marque con una X, según su opinión, siendo 1: no útil, 2: poco útil, 3: útil, 4: bastante útil, 5: necesario.

	1	2	3	4	5
<i>Opinión general del proyecto</i>					
<i>Sesión 1: Saber no ocupa lugar</i>					
<i>Sesión 2: La causa que lleva al error</i>					
<i>Sesión 3: Grandes conocimientos mejor prevención</i>					
<i>Sesión 4: Trabaja con tus estudiantes</i>					
<i>Sesión 5: ¡Manos a la obra!</i>					

- Marque con una X su opinión sobre los distintos apartados, siendo 1: malo, 2: insuficiente, 3: aceptables, 4: bueno, 5: muy buenos

	1	2	3	4	5
<i>Uso y manejo del tiempo</i>					
<i>Contenidos audiovisuales</i>					
<i>Recursos materiales</i>					
<i>Originalidad</i>					
<i>Actividades realizadas</i>					
<i>Dinámica del trabajo</i>					
<i>Grado de satisfacción</i>					
<i>Utilidad para su vida</i>					

- ¿Qué ha sido a lo que más utilidad le daría en su día a día? ¿Y a lo que menos?
- ¿Qué cambiaría o añadiría a las sesiones educativas?
- Por favor indique alguna sugerencia o comentario que quiera hacer tras la finalización de las sesiones.