



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
UNIDAD AJUSCO.

**“FOMENTO DE ASERTIVIDAD PARA LA PREVENCIÓN EN EL CONSUMO
DE SUSTANCIAS ADICTIVAS CON ALUMNOS DE TERCER GRADO DE
SECUNDARIA”**

TESIS

Que para obtener el título de:
Licenciado en Psicología Educativa

Presentan:

Martínez Soto Myrna Angélica
Pérez Castillo María Guadalupe.

Asesor: David Díaz Mercado
Asesor estadístico: Elsa Mendiola Saenz



México, D.F. 2013

Agradezco

A mis padres Carmen y José Luis, por su apoyo y confianza
en cada decisión y momento de mi vida

A mi familia y hermano por estar presente
siempre que los necesito

A Sebastien por creer siempre en mí, por su paciencia y por
ser la persona con la construyo un futuro

Angélica, porque juntas realizamos este sueño

A los profesores David y Elsa por su apoyo y tiempo
y todas sus enseñanzas

Y a los estudiantes que participaron en este proyecto

Gracias!

Guadalupe

A mi Papá José Luis Martínez, por su esfuerzo constante, amor, motivación y apoyo incondicional en todo momento. Por estar conmigo de principio a fin a lo largo y trayecto de este proyecto de mi vida. ¡Gracias!

A mi Mamá Guadalupe Soto, por ser mi fuente de inspiración que me motivo a superarme, ya que tu ejemplo de dedicación y superación tanto personal como profesional fue base importante para llegar hoy a con concluir mis estudios profesionales de licenciatura.

Gracias Mamá y Papá por creer en mí, los amo.

A mis hermanos que los amo. Gracias por ser parte de mi vida.

A mi sobrino Ian por alegrarme la vida con su existencia, y a mi cuñada Lía por regalarnos esta bendición.

A mi esposo Rafa, por su apoyo y motivación constante. Te amo.

A Lupita por ser cómplices en este camino que hoy concluimos. Gracias.

A la profesora Elsa Mendiola por su gran apoyo, enseñanza, disposición, dedicación y profesionalismo ético. Mis respetos y admiración.

A nuestro asesor David Díaz Mercado, por sus enseñanzas, disposición y motivación de principio a fin a lo largo de este proyecto. Gracias por su apoyo.

Gracias a todos por apoyarme y estar conmigo a lo largo de este proyecto, que hoy concluye, para comenzar uno nuevo...

Myrna Angélica

ÍNDICE

Introducción.....	6
Capítulo 1 Asertividad.....	8
1.1 Definición de asertividad.....	8
1.2 Componentes de la conducta asertiva.....	11
1.3 Asertividad como una actitud y conducta.....	12
1.4 Consecuencias positivas de la conducta asertiva.....	13
1.5 Habilidades sociales y convivencia.....	15
1.6 Fomento de la asertividad, para la prevención en el consumo de sustancias toxicas.....	20
Capítulo 2 Sustancias adictivas.....	23
2.1 Definiciones.....	23
2.2 Clasificación De sustancias y sus efectos.....	24
2.3 La drogadicción.....	28
Capítulo 3 Adolescencia.....	30
3.1 Definición de adolescencia.....	30
3.2 Etapas cronológicas en la adolescencia.....	31
3.3 Comportamiento en el adolescente.....	31
3.4 Como son los adolescentes de 15 y 16 años.....	34
Capítulo 4 Método.....	36
4.1 Planteamiento del problema.....	36
4.2 Objetivos: generales y específicos.....	36
4.3 Tipo de diseño y estudio.....	37.
4.4 Definición conceptual de variable.....	37
4.5 Hipótesis de trabajo.....	37
4.6 Sujetos muestra.....	37
4.7 Escenario.....	37
4.8 Procedimiento.....	38
4.9 Instrumento.....	39
Capítulo 5 Programa de intervención.....	46
5.1 Procedimiento y aplicación de la intervención.....	46

Capítulo 6 resultados y análisis.....	67
6.1 Análisis estadístico.....	73
6.2 Conclusiones.....	77

Referencias

Anexos

RESUMEN

El término “habilidad social” se utiliza como sinónimo de competencia social y asertividad, es decir, la persona que posee “habilidades sociales” suele realizar comportamientos asertivos que se definen como el conjunto de conductas manifestadas por una persona en un contexto interpersonal o de relación que expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de forma directa y con sinceridad al mismo tiempo que se respetan los mismos elementos.

De acuerdo a Guell (2005), la asertividad es una conducta que se puede entrenar, es una habilidad social que se puede aprender ya que no es algo innato, ya que se puede modificar una conducta para cambiar ciertas actitudes y creencias a partir de un entrenamiento.

El objetivo principal del taller es concientizar a los jóvenes de que cada decisión tomada a lo largo de la vida dará consecuencias positivas o negativas; dado que las mismas son responsabilidad de cada individuo; de la importancia de no dejarse influenciar por ideas que se desvían de la identidad propia, para lo cual es importante conocer los propios ideales, sin temer a la burla o al rechazo.

Los datos que se muestran en el presente trabajo, son el resultado del taller impartido a 40 adolescentes que cursaban el 3^a grado de secundaria en una escuela pública del D.F, y estuvo constituido de 3 temas, los cuales fueron: autoestima, asertividad e información acerca de las sustancias adictivas y sus efectos. Dicho taller se llevó a cabo en 16 sesiones de 50 minutos de las cuales dos de ellas se utilizaron para la aplicación de la evaluación inicial y de la evaluación final (test EMA), para su análisis se utilizó la T de Wilcoxon, y se pudo concluir que el taller cumplió con sus propósitos. Con esto se confirma que fomentar la conducta Asertiva en los adolescentes es de suma importancia para que en el presente y futuro estén preparados para saber expresar y decir lo que piensan y sienten en ese momento.

INTRODUCCIÓN

Cada decisión tomada a lo largo y trayecto de la vida es determinante para alcanzar, detener, postergar y acelerar el logro o no de alguna de las metas.

Saber comunicar lo que se desea o se siente aunque no lo parezca, en ocasiones puede llegar a ser una tarea compleja. La falta de seguridad personal, la baja autoestima, y el deseo como ser social por pertenecer a un grupo, puede llevar a un sujeto a hacer o tomar decisiones que no son coherentes con lo que él pretende.

El abuso de sustancias Tóxicas es una de las diferentes problemáticas a las que se pueden llegar a enfrentar los adolescentes por no contar con las herramientas necesarias para ejercer una conducta asertiva.

De acuerdo con Rodríguez y Grossi, la asertividad es el “defender tus derechos sin pisar el de los demás”; el saber decir “no” o “sí” (Elizondo, 1999, p. 41) de acuerdo a los propios deseos e ideales.

Lo que se pretende apuntar en este proyecto es que cualquier decisión tomada por algún sujeto debe ser personal, bajo las normas, valores, principios, creencias que cada uno como individuo considere; que el contexto social y la interacción con otros sujetos no sean determinantes para desviarse ni desviar a otros sujetos de los intereses propios. Que cada decisión sea tomada conscientemente.

La etapa de la adolescencia es un periodo difícil por los cambios físicos y psicológicos, en esta etapa los individuos llegan a encontrarse vulnerables y el no contar con las herramientas necesarias como una formación asertiva, podría hacerlo propenso a caer en el mundo de las drogas.

De acuerdo con Horrocks (1989) al adolescente se le describe como una persona emocional, sumamente vulnerable y egocéntrica, que tiene poco contacto con la realidad y es en muchas ocasiones incapaz de la autocrítica.

Es por esta razón que se considera que la escuela puede ser un eje principal para fomentar la conducta asertiva; dado que es el sitio donde el adolescente pasa parte importante de su vida; donde crea sus propios códigos, reglas y normas entre su grupo de amistades y donde aprende a relacionarse e interactuar con sus iguales.

De acuerdo con Guell (2005); “la asertividad es una conducta que se puede entrenar”. Siendo que es una habilidad social; lo que se pretende es fomentar esta conducta asertiva a través de la concientización de que cada decisión tomada tendrá una consecuencia positiva o negativa, según los intereses y perspectiva de cada sujeto, y que éste a su vez, tendrán que responsabilizarse de ello; así mismo debe fomentarse la coherencia entre creencias, valores y deseos con las acciones.

MARCO REFERENCIAL

CAPITULO 1: ASERTIVIDAD

1.1 Definición de asertividad

Rodríguez y Grossi, citado por Elizondo (1999, p. 41), refieren a la asertividad como el “*defender tus derechos sin pisar los de los demás*”. Saber expresar las ideas propias y transmitir lo que realmente se quiere, y actuar de forma coherente con lo que se desea como individuos sin temor a ser juzgado, es parte de lo que define a la asertividad.

En el cuadro siguiente se presenta lo que según Guell (2005, p.17), es asertividad y lo que no es asertividad.

QUÉ ES ASERTIVIDAD	QUÉ NO ES ASERTIVIDAD
Es una conducta	No es un rasgo de personalidad
se puede aprender	No es hereditaria ni genética
Es respetuosa con uno mismo y con los demás.	No es una conducta manipulativa
Permite resolver mejor los conflictos	No es una solución mágica para los conflictos
Tiene como objetivo conseguir lo que una persona considere mejor para ella y más justo para los demás	No es una conducta para conseguir siempre lo que uno desea
Facilita la comunicación y tiene como objetivo una relación eficaz con los demás.	No es un método para convencer a los demás de lo que uno piensa.
Obliga a la persona a ser responsable de su conducta	No es una conducta que permita ser cínico o irresponsable.
Tiene consecuencias favorables para las dos partes de un conflicto.	No es una conducta que favorezca únicamente a la persona que es asertiva.

Caballo, citado por Guell (2005, p. 23,24) menciona que hay tres tipos de modelo de conducta: la conducta agresiva, pasiva y asertiva.

CONDUCTA AGRESIVA		
ELEMENTOS NO VERBALES	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	ELEMENTOS COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mirada fija ▪ Voz alta ▪ Habla rápido ▪ Gestos de amenaza ▪ Postura intimidatoria, invadiendo el espacio del otro. ▪ Tensión en el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baja autoestima ▪ Sentimiento de culpa ▪ Sensación de pérdida de control ▪ Nota que los demás le/la dejan solo/a cada vez que es agresivo/a. ▪ Frustración. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No tengo necesidad de respetar a los demás. ▪ Solo me respetan si soy agresivo/a. ▪ No puedo soportar que las cosas no sean como yo quiero. ▪ Las cosas son blancas o negras: o yo o tú.

Esta conducta se caracteriza por que el sujeto piensa en sí mismo, sin tomar en cuenta los derechos de los sujetos que lo rodean, pasando por sobre ellos con tal de satisfacer sus propias necesidades.

CONDUCTA PASIVA		
ELEMENTOS NO VERBALES	EMOCIONES SENTIMIENTOS	ELEMENTOS COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mirada baja ▪ Voz débil ▪ Vacilaciones ▪ Postura corporal hundida ▪ Tensión en la cara y los labios ▪ Falsas risas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baja autoestima ▪ Sensación de desamparo ▪ Soledad ▪ Sentimiento de enfado ▪ Sensación de pérdida de control ▪ Falta de respeto a si mismo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los otros son más importantes que yo ▪ Tengo que sacrificarme por los demás. ▪ Si digo que no, si no ayudo a los demás, nunca más me tendrán en cuenta. ▪ Pienso que los otros se aprovechan de mí. ▪ No quiero molestar a los demás con mis cosas.

Esta conducta es caracterizada porque el sujeto no defiende sus derechos por considerarse menos importante que los demás y creer que debe complacer a los otros.

CONDUCTA SERTIVA		
ELEMENTOS NO VERBALES	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	ELEMENTOS COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contacto ocular directo ▪ Nivel de voz adecuado a la conversación ▪ Habla fluida ▪ Gestos firmes postura erecta ▪ Manos sueltas ▪ Cuerpo relajado 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Honestidad emocional, dice lo que siente. ▪ Se siente a gusto consigo mismo/a y con los demás. ▪ Sensación de control. ▪ Se respeta así mismo y a los demás ▪ Buena autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Piensa que tiene unos derechos y los ejercita ▪ Cree que todo el mundo tiene derecho a ser respetado. ▪ Piensa que no es ni superior ni inferior a los demás.

Esta conducta se caracteriza porque el sujeto defiende sus derechos, al mismo tiempo que respeta los derechos e ideas de los sujetos que lo rodean.

1.2 Componentes de la conducta asertiva

En el esquema propuesto por Aguilar Kubli (2002), existen 9 componentes que conforman la estructura de una conducta asertiva.

- Respetarse a sí mismo.
- Respeto por los demás. Que nuestros prójimos sean concebidos como seres humanos tratados con dignidad y respeto (empatía)
- Ser directo. Que los mensajes transmitidos sean claros, sencillos y precisos.
- Ser honesto.
- Ser apropiado. Lograr comunicación satisfactoria.
- Control emocional.
- Saber decir.
- Saber escuchar

De acuerdo con Manel Guell (2005) la asertividad es una conducta que se puede entrenar, es una habilidad social la cual se puede aprender bajo el supuesto de que no es algo innato.

Guell menciona que el entrenamiento asertivo tiene tres fases:

- 1- Aprender a distinguir las conductas asertivas y diferenciarlas de las no asertivas
- 2- Tomar conciencia de que la conducta asertiva es la más adecuada para tener una buena relación interpersonal.
- 3- Practicar técnicas para poner en práctica las conductas asertivas.

Es importante mencionar que dentro de la etapa de la adolescencia, cubrir estas expectativas, no es una tarea fácil por todos los cambios que se viven a nivel emocional; es por esta razón que se piensa que las instituciones educativas deben manejar de manera abierta estos elementos dentro del salón de clases, evidenciando los beneficios que se adquieren cuando se convierten en una forma de vida. Además, la escuela es un entorno importante para la socialización; por ser un lugar donde se aprende a convivir, se construye socialmente valores y se desarrollan diversas actitudes que marcan en muchos sentidos, las decisiones que se toman a lo largo de la vida.

1.3 Asertividad como una actitud y conducta

De acuerdo con Ocampo y Vásquez (2000), existen cuatro aspectos positivos que conforman al niño seguro-independiente: confía, imita, comparte y cuestiona; dentro de estos mismos aspectos positivos, el adulto asertivo pone límites, aclara mensajes confusos, escucha y expresa impresiones y sentimientos propios. Por el contrario el niño inseguro-dependiente es sumiso, rebelde, pasivo y el estado del adulto es adoctrinador, aplacador, quejumbroso y criticón.

Esta personalidad que se va adquiriendo a través del tiempo y es la que nos va a guiar de algún modo para comunicarnos y tomar decisiones en nuestra vida.

Si a través del tiempo, por las circunstancias culturales y ambientales, se van adoptando actitudes pasivas, sumisas o rebeldes; es probable que se esté vulnerable a adoptar y/o tomar decisiones para satisfacer a los demás y no a uno mismo.

La asertividad como una actitud y conducta lleva a respetar los derechos propios y los de los demás, lleva a formar un concepto de lo que se desea y a su vez esto se verá manifestado en las decisiones tomadas día a día; puesto que la conducta asertiva busca evitar “afectar” la conducta o el estado de otro individuo, o el de uno mismo a través de las exigencias de los demás.

Parece conveniente resaltar que otro de los problemas que se podrían generar sería la pérdida de identidad, puesto que como se mencionó anteriormente en diversas ocasiones se toman decisiones sólo por complacer a los demás, por asumir ciertos estándares o para sentirse aceptado dentro de un grupo; es aquí donde se pierde el respeto por uno mismo y se pierde identidad.

En algunas ocasiones las conductas ejecutadas por los sujetos distan mucho de lo que ellos piensan o desean. La razón se separa de las emociones, es decir que aunque se quiera decir o actuar de cierta forma congruente a la razón, el sujeto se deja llevar por las emociones o circunstancias externas.

Jauli, Reig y Soto (2002) nos dicen que en la indecisión, la cognición y la emoción van en sentidos diferentes; lo que provoca que el sujeto llegue a tomar decisiones sin estar convencido de lo que ha elegido.

Jauli et al. (2002) concluyeron que cuando se evalúa la realidad y se emiten juicios, muchas veces se esconden las razones ocultas que llevaron a tomar una decisión, lo que lleva al auto engaño.

Como consecuencia de lo anterior se pueden incluso adquirir actitudes y modos de vida contrarios a lo que se quería o se pretendía. Como el caso del adolescente que se jura a sí mismo nunca probar una droga, ya que convive con su hermano que es drogadicto y no quiere encontrarse nunca en esa situación, pero al paso de los años, ese adolescente se vuelve drogadicto.

1.4 Consecuencias positivas de la conducta asertiva

Roderick Fensterham, citado por Elizondo, (1999). Identifica consecuencias positivas de la conducta asertiva, que en el contexto educativo se convierten en elementos básicos para un efectivo proceso de enseñanza aprendizaje

- Se desarrolla la capacidad para observar con más facilidad las ocasiones en que no se está comunicando correctamente.
- Se controlan más las emociones para no atropellar el dialogo
- Se es más positivo y se logra que los demás también lo sean
- Se aprende a escuchar a las demás personas
- Se respeta uno mismo
- Se desarrollan habilidades de comunicación en cualquier escenario
- Se actúa de manera justa y motivante
- Se logra la integración a un grupo y se consiguen las metas trazadas.

Por otro lado, Carrillo (2004, p. 127) menciona los problemas derivados de conductas no asertivas, que se presentan a continuación:

- Conflictos innecesarios con los demás.
- Que los demás malinterpreten nuestra conducta y se formen una imagen equivocada de nosotros.
- Que las personas que nos rodean utilicen lo que decimos para afectarnos, en lo personal, emocional, familiar y laboral.
- Reacciones de los demás causadas por una imagen errónea de nosotros.

- Aislamiento, rechazo, conflictos, ruptura de la comunicación, pérdida de oportunidades o pérdida de trabajo, entre otras.

“Incluir la asertividad como una guía en nuestro modo de vida afectará a todo tipo de relación que establezcamos con los demás” (Carrillo, 2004, p.124). Es decir si se actúa de manera asertiva (respetando a los demás y respetándonos a nosotros mismos) tendremos como consecuencia que los demás nos respeten y si esto poco a poco lo vamos involucrando como parte de nuestro modo de ser nos permitirá prevenir la aparición de problemas.

Por otra parte, si se considera que en muchos casos, el acercamiento a las drogas responde a presiones del grupo en el que se mueve el individuo, puede asumirse que las conductas no asertivas, aumentan la probabilidad de acercamiento a las sustancias adictivas. Esto debe ser un indicador de la responsabilidad de las instituciones educativas en la formación de los jóvenes y en la prevención de las adicciones. Según Escamez (1990)

La educación como podemos ver, es una de las líneas ponentes para la prevención, pero no la única, por tanto es solo una área entre otras, sobre la que trabajar. Pero a pesar de todo se considera que es un área privilegiada, aunque no exenta de problemas, atendiendo a las siguientes razones: a) los jóvenes están en la institución escolar en la edad en que es más susceptible de adquirir valores, actitudes y hábitos adecuados a su desarrollo personal y social; b) la información puede darse estructurada y fundamentada sobre todo lo referente a las drogas y a sus efectos; c) la educación informal es un subsistema social cuya finalidad es la promoción humana y social de las personas, y la inmersión de los jóvenes, en el mundo de la droga, impide esa promoción.

1.5 Habilidades sociales y convivencia

Habilidades sociales

El término “habilidad social” se utiliza como sinónimo de competencia social y asertividad, es decir, la persona que posee “habilidades sociales” suele realizar comportamientos asertivos que se definen como el conjunto de conductas manifestadas por una persona en un contexto interpersonal o de relación. Quienes tienen habilidad social expresan los sentimientos, deseos y opiniones de forma directa y con sinceridad; y manifiestan y defienden sus derechos al mismo tiempo que respetan los sentimientos, deseos, opiniones y derechos de las otras personas.

Las habilidades sociales se pueden estructurar en las siguientes categorías:

- Habilidades prosociales y sociales necesarias para la interrelación y la comunicación en el centro educativo (saber escuchar, saber pedir colaboración, etc.)
- Facilitadoras de la interrelación y la comunicación positiva con los demás (saber iniciar una conversación, hacer sugerencias, solicitar cambio de comportamiento, etc.)
- Habilidades sociales afectivas (expresar los propios sentimientos, superar el enfado, etc.)
- Alternativas a la agresión (responder a una burla, solucionar conflictos, etc.)
- Habilidades sociales superadoras del estrés (pedir aclaraciones, saber quejarse, reaccionar a la presión del grupo, etc. (Michelson, Sugai, Wood y Kazdin, 1987)

Así como se afirma que la asertividad es una conducta aprendida, y se considera que las instituciones educativas deberían asumir la responsabilidad de trabajar este ámbito del desarrollo humano, se afirma que la escuela es un espacio privilegiado para desarrollo de las habilidades sociales.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de las habilidades sociales se estructura, por lo general, en cinco pasos:

1. Instrucción o información: Consiste en presentar la habilidad social escogida justificando su necesidad e indicando concretamente en qué consiste. Incluye

también una introducción sobre las ventajas de manifestar determinados comportamientos y los inconvenientes de no manifestarlos o de realizar otros claramente inadecuados.

2. Moldeamiento o aprendizaje por imitación: Se proporcionan ejemplos directos de la habilidad social que se trabaja con los pasos conductuales – claros y detallados- a seguir.
3. Representación o role-playing: Después de que el grupo haya observado los comportamientos adecuados, debe ensayarlos mediante representaciones de corta duración referidas a situaciones y casos posibles de uso de la habilidad social escogida.
4. Retroalimentación o refuerzo: Cada representación o role-playing debe ir seguida de una evaluación en la que se proporcione información al alumno sobre cómo ha manifestado la habilidad social, señalando los pasos que se han seguido correctamente e indicando si es el caso, aquellos en los que convendría mejorar,.
5. Generalización o transferencia: El interés de los programas de enseñanza-aprendizaje de habilidades sociales no es tan solo la mejora en el centro educativo, sino en la vida real y cotidiana de la alumna y el alumno.

Resolución de conflictos

La resolución de conflictos es un conjunto de estrategias (entrenamiento vivencial de conductas, antes diferentes situaciones) que proporcionan un método o guía práctica para analizar los problemas, bien sean interpersonales o intrapersonales, que procuran desarrollar en las personas capacidades, actitudes y valores que la auxilien para enfrentarse de modo positivo y constructivo a diferentes tipos de situaciones, contribuyendo a las relaciones humanas en términos de mejora. El enfoque socio-afectivo y vivencial es el marco global donde cabe situar esta estrategia y el medio a partir del cual se pretende conseguir el clima de aceptación, confianza y de asunción de riesgos necesarios para comprometerse en la mejora del entorno social.

Autoestima

La autoestima es un concepto que designa el grado de aceptación de un individuo por sí mismo. La autoestima se forma por la concepción que tiene cada sujeto de sí mismo y del concepto que los demás tengan del mismo. Carrillo (2004) la imagen que los demás tienen de uno mismo es el reflejo, la consecuencia de cómo cada sujeto se proyecta a sí mismo. También se refleja en la relación con los demás, y tiene dos componentes:

1. Un sentimiento de capacidad personal
2. Un sentimiento de valor personal

Es diferente la autoestima del ego inflado, no existe autoestima en quien desprecia a los demás. Algunos aspectos que son importantes para Carrillo, en cultivar una adecuada autoestima; son los siguientes:

1. Vivir conscientemente: Es la elección que debemos hacer entre vivir nuestra vida para expandir nuestra conciencia o para contraerla.
2. Auto aceptación: Consiste en aceptar los hechos y la realidad respecto de nosotros mismos.
3. Liberarse de la culpa: Dejarse de sentirse culpable por hechos o circunstancias pasadas es parte del cultivo de la autoestima.
4. Dejar que el pasado se vaya: Aceptar nuestro pasado y lo que hemos hecho e integrado a nuestras vidas como parte de lo que somos.
5. Vivir responsablemente: Asumir la responsabilidad con respecto a la propia realización de los deseos y consecuencias y de esta manera reconocer nuestros errores.
6. Vivir auténticamente: Esto se refiere a vivir sin ponernos ni quitarnos nada que no sea nuestro.
7. Alimentar la autoestima: Ya que la autoestima es parte de nuestro ser es necesario que la alimentemos a diario.

Autoestima o autodestrucción, según Herraiz (2002), En los adolescentes entre los 15 y 16 existe la necesidad de gustarse a sí mismo en su modo de ser y hacer. Necesita la seguridad de saber que hay cosas que hace bien. Ese aprecio a sí mismo, no obstante, debe ser recto, ordenado.

Es decir:

- Debe ir conociéndose, porque es verdad que hace muchas cosas bien.
- Los padres deben fijarse en lo positivo, en lo que destaca, y construir sobre eso. Sobre las carencias es difícil construir, falta suelo.

La autoestima no es condescendencia consigo mismo, transigencia con los propios errores. No. Principalmente consiste en hacer compatible la auto comprensión con la auto exigencia. Hay que felicitarlos pero no adularlos, que no se vayan a los extremos, como adular o menospreciar, y hay que educar en la auto exigencia.

Respeto por si mismo y por los demás

El respeto es el reflejo del límite que existe entre los individuos. Marca hasta donde pueden “acercarse” los demás y nace de la imagen que los demás tienen de nosotros. El comedimiento, la consideración y la atención con los que los demás se acercan a nosotros dependerán del grado de respeto que nos tengan.

Según Carrillo (2004), el respeto será mayor si mantenemos y cultivamos las siguientes características:

- Una imagen adecuada de nosotros mismos
- Nos regimos por valores universales como la honestidad, la igualdad, la verdad etc.
- Cuidamos la fidelidad en los mensajes que comunicamos
- Somos auténticos
- Nos aceptamos falibles y reconocemos errores.
- Somos responsables.
- Aceptamos nuestras limitaciones.

El respeto que cada sujeto merece como personas, independientemente del rol que lleve como individuos, está relacionado con el modo de vida y con la congruencia de las propias acciones, y es así entonces que si existe un auto-respeto deberá de existir el respeto hacia otras personas.

Responsabilidad

Es importante tomar conciencia de las decisiones que se toman ya que estas serán las que vayan forjando la vida propia. Jauli et al. (2002) concluye que siempre que tomamos decisiones nos acercamos o alejamos del camino de ser nosotros mismos, de decidir la propia vida y enriquecer a través de esta acción la vida de los demás.

Vivimos en un sistema que se rige por la interacción con otros seres, llámese: familiares, amigos, conocidos, etc. Y en el que de alguna forma esa convivencia tiene una repercusión en la vida de cada uno, la cual puede ser positiva o negativa; no obstante es importante mencionar que cada sujeto es dueño de su propio destino, que si bien es cierto que otro sujeto puede llegar a alterar la vida de otro sujeto, es importante responsabilizarse de las conductas propias.

Carrillo (2004, p.131) menciona los errores más frecuentes acerca de creer que los demás son responsables de nuestros actos, estos son:

- Creer que los demás tienen la obligación de asumir responsabilidades que nos corresponden
- Asumir responsabilidades de personas que dependen de nosotros aun en la mayoría de edad.
- Creer que ayudamos cuando ni siquiera hemos permitido que los demás pidan ayuda.
- Sufrir como nuestros, problemas de las personas que dependen de nosotros y no esperar a que demanden nuestra ayuda.

Cada individuo debe hacerse responsables de sus actos, asumir la responsablemente las consecuencias de las decisiones tomadas y evitar culpar a los demás de las acciones que conllevan consecuencias negativas. Asumir.

De acuerdo con Carrillo (2004), todo ser humano pasa por un proceso de asunción gradual de responsabilidad. La mayor responsabilidad en la etapa de la adolescencia, acordes con el desarrollo y las habilidades adquiridas, es la de definir la ocupación, los principios, los gustos, los amigos, las prioridades, las estrategias de relación y de sobrevivencia como adulto en la sociedad.

La familia juega un papel importante en estas decisiones por ser el punto principal de apoyo para el desarrollo de la personalidad. Alfred Adler, autor de la psicología individual, citado por Ocampo, 2000. Afirma que la identidad personal comienza en la familia y se desarrolla en la escuela.

López (2001), menciona que cada decisión está orientada por razones o por criterios no siempre explícitos o conscientes, que tiene de fondo, como la parte oculta de un iceberg, un mundo de significados y valoraciones o valores personales, grupales o sociales que matizan y dan sentido a nuestro decidir. Las decisiones se toman siempre en el marco de valores asumidos como propios, es decir, aceptados conscientemente o introyectados inconscientemente, se decide siempre porque se valora algo y de allí surgen los criterios que pueden descubrirse y argumentar las razones del hacer.

1.6 Fomento de la asertividad, para la prevención en el consumo de sustancias tóxicas

Ahora bien, si se acepta que las personas con conductas no asertivas tienen mayor probabilidad de consumir sustancias tóxicas y caer en adicciones, es claro que al fomentar la asertividad se estaría disminuyendo esta probabilidad. Escamez (1990) dice que:

Si el proceso educativo, y sus instituciones, consiguen optimizar a las personas, desde sus primeros años de desarrollo, fomentando y consolidando la adquisición de hábitos, actitudes, valores y habilidades orientadas hacia una vida sana, y desarrollando aptitudes y conocimientos encaminados a formar personas autónomas capaces de resistir las presiones grupales, posiblemente se reduzca el abuso de sustancias tóxicas en la población juvenil y, posteriormente adulta.

Partiendo de la convicción de que en la mayoría de los casos, las personas que abusan de sustancias tienen déficit de habilidades sociales, se considera que el entrenamiento de estas habilidades, ayuda para la prevención y para el tratamiento de diferentes adicciones. Hay estudios que apoyan esta afirmación.

El déficit de habilidades sociales puede ser de dos tipos: secundarios, que hacen referencia a la falta de asertividad en situaciones relacionadas con el consumo; o primarios, se refieren a problemas de habilidades sociales generales en diversas situaciones.

Por tal motivo son importantes las estrategias de afrontamiento, tanto conductuales como cognitivas, en el consumo de sustancias adictivas. En este agrupamiento incluimos tanto a individuos inhibidos como a los agresivos, siendo el primero de estos estilos caracterizado por la torpeza tanto en el desarrollo como en el mantenimiento de las relaciones sociales, así como la falta de energía e iniciativa, no únicamente sociales sino también individuales. En otras palabras, los pasivos o inhibidos serían aquellas personas que abandonan sus derechos ante cualquier conflicto, al mismo tiempo que no permiten que los demás sepan lo que piensan; es decir, embotellan sus sentimientos y tienden a deprimirse y a considerarse heridos, ya que tienden a desear que algo se hiciese para que ellos puedan intervenir.

Elizondo, 1999 comenta que Dee Galassi (1977, p. 16), dice:

“una conducta asertiva envuelve en forma directa la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades u opiniones en la manera en que nos dirigimos a otras personas, sin forzarlas, ni menospreciarlas, ni usarlas como medios.”

Es por esto que una alternativa para prevenir el consumo de sustancias adictivas es la asertividad. Se puede deducir que si el sujeto tiene habilidades adecuadas y adaptativas para afrontar diversas situaciones tendrá menos tendencia a desarrollar trastornos adictivos.

Carrillo (2004, p.129) nos menciona un ejemplo de esta situación:

La hija de un alcohólico, se promete a sí misma, y a los demás que nunca se casara con un alcohólico. Sin embargo la relación de pareja la establece generalmente con una persona que presenta características de inmadurez. Si a esto se agregan sus temores de reproducir la misma relación que sus padres, actuara enojándose porque el marido toma, se observara distanciamiento de la pareja y posteriormente se presentara el abuso de alcohol y el alcoholismo.

Por lo anterior, algunos estudios llaman a los hijos de alcohólicos, pre alcohólicos; y a las hijas de los alcohólicos, co-dependientes por su fácil tendencia a cuidar al adicto. Estas personas aprenden en su familia ese modo de vida y repiten patrones de conducta.

Es aquí donde se muestra la gran incongruencia que existe entre lo que se dice y la manera en la que se actual. El tomar ventaja de las situaciones que se presentan en la vida para justificar actos es una forma de evadir la responsabilidad y atribuírsela a alguien más.

Saber comunicarse; expresando realmente lo que se siente y se cree, como bien se sabe en ocasiones es una tarea que como ser social puede resultar complicado o difícil ya que por querer ser aceptado dentro de un grupo social se toman la decisión de decir y aceptar hacer cosas que realmente no se desea y es en ese momento donde el adolescente por estar en una etapa de búsqueda de identidad y aceptación por sus iguales cae en comportamientos desfavorables para su salud, como es el caso del consumo de sustancias adictivas.

Todo ser humano desde niño desarrolla su lenguaje y su personalidad; estos se van activando en ciertas áreas del cerebro que van siendo más estimuladas a través de la interacción con los seres que lo rodean, con diversidad de personalidades como pueden ser manipulativas-manipuladores, rebeldes-pasivos, etcétera.

CAPÍTULO 2: SUSTANCIAS ADICTIVAS

2.1 Definiciones

Droga

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “**droga**” es toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, intravenosa), es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central (Terán Prieto; 1999), provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, es capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y que posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores.

Drogadicción

Es la adicción o dependencia de una droga, son sinónimos de ella: drogodependencia, toxicomanía.

Dependencia

Se entiende como dependencia cuando en el comportamiento se dará una absoluta prioridad al uso de alguna droga o una mezcla de varias.

De acuerdo Capo (2008, p.21) se puede afirmar lo siguiente:

El circuito de recompensa cerebral es fundamental para iniciar y mantener comportamientos importantes para la sobrevivencia; el placer, al cual los científicos llaman recompensa es una fuerza biológica muy poderosa para la supervivencia. El cerebro puede recordar sentimientos de placer, incluso aquellos producidos por las drogas, si se hace algo placentero el cerebro se conecta de tal forma que uno tiende a hacerlo de nuevo.

Gobbi (1993) menciona que al hablar de dependencia se tendrá que hacer una distinción entre la dependencia física y la dependencia psíquica:

1. Dependencia psíquica: Es una subordinación total, la persona siente que no puede seguir funcionando sin la droga, no se ha producido ninguna alteración en el organismo, pero necesita incorporarla emocionalmente.
2. Dependencia orgánica: El estado de pura dependencia psíquica ha sido superado y ya se han operado modificaciones fisiológicas que hacen que el organismo necesite la droga para seguir funcionando.

2.2 Clasificación de sustancias y sus efectos

Las sustancias se han clasificado por distintos criterios, por ejemplo por su origen (natural, sintético y semi-sintético), por su estructura química, por su acción farmacológica, por el medio sociocultural.

La siguiente clasificación realizada atendiendo a los efectos de las drogas sobre el sistema nervioso central, considera tres grupos (Terán Prieto, 1999):

o Estimulantes

Son sustancias que aceleran el funcionamiento del cerebro de un modo general.

Estimulantes mayores:

- Anfetaminas
- Cocaína.

Estimulantes menores:

- Nicotina
- Xantinas (cafeína, etc.)

o Depresoras

Son sustancias que bloquean el funcionamiento del cerebro provocando reacciones que pueden ir desde el estado de desinhibición hasta el coma, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral.

- Opiáceos: heroína, morfina, metadona
- Alcohol
- Hipnóticos: barbitúricos y no barbitúricos

- Tranquilizantes
- o *Psicodélicas*
 - Alucinógenos: LSD, peyote, mescalina
 - Derivados del cannabis: marihuana, hachís
 - Inhalantes: acetonas, bencenos
 - Drogas de diseño: éxtasis

A continuación se harán algunas referencias a distintas drogas que conforman cada uno de estos grupos:

Drogas estimulantes

Anfetaminas

Para Eseverri et al (1999). Las anfetaminas, constituyen un grupo numeroso de drogas químicas con un efecto estimulante sobre el sistema nervioso central; la vía de administración de las anfetaminas oral, intravenosa y esnifada.

Con el uso habitual produce con rapidez tolerancia así como dependencia psíquica. Tras el consumo de anfetaminas se produce: excitación, euforia, sentimiento de grandiosidad, actitud de alerta e hiper-vigilancia, pérdida de apetito, dilatación pupilar, insomnio, taquicardia, incremento de la temperatura corporal.

Al cesar sus efectos tiene lugar el estado de rebote caracterizado por fatiga, agotamiento y descenso de tono vital con reacciones de carácter depresivo. El consumo crónico da lugar a un cuadro caracterizado por la dificultad para mantener la concentración y el razonamiento, aumento de la agresividad, estos estados depresivos graves con riesgo de suicidio. Cuando las dosis son altas, pueden desencadenar un cuadro psicótico similar a la esquizofrenia paranoide, con gran inquietud psicomotriz e ideas delirantes de persecución, alucinaciones auditivas y/o visuales, etc.

Cocaína

Conocida por: coca, nieve, snow, perica/o, proviene de una planta original de América Andina: Chile, Perú, Bolivia, Colombia; aunque también se cultiva en otras partes del mundo; la vía de administración de la cocaína es a través de la vía intravenosa previa

dilución de polvo blanco, fumada en forma de base libre o en forma de polvo blanco, inspirada por la nariz “esnifada”.

Provocan un estado de excitación, euforia, disminución de la fatiga, el sueño y el apetito, sensación de omnipotencia. Su actuación sobre el sistema nervioso autónomo es simpático-mimética lo que da lugar a taquicardia, hipertensión arterial y dilatación pupilar. La cocaína produce gran tolerancia así como dependencia psíquica y física.

Tabaco

El tabaco genera una dependencia, que puede causar un grave daño físico al consumidor, y que su uso está suficientemente extendido como para constituir un verdadero problema de salud pública. Sin embargo, a diferencia de las principales sustancias, solo producen una estimulación o una depresión relativamente débil del sistema nervioso central y altera bastante poco la percepción, el humor, el pensamiento, el comportamiento o la función motriz. Su acción psicotóxica, incluso en fuertes dosis, es débil en comparación con el de otras sustancias.

El nivel de dependencia es muy elevado, y a pesar de estar legalizado como el alcohol, el gran problema que acarrea en nuestro mundo actual es la alta mortalidad que produce debido básicamente a los alquitranes que van en la hoja del tabaco y a otros compuestos que se producen en la combustión del papel en el que se envuelve.

Debido al alto índice de dependencia de la nicotina, cuando alguien pretende o deja de consumirla se presenta el síndrome de abstinencia donde los síntomas más importantes son: estado de ánimo depresivo, insomnio, irritabilidad, frustración o ira, ansiedad, dificultad de concentración, disminución de la fuerza cardiaca, aumento del apetito o del peso.

Drogas depresoras

Opiáceos

Según Terán Prieto (1999) los opiáceos son sustancias psicoactivas derivadas de los alcaloides del opio y se clasifican en:

- Naturales: alcaloides derivados directamente del opio, como la morfina y codeína.
- Semisintéticos: elaborados químicamente a partir de la morfina o codeína, como la heroína, hidromorfina.

- Sintéticos: elaborados en su totalidad en el laboratorio como la metadona o la pentazocina.

Alcohol

El alcohol es una sustancia que se consume frecuentemente acarreado a un gran número de personas, graves problemas a nivel físico, familiar, psicológico o social. El uso excesivo puede causar lesiones hepáticas, enfermedades del aparato digestivo, síndromes neurológicos, enfermedades musculares, complicaciones hematológicas, trastorno endocrino, cáncer, hipertensión arterial, etc. Puede llevar incluso a la muerte, el alcoholismo puede provocar conflictos con la pareja, agresividad en relaciones familiares y las posibles repercusiones en los hijos.

En México tenemos el grave problema del alcoholismo juvenil, según la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) (2002) menciona que las consecuencias por el uso excesivo de alcohol en los adolescentes son: problemas con la policía siendo más frecuente entre los varones y los accidentes.

Hipnóticos sedantes

Según Terán Prieto (1999), constituyen los fármacos más vendidos en las farmacias, gracias a un consumo muy extendido en la población general, a pesar de tratarse de fármacos extremadamente peligrosos. El grupo incluye:

- Barbitúricos
- Tranquilizantes
- Benzodiacepinas

Drogas psicodélicas

Alucinógenos

Los alucinógenos son cierto tipo de drogas que tienen un efecto principal sobre el sistema nervioso central. Consiste en la distorsión de las percepciones obtenidas a través de los sentidos y en una exagerada producción imaginativa. Pueden ser naturales: procedentes de las plantas y hongos o sintéticas que son producidas a partir de un proceso de laboratorio como el LSD.

Cannabis

El cannabis es la droga consideradas ilegal, con mayor difusión. La planta de la cual procede es una variación del cáñamo o cannabis sativa conocida como Cannabis Sativa Indica, planta de crecimiento silvestre en gran parte de las zonas tropicales del planeta. De esta planta tradicionalmente se ha aprovechado sus semillas como pasto par el ganado, su fibra para los cordajes y su aceite como excipiente para pintura; a esos usos hay que agregar el consumo como droga debido a sus propiedades psicoactivas ya conocidas por las culturas más antiguas.

Inhalables

Son sustancias de uso doméstico e industrial cuya característica común es la de ser volátiles (solventes orgánicos) fácilmente inhalables (Eseverri et al. 1999). Entre ellos se encuentran pinturas, colas, pegamentos, quitamanchas, barnices, hidrocarburos volátiles, etc.; La vía de administración como su propio nombre lo indica, es la inhalación a través de las fosas nasales de los vapores que emiten.

Estas sustancias producen fenómenos de tolerancia y dependencia psíquica. No existe unanimidad sobre la existencia de dependencia física.

2.3 La drogadicción

¿Cómo se inician las personas en el consumo de drogas?

Sin importar si los padres se han desempeñado bien en su relación con los hijos, el individuo, en su relación con otros, necesitará realizar una síntesis entre la información proporcionada por los padres y lo que observa en la realidad. Frecuentemente, como lo dice Carrillo (2004) el consumo de droga se inicia en algún momento de convivencia del individuo con otros que la consumen, la observación de consumidores a es en general la primera experiencia drogas y en estos casos, el adolescente con frecuencia calla y observa; su respuesta más frecuente al ofrecimiento inicial de la droga es negativa, pero si se presenta una segunda oportunidad es más probable que el adolescente acepte el consumo, y los que aún se resisten en este segundo momento, es más difícil que resistan la tercera invitación.

Este proceso de experimentación se da en general, por la necesidad del adolescente de realizar una recapitulación entre lo que conoce acerca de las drogas por sus padres u otros adultos y lo que observa en la realidad.

Elección de la droga

La acción de una droga no reside exclusivamente en su efecto farmacológico ya que hay una serie de fantasías inconscientes que juegan el papel protagónico en todo acto adictivo, entonces también se puede apreciar que no todos consumen lo mismo. Gobbi (1993) dice, que cuando las personas empiezan su carrera adictiva, comienza una larga peregrinación hacia la que va a ser su droga definitiva. Expresiones tales como: “esas no me gustan”, “las probé y las deje” o “lo down no es para mí” son frecuentes y se ve claramente cómo van probando hasta que finalmente se estabilizan en un determinado tipo de droga que va a satisfacer cierta necesidad en cada sujeto.

CAPÍTULO 3: ADOLESCENCIA

3.1 Definición Adolescencia

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta. Se considera un estadio trascendente en la vida de todo ser humano, ya que es una etapa en la cual hombres y mujeres, definen su identidad afectiva, psicológica y social. La palabra adolescente está tomada del latín *adulescens*, participio presente del verbo *adoleceré*, que significa crecer.

Para John Horrocks (1989) la persona se convierte en adolescente cuando es capaz de reproducirse. Por lo general a esto se le conoce como el inicio de la pubertad, pero en realidad este periodo principia con la acción de las hormonas sexuales que producen la aparición de las características sexuales secundarias. Las variaciones individuales en el principio de la actividad hormonal son tan marcadas que sería imposible establecer la edad específica del comienzo de la pubertad. Aquí se sostiene que la adolescencia finaliza cuando el individuo alcanza su madurez emocional y social, y cuando ha cumplido con su experiencia, capacidad y voluntad requeridas para escoger entre una amplia gama de actividades y asumir el papel de adulto. Para la mayoría, se puede decir que este periodo finaliza al llegar a los 20 años.

La adolescencia es una época de la vida que todos guardan en la memoria, de ella quedan recuerdos imborrables por los cambios y las turbulencias emocionales que implica. El adolescente necesita tiempo para integrar aspectos de su personalidad, tiene que consolidar su identidad, es por ello que la sociedad concede al joven durante este tiempo la moratoria que permite a cualquier individuo presentar conflictos que si perduran en la edad adulta, se consideran francas conductas patológicas. (Sexualidad.es, 2009)

3.2 Etapas cronológicas en la adolescencia

Para hablar del adolescente es útil especificar que, si bien la adolescencia es ese periodo de la vida que oscila entre la niñez y la adultez, no existe solo una, más bien, la teoría contempla varias adolescencias. González (2001) menciona que no existen etapas cronológicas en la adolescencia, sino en la evolución, donde cada una de ellas constituye un prerrequisito para la madurez de la siguiente; sin embargo, forzando un poco esta clasificación, es posible dar una edad cronológica aproximada a cada etapa:

- Latencia, 7-9 años
- Preadolescencia, 9-11 años
- Adolescencia temprana, 12-15 años
- Adolescencia propiamente como tal, 16/18 años
- Adolescencia tardía, 19/21 años
- Post-adolescencia, 22-25 años

3.3 Comportamiento en el adolescente

Para Bianchi (1986), a los cambios rápidos y súbitos a nivel físico que experimentan los adolescentes, se agregan en este período del desarrollo, las características de timidez, sensibilidad y preocupación sobre sus propios cambios corporales; a la vez que se presentan comparaciones angustiosas entre sí mismo y los compañeros.

Debido a que posiblemente los cambios físicos no ocurren en forma sincrónica, los adolescentes podrían pasar por etapas de incomodidad, tanto en términos de apariencia como de movilidad y coordinación física. Pueden surgir angustias innecesarias si a las niñas adolescentes no se las informa y prepara para la menarquía (el comienzo de los períodos menstruales) y si a los varones adolescentes no se les da información precisa acerca de las emisiones nocturnas.

Durante la adolescencia, es normal que los jóvenes tengan y demuestren la necesidad de separarse de sus padres y establecer su propia identidad. En algunos, esto podría ocurrir con una reacción mínima de parte de todas las personas involucradas. Sin embargo, en algunas familias, pueden surgir conflictos significativos sobre los actos del adolescente o sus gestos de rebeldía, y sobre las necesidades de los padres de mantener el control y hacer que el joven continúe con los comportamientos de obediencia.

A medida que los adolescentes se alejan de los padres en búsqueda de su propia identidad, el grupo de amigos o compañeros adquiere un significado especial, ya que puede convertirse en un refugio seguro, en el cual el adolescente puede probar nuevas ideas y comparar su propio crecimiento físico y psicológico.

Horrocks (1989, p.371) dice lo siguiente:

Durante la adolescencia, el hogar se convierte en una prisión y empieza a parecer restrictivo, el deseo de acción y aventura se intensifica increíblemente, y la actitud de “hazlo y atrévete”, parece ser el verdadero anhelo de la existencia.

La clave de toda esta etapa es la relación del propio adolescente con otro, porque tal relación implica que se tiene un yo capaz de relacionarse. Durante toda su vida el adolescente ha tenido que dedicarse a elaborar conceptos acerca de sí mismo, pero en la adolescencia, al entrar a la etapa de pensamiento operacional y adquirir la capacidad de manejar hipótesis, este proceso de elaboración se acentúa cuando intenta contestar a las antiguas preguntas: ¿Quién y qué soy yo? y ¿hacia dónde voy?, la principal ocupación del adolescente es la de elaborar y confirmar un concepto estable de su yo.

Cuando el adolescente amplía sus actividades en busca de nuevas experiencias y conocimientos, se produce una gran expansión e intensificación de la vida emocional pero al mismo tiempo, se adopta una actitud defensiva contra las posibles consecuencias.

Normalmente es un periodo de esperanzas e ideales, de anhelos que a menudo, están divorciados de la realidad, existe apasionamiento por asuntos que las personas mayores consideran de poca importancia. Durante la adolescencia se observa que las emociones tienden a mostrar mayores variaciones que en los periodos que la preceden y la siguen. Los periodos de gran entusiasmo e intentos por alcanzar grandes logros son seguidos por periodos de languidez, depresión, insatisfacción y un autoanálisis mórbido. Las emociones pueden conducir a violentos efectos hacia los miembros del sexo opuesto y profundas amistades caracterizadas por abundancia de promesas (Horrocks, 1989).

En la adolescencia temprana, el grupo de compañeros por lo general consta de integrantes del mismo sexo que forman pandillas, bandas o clubes que intentan comportarse y vestirse en forma semejante, tener códigos secretos o rituales y participar

en las mismas actividades. A medida que el joven avanza hacia la adolescencia como tal (14 a 16 años) y más allá, el grupo de compañeros se extiende hasta incluir integrantes del sexo opuesto.

Por otro lado de acuerdo a la imagen que se ha hecho la gente sobre los adolescentes típicamente demuestran ciertos comportamientos como:

- El primer comportamiento es que: ellos están "en escena" con la atención de otros constantemente centrada en su apariencia o en sus acciones. Esta preocupación proviene del hecho de que los adolescentes gastan mucho tiempo pensando y mirándose a sí mismos y es simplemente natural suponer que los demás estén también pensando y mirándose. En realidad, esto no ocurre porque "los demás" (por lo general los compañeros) están demasiado preocupados con sus propios asuntos.
- Otro comportamiento dentro de la adolescencia es el del ser indestructible. Esta creencia se alimenta con la idea de que "eso nunca me sucederá, sólo a los demás". En este sentido, "eso" puede representar estar embarazada o contraer una enfermedad de transmisión sexual luego de no haberse protegido en la relación; causar un accidente automovilístico mientras se conduce bajo la influencia del alcohol o las drogas; desarrollar cáncer de boca como resultado de mascar tabaco o cualquiera de los numerosos efectos adversos de una amplia gama de comportamientos peligrosos

Al adolescente se le ha descrito como una persona emocional, sumamente vulnerable y egocéntrica, que tiene poco contacto con la realidad y es incapaz de la autocrítica. Horrocks (1989) menciona a Fountain (1961) que realiza una lista de 5 cualidades que diferencian a los adolescentes de los adultos:

- a) sentimientos especialmente intensos y volubles
- b) necesidad de recompensas frecuentes e inmediatas
- c) comparativamente, poca capacidad para examinar la realidad
- d) incapacidad para la autocrítica
- e) inconsciencia o indiferencia hacia las cosas y sucesos que no están relacionados con la propia personalidad

En 1989 Horrocks menciona que Emma (1965), considera la maduración gradual de la capacidad racional y el rápido desarrollo de la vida emocional, como los dos fenómenos primordiales de la adolescencia, también incluye la inestabilidad, la incertidumbre, la ambivalencia y al intensidad, como aspectos del rápido desarrollo y que Elkind (1967) considera que el egocentrismo del adolescente es un hecho fundamental en la adolescencia, que representa una falta de capacidad para diferenciar entre los propios intereses de los demás, en 1970 observa que el adolescente es idealista y perfeccionista e indica que su búsqueda de la perfección es igualmente crítica para sí mismo que para otros, el concepto de Elkind acerca de la adolescencia como un idealista perfeccionista tiene una relación en cuanto a que el adolescente es un reformador.

3.4 Cómo son los adolescentes de quince y dieciséis años

Necesidades específicas de los adolescentes por año de desarrollo

El adolescente de quince años

- El yo en crecimiento: Para Arnold Gesell, (1988), independencia y libertad es el grito constante de quince. Realmente, parecería que nunca las hubiera tenido, no les gusta hallarse sujeto ni que le pregunten sobre sus asuntos, sus proyectos o los amigos con quienes sale. Tiende a proteger su aislamiento, retirándose a su habitación o replegándose sobre sí mismo.
Comienza a reunir ideas bastante precisas acerca de su propio ser y de la relación que media entre éste y su singularidad; uno de sus deseos más persistentes es poder llevarse bien con los demás, querer a la gente sin prejuicios, comprenderla y ser bueno con ella.
- Relaciones interpersonales: Es una persona bastante feliz y se lleva razonablemente bien con sus padres, aunque a veces muestra todos los síntomas de una guerra sorda con ellos. A esta edad los vínculos familiares han comenzado a aflojarse y con demasiada frecuencia los varones desean verse libres del hogar y de la familia.

El adolescente de dieciséis años.

- El yo en crecimiento: Para los dieciséis, según Arnold Gesell (1988), el sujeto comienza a convertirse en un yo independiente, ya no necesita exigir libertad e independencia, las tiene en sus manos, el aspecto exterior ha pasado a segundo plano.
- Relaciones interpersonales: Se lleva perfectamente bien con su familia, se siente necesariamente responsable de él mismo. Parece felizmente distante de su familia, pues a menudo se pierde en la compañía de sus amigos y en sus propias actividades. Le gusta tener una amistad íntima del propio sexo, le gusta la falta de formalidad del hogar, y le gustan especialmente aquellas reuniones con cantidades de gente en que se baila y se canta y uno conoce a todo el mundo.

CAPÍTULO 4: MÉTODO

4.1 Planteamiento del problema

En la actualidad no es una incógnita que la drogodependencia haya aumentado entre jóvenes de menor edad y que tanto el género masculino como el femenino se encuentran inmersos en esta situación.

La toma de decisiones es muy importante en esta etapa de la vida ya que están en un punto donde estas decisiones son valiosas y serán claves para el resto de la vida. La escuela como eje socializador ha de tener presente que sin una concientización del abuso de drogas el alumno podrá en algún momento dirigirse a ellas, así entonces se quiere observar si es falta de información o falta de formación lo que hace que los adolescentes decidan entre tomarlas o no.

Pregunta de investigación

¿La falta de formación en cuanto a la asertividad influye en el consumo de sustancias tóxicas en alumnos de 3ª grado de secundaria?

4.2 Objetivos: general y específicos.

Objetivo general: Realizar un taller para fomentar la asertividad en alumnos de 3er grado de secundaria como apoyo para la prevención de adicciones.

Objetivos específicos.

- Fomentar la conducta asertiva (como habilidad social).
- Crear conciencia de que cada decisión tomada tendrá una consecuencia.
- Proporcionar herramientas que les sirva de ayuda para la toma de decisiones asertivas.

4.3 Tipo de diseño y estudio

Diseño: Pre-experimental ya que se aplicó un test antes y después del programa de intervención, una evaluación a un sólo grupo ya conformado, para conocer los efectos de la intervención.

Estudio: Descriptivo, ya que se quieren saber los cambios que se generan a través de una intervención.

4.4 Definición conceptual de variable

Asertividad

En el año de 1999 Elizondo menciona que Rodríguez y Grossi, la asertividad se refiere a defender tus derechos sin pisar los de los demás, y esto conlleva, a su vez, ser empático, poder ponerse en el lugar de los demás y comprender los distintos puntos de vista, así como poseer y articular en el momento preciso las distintas habilidades que requiera la situación.

4.5 Hipótesis de trabajo

El taller favorece la toma de decisiones asertivas para la prevención de adicciones en los adolescentes

4.6 Sujetos muestra

Se trabajó con un grupo de 40 adolescentes, 20 hombres y 20 mujeres escolares de 3° grado de una secundaria del D.F., cuyas edades oscilan entre los 15 y 16 años, con una condición social de clase media baja.

4.7 Escenario

Una escuela secundaria, en colonia urbana dentro del Distrito Federal, en la delegación Xochimilco, con un nivel socioeconómico medio-bajo. El taller se realizó dentro de una sala de audiovisual amplia, la cual contaba con un escritorio, con aproximadamente 50

butacas, medios electrónicos: computadora y proyector de imágenes que fueron utilizados para presentar diapositivas.

4.8 Procedimiento

Se aplicó la escala multidimensional de asertividad **EMA**, se llevó a cabo en la primera sesión.

La EMA se aplica por el interés en la medición de la asertividad; se administró a sujetos desde los 15 años en adelante de manera individual. Se contó con un espacio físico adecuado: una mesa, sillas.

Para la administración de la EMA, se garantiza dentro de las instrucciones verbales la confidencialidad de las respuestas; se les proporcionó el folleto que contiene los reactivos (**ver anexo 1**) y la hoja de respuestas (**ver anexo 2**) que incluye una ficha de identificación de datos generales, como nombre, sexo, edad, etc., se respondió con lápiz, se indicó que no se debe escribir absolutamente nada en el folleto y que solo marcaran sus contestaciones en la hoja de respuestas y en caso de que surjan dudas se aclararan; el tiempo de aplicación fue de 30 minutos.

La calificación de los resultados se hizo de la siguiente manera:

- ✓ La puntuación de la escala se realizó asignando un número a cada una de las respuestas de los reactivos de cada factor en un rango de 1 a 5, en donde:

1= Completamente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4= De acuerdo

5= Completamente de acuerdo

Para la asignación de puntajes individuales se siguieron los siguientes pasos:

- Verificar que todos los reactivos se hayan contestado
- Colocar la plantilla correspondiente al factor asertividad indirecta sobre la hoja de respuestas.
- Sumar las puntuaciones que aparezcan a través de los cuadros para obtener la puntuación cruda de dicho factor.
- Se identificaron las puntuaciones crudas en la tabla de puntuaciones *T* lineales (**ver anexo 3**), para llevar a cabo esto es necesario utilizar las tablas A-1, A-2, A-3 (**ver anexo 4**), que corresponden a la muestra general, por sexo o nivel escolar.
- Se grafica el perfil según las normas empleadas.
- Interpretar los resultados con base en los baremos respectivos e indicar si las puntuaciones obtenidas por cada sujeto para cada dimensión, están dentro de la normalidad, es decir, si caen por arriba o por debajo de las puntuaciones *T* lineales de 40 a 60 (que aparecen sombreadas en el perfil. Si se tienen puntuaciones fuera de este rango, significa que en los individuos predomina uno u otro estilo de respuesta en sus relaciones interpersonales.

4.8 Instrumento

Escala Multidimensional de Asertividad (EMA)

La escala consta de:

- Cuestionario
- Hoja de respuestas y perfil
- Plantillas para calificación
- Manual

Esta escala es autoaplicable y consta de 45 afirmaciones tipo Likert, de cinco opciones de respuesta que van de completamente de acuerdo a completamente en desacuerdo, con un rango de 5 a 1.

La EMA se compone de tres dimensiones, cada una de las cuales contiene 15 reactivos:

1.- La asertividad indirecta, los reactivos son: 4, 16, 18, 20, 23, 24, 25, 28, 29, 32, 35, 36, 37, 40 y 44

- La asertividad indirecta: en caso de que la persona obtenga puntuaciones arriba del promedio en este factor, implica que es un individuo inhábil para decir o expresarse abiertamente, es decir, le es fácil tener enfrentamientos directos con otras personas en diversas situaciones y con distintas gente, por lo que se ve en la necesidad de manifestar sus opiniones, deseos, sentimientos, peticiones, por medios indirectos, como son las cartas o el teléfono, y si tuvieran puntuaciones por debajo señala que son capaces de expresarse de manera directa.

2.- No asertividad, los reactivos son: 2, 3, 5, 6, 9 10, 13, 30, 31, 34, 39, 41, 42, 43 y 45

- La no asertividad: cuando los individuos obtienen en este factor puntuaciones por arriba de la media, se sostiene que son definitivamente personas inhábiles para expresar sus deseos, opiniones, sentimientos, así que serían sujetos no asertivos. En cambio puntuaciones por debajo de la media indican que son personas que carecen de este tipo de problema.

3.- Asertividad, los reactivos son: 1, 7, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 22, 26, 27, 33 y 38

- La asertividad: en este factor, si la persona obtuviera puntuaciones por arriba de la media sería capaz de expresar sus limitaciones, sentimientos, opiniones, es decir, sería un individuo hábil socialmente; en cambio si obtuviera puntuaciones por debajo de la media indicaría que tiene problemas para poder expresarse durante sus relaciones interpersonales.

Validación del instrumento

La escala multidimensional de asertividad (EMA) es un instrumento que se ha venido desarrollando desde el año de 1989, realizado en la Ciudad de México y en la Ciudad de Mérida, constituye el producto de diferentes técnicas y versiones exploratorias, de las cuales se han tomado las características culturales e idiosincrásicas plasmadas en las diversas versiones de la escala y que se han reflejado en los diferentes análisis psicométricos realizados a través de los años en un total de 3 231 personas, incluyendo la validación realizada con las muestras de las ciudad de México. A continuación se mostraran los estudios de valides y confiabilidad en la ciudad de México, así como la validación de la versión definitiva de la escala.

Estudios de validez y confiabilidad en la ciudad de México

En este estudio participaron 620 personas de la Ciudad de México, seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico, adscritas a diferentes empresas públicas, privadas y escuelas de acuerdo con el nivel escolar (de primaria a profesional) y edad (15 a 60 años); de las cuales 40% (248) fueron varones y 60% (372) mujeres; con un nivel de escolaridad distribuido de la siguiente manera: 17.25% (107) con nivel primaria, 20% (124) con secundaria, 29.35% (182) de preparatoria y 33.38% (207) con nivel profesional. La edad promedio de la muestra fue de 25.82 años con una desviación estándar de 9.88 años.

Validación de la versión definitiva de la escala multidimensional de asertividad (EMA)

El análisis realizado en la Ciudad de México y en Mérida, ofreció resultados similares, pero se decidió tomar la muestra de la Ciudad de México como la de estandarización para obtener los baremos correspondientes, debido a que se considera que en ésta se concentra más de 20% de la población mexicana; además, en ella existe una gran heterogeneidad de habitantes migrantes de los diferentes estados de la República Mexicana.

Los resultados del análisis factorial de segundo orden revelaron, de nueva cuenta, una estructura clara conceptualmente y acorde a los resultados obtenidos en estudios previos, es decir, se observan los tres estilos de respuesta : asertiva, asertiva indirecta y no asertiva. No obstante, debido a que el número de reactivos variaba de una dimensión a otra, se consideró pertinente realizar una limpieza de reactivos, de tal manera que quedaran los representativos de cada estilo, también se hizo un balance, tomando en consideración el aspecto situacional, por lo que el número de reactivos para cada dimensión fue de quince. A continuación se presentan las definiciones de los factores.

- Asertividad indirecta. Es la inhabilidad del individuo para tener enfrentamientos directos, cara a cara, con otras personas en situaciones cotidianas o de trabajo, ya sea con familiares, amigos, jefes o compañeros de trabajo; llevándolo por tanto a expresar sus opiniones, deseos, sentimientos, peticiones, limitaciones personales, realizar peticiones, decir no, dar y recibir alabanzas y manejar la crítica, a través de cartas, teléfono u otros medios.
- No asertividad. Es la inhabilidad del individuo para expresar sus deseos, opiniones, sentimientos, limitaciones, alabanzas, iniciar la interacción con otras personas y manejar la crítica.
- Asertividad. Es la habilidad del individuo para expresar sus limitaciones, sentimientos, opiniones, deseos, derechos, para dar y recibir alabanzas, hacer peticiones y manejar la crítica.

La consistencia interna de la prueba total fue de .91; en el cuadro 2-5 se muestra el índice de consistencia interna para cada factor, el número de reactivos, la media y la desviación estándar.

Cuadro 2-5. Consistencia interna, medias y desviaciones estándar obtenidas para cada uno de los factores de Escala Multidimensional de Asertividad (EMA).

Factores	N° de reactivos	\bar{X}	DE	α
Asertividad indirecta	15	38.36	10.04	.86
No asertividad	15	39.83	10.42	.85
Asertividad	15	55.77	8.21	.80

Cuadro 2-6. Análisis de diferencias entre medias a través de la t para cada uno de los factores de la EMA por sexo.

Factores	SEXO		t	Probabilidad
	Mujeres	Varones		
Asertividad indirecta	36.75	35.79	1.164	.24
No asertividad	40.81	38.35	2.903	.004**
Asertividad	55.44	56.26	-1.218	.22

** $p \leq .01$

Cuadro 2-7. Análisis de varianza obtenido para cada uno de los factores de la EMA por nivel escolar.

Factores	Nivel Escolar				F	Probabilidad
	Primaria	Secunadria	Preparatoria	Licenciatura		
Asertividad indirecta	38.21	37.04	37.08	34.38	4.47	.004**
No asertividad	42.08	40.59	40.52	37.60	5.42	.001**
Asertividad	53.82	54.19	56.45	57.13	5.98	.001***

** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Análisis de diferencias por ciudad, sexo y nivel escolar

También se procedió a realizar un análisis de diferencias en las dos muestras estudiadas, vale decir, por ciudad, sexo y nivel escolar. En el cuadro 2-8 se observa que por ciudad sólo se encontraron diferencias en el factor de Asertividad indirecta, donde los habitantes de la muestra estudiada en Mérida utilizan con mayor frecuencia este tipo de asertividad que los de la Ciudad de México.

Las diferencias por sexo se observaron en el factor de Asertividad Indirecta y No asertividad; en ambos casos las mujeres presentan medias más altas que los varones (ver cuadro 2-9).

Cuadro 2-8. Análisis de diferencias entre medias a través de la prueba *t* para cada uno de los factores de la EMA por ciudad.

Factores	Ciudad		F	Probabilidad
	Mérida	Ciudad de México		
Asertividad indirecta	38.11	36.37	6.59	.01**
No asertividad	40.61	39.83	0.18	.67
Asertividad	55.39	55.77	0.01	.91

** $p \leq .01$

Cuadro 2-9. Análisis de diferencias entre medias a través de la prueba *t* para cada uno de los factores de la EMA por sexo.

Factores	SEXO		F	Probabilidad
	Mujeres	Varones		
Asertividad indirecta	37.84	36.79	4.69	.03*
No asertividad	41.15	39.24	12.83	.000***
Asertividad	55.33	55.82	1.60	.20

** $p \leq .05$ *** $p \leq .001$

CAPÍTULO 5: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Taller: “fortaleciendo mi asertividad”

El taller “fortaleciendo mi asertividad” tuvo como objetivo principal estimular el mejoramiento de la conducta asertiva de adolescentes de entre los 15 y 16 años, ya que en esta etapa es importante el fomento de esta conducta.

Se llevaron a cabo 16 sesiones de las cuales 14 de ellas fueron para la aplicación del taller y dos para la aplicación del pretest y el posttest. Las sesiones del taller se dieron 2 veces por semana con un tiempo de 50 minutos cada una.

Procedimiento y descripción de la aplicación.

A continuación se describe el proceso que se llevó a cabo en la aplicación del taller, así como las variantes que se presentaron.

Es importante mencionar que previo al taller se aplicó un test (EMA), durante en el cual se explicó en qué consistiría el taller y se les dio un tríptico (ver anexo 5) sobre el taller, se le pidió que en la parte de atrás para la siguiente sesión lo entregaran firmado por su padre o tutor. Esto para que sus padre estuvieran enterados de su asistencia al taller.

Posteriormente el taller comenzó con una presentación de manera formal, tanto de los expositores como de una introducción acerca de lo que refería al taller a través de una lluvia de ideas acerca de los dos temas a tratar a lo largo del taller (asertividad y drogas). Cabe mencionar que durante esta presentación surgieron dudas e inconformidades de estar allí ya que no sabían la razón del porque habían sido elegidos, comentaban que si era porque se habían portado mal o por malas calificaciones, se les explicó que el modo de selección que había tomado la escuela estaba lejos de nuestras manos pero que se esperaba que si estaban ahí se trabajara de la mejor manera.

Posteriormente se habló de los lineamientos de respeto hacia todos los integrantes del grupo. Y dado que uno de los factores importantes para que el taller fluyera de manera positiva era crear un ambiente de confianza y libre de tensiones, se continuó con la realización de una dinámica para romper el hielo entre los participantes, y se conocieran mejor entre ellos; ya que es importante mencionar que dado que fue un grupo formado por diferentes alumnos de diferentes grupos, había algunos que no se conocían o existían ciertas discrepancias entre ellos. De igual manera se dio la explicación de una

dinámica que se llevaría a cabo a lo largo del taller, para favorecer la confianza y discernir tensiones entre los mismos, en la cual se les pidió su opinión y estuvieron de acuerdo.

En las siguientes 2 sesiones se continuo trabajando con dinámicas para romper el hielo, así como de una exposición por parte de los expositores acerca de los temas a tratar (drogas y asertividad), en la cual la intención fue aclarar dudas e inquietudes. Durante la sesión los integrantes se mostraron dispuestos y participativos realizando diversas preguntas, las cuales fueron contestadas por parte de las expositoras.

Como consiguiente y dado que se les había explicado las consecuencias tanto físicas, emocionales y sociales que atraían el ingerir sustancias adictivas; así como algunos de los factores sociales y emocionales que llegaban a ser influyentes; se les pidió que realizaran un cartel en donde ellos plasmaran la forma en la que ellos transmitirían el mensaje de prevención contra las drogas a jóvenes como ellos, para posteriormente exponerlo en una dinámica de “comercial”. Durante la gestión de esta dinámica surgió un debate ya que uno de los equipos plasmó en su cartel y en su exposición estar a favor en legalización de la marihuana partiendo desde la perspectiva de que el hecho de que sea prohibido es un factor para que los jóvenes quieran probarlo y en ocasiones llegue a volverse adicción, además de mencionar que como era producto natural no ocasionaba mayores complicaciones; este hecho causó debate entre el resto del grupo lo que ayudo a retomar el tema de la asertividad en donde se hizo énfasis en la toma de decisiones y en la importancia de hacerse responsables cada uno de los actos y decisiones propias creando conciencia de las consecuencias que podrían acarrear; ya que uno de los objetivos es crear la concientización y la responsabilidad individual, mas nunca decir si lo que dicen hacen o piensan es bueno o malo hablando de manera subjetiva. Esto dio lugar a que se llegara a la conclusión de que nadie podría decir si estaba bien o mal consumirlas, legalizarlas o no que era una decisión propia, pero dado a que si uno se sentía independiente y auto capaz; si alguna persona o situación harían pensar en que sería bueno consumirlas no estaríamos siendo autocríticos con nosotros mismos.

Aunado a lo ya mencionado en la siguiente sesión se realizó una discusión de dilemas donde se les planteó una historia y en donde a través de ella se les hicieron preguntas acerca de lo que ellos harían en el caso de la protagonista de la historia, que piensan de la decisión que tomo. Esto dio pie a que varios de los participantes tuvieran la confianza

de contar su historia ya que algunos de ellos habían probado alguna droga, se analizaron puntos como si el ser novio (a) quiere decir que se tenga que hacer lo que dice nuestra pareja, si está bien o no realizar algo que no se quiere solo por complacer o pertenecer a un grupo de amigos o novio (a), si en verdad las personas que nos obligan o presionan a hacer cosas que no van con lo que deseamos, nos quieren; o por el contrario forzar o ser nosotros los que pidamos cosas que no quieren los demás hacer, es correcto. De igual manera se hizo mención que no es que se tache de malas personas a los que invitan a ser parte del mundo de las drogas, si no que las drogas ya llegan a dañar tanto el sistema nervioso central, que ya no logran diferenciar entre si está bien o mal y tampoco saben el daño que le puede causar a la persona que se le invita. Dicho comentario fue hecho ya que algunos de los integrantes sintieron que se estaba tachando a los adictos de malas personas dado que alguno de ellos tenía una pareja adicta o tenía algún familiar los hizo caer en conflicto, es por eso que se retomó nuevamente el daño que hacen las drogas al cuerpo y el daño que provoca en sus acciones.

Para ello, fue importante recrear un ambiente en el que pudieran crear conciencia de que está bien conocer y experimentar todo aquello que quieran pero con responsabilidad y que aunque no lo parezca ahora, en algunos años los gustos e intereses de ahora pueden cambiar; que cada una de las etapas de la vida hay que vivirlas, en tiempo y espacio; para esto se llevó a cabo la transmisión de un video (ver anexo 10) como apoyo donde se plasma esta idea y donde las opiniones de los integrantes con respecto al video fue favorable ya que algunos de los comentarios eran de que si era importante ser responsables para cumplir cada una de sus metas. Algunos de los comentarios tenían que ver con la idea de hacer las cosas bien como agradecimiento a sus padres ya que varios de ellos aún no tenían idea de lo que querían para un futuro; con lo que se hizo mención de lo normal que es eso a su edad, aun así la mayoría estuvo de acuerdo en que algún día les gustaría formar una familia y tener un buen trabajo y en lo importante que para ello era la escuela y las decisiones que tomaban día a día ya que sería lo que los conduciría a una mejor vida (palabras dichas por los integrantes); otros de los chicos hicieron mención en que no les importaba el futuro y solo querían vivir si presente ya que no sabían si vivirían para entonces. Dicha cuestión se aterrizó en acentuar que estaba bien lo que decidieran solo que era importante hacerse responsables de la vida propia.

De acuerdo con Manel Guell (2005) sobre que la asertividad es una conducta que se puede entrenar, como una habilidad social la cual se puede aprender bajo el supuesto de que no es algo que sea innato, nos dimos a la tarea de encausarlos a situaciones de la vida cotidiana en la que por medio de la dramatización se entrenaran algunas respuestas que se pueden dar ante la invitación de hacer algo que no se quiere, ya que es bien cierto que la teoría nos deja muchas enseñanzas pero que a la hora de llevarlo a cabo en una situación real nos quedamos perplejos al no saber decir no. Dicha dinámica tuvo sus complicaciones en un inicio ya que algunos de los chicos les causaba pena y dado que ellos tenían que formular en un inicio sus respuestas asertivas, les resulto complicado ya que algunas llegaban hacer agresivas y otras tantas pasivas y les resultaba complicado responder ante tantas insistencias de a los que les tocaba el rol de invitadores; poco a poco se les fueron dando ideas de algunas de las respuestas que podían dar ante tantas exigencias, posteriormente al término de la sesión entre bromas y no cuando se decían cosas o se pedían cosas entre ellos al salir del cubículo respondían ante esas peticiones de manera asertiva y otros tantos cuando hablaban o pedían algo y se daban cuenta que no era la mejor forma se corregían y las modificaban por peticiones o platicas más asertivas y así lo mismo a lo largo del taller durante las siguientes sesiones. Lo que nos hizo darnos cuenta que comenzaban a identificar la manera en entablar conversaciones asertivas e identificar cuando estaban hablado o hablándoles de manera asertiva, pasiva o agresiva; paso importante para comenzar un cambio de conductas.

En las siguientes sesiones se buscó sensibilizar acerca de las consecuencias que sufren las personas que se sumergen en el mundo de las drogas; las perdidas emocionales, materiales y sociales a las que se enfrentan. Dicha dinámica se llevó a cabo con el apoyo de una película llamada “Candy” (ver anexo 16) la cual fue modificada para ser reducida por problemas de tiempo; aun con ello se buscó mostrar lo sobresaliente de la película; la cual logro conmocionar a los integrantes ya que como ellos eran jóvenes que en ocasiones les costaba trabajo diferenciar entre lo que estaba bien y lo que estaba mal, mostraron sus puntos de vista y se realizó un debate en la decisión final que tomaron los protagonistas de la película (dicha película trato de una pareja de jóvenes enamorados, ella hija de familia y el joven vive solo siendo adicto; donde poco a poco la joven comienza a involucrase en la drogadicción donde al final la chica entra a rehabilitación a consecuencia de una sobredosis con dolor terminan por aceptar que no es conveniente seguir juntos.)

Este final hizo que el grupo pudiera darse cuenta lo difícil que puede complicarse la vida por una mala decisión y las pérdidas dolorosas que pueden sufrir, se logró aterrizar lo que se había estado viendo a lo largo del taller: la forma en que afectan las drogas al sistema nervioso central, la manera en que las drogas hacen perder cordura y sentimientos, las consecuencias de no valorarse ni respetarse como personas, tanto como al cuerpo como a la esencia misma de cada individuo. Se habló también en la vida que pudieron haber tenido los protagonistas de la historia si no hubieran sido adictos. Durante la sesión plenaria se mostraron receptivos y confusos sobre todo lo que se puede perder por solo un momento de placer, que es a lo que llegaron un momento de placer de una droga.

Al llegar al final del taller se invitó a un grupo de personas en las que se encontraban 3 adolescentes y 2 padres de familia; los adolescentes drogadictos en recuperación y los adultos, padres de drogadictos; ellos les platicaron su historia, los jóvenes lo que habían pasado y perdido estando dentro de las drogas y lo difícil que estaba siendo su recuperación tanto en ya no consumir drogas como en volver a establecer confianza con sus miembros de familia, recuperar escuela y tiempo que se les fue; los padres por su parte hablaron de lo difícil, preocupante y triste que puede ser el tener que vivir una situación así; de igual manera hablaron sobre sus problemáticas familiares y educación en ocasiones deformadas que les dieron a sus hijos sin quererlo y que consideran que pudieron ser posibles factores que llevaron a sus hijos a caer en el mundo de las drogas. Tal situación ayudo a esclarecer dudas que tenían los participantes del taller y se pudo forjar una conversación empática con cada uno de los panelistas ya que algunos de los chicos del taller realizaron preguntas entorno a porque habían actuado de cierta manera en el momento de introducirse al mundo de las drogas y por otro lado algunos identificaron algunos patrones de conducta que tenían ellos siendo hijos y algunas conductas que sus padres a veces tenían, al igual que los padres panelistas.

Como finalización del taller se llevó a cabo una revisión de los temas abordados, se aclararon dudas, comentaron sus puntos de vista con respecto al taller, entre lo que se comentaba que se les había abierto dudas en cuanto al daño que hacen las drogas, las pérdidas que les pueden acarrear, ya que comentaban que solo sabían que las personas decían que eran malas pero nunca explicaban otros factores que también podían ocasionarse por el consumo de drogas como delincuencia, enfermedades de transmisión

sexual, pérdida de identidad, perdida de familia donde inclusive algunos de los adictos llegan a lastimar por la pérdida de cordura.

Así también comentaron que en algunos momentos les pareció molesto saber que si les pasaba algo no tendrían a quien culpar ya que estamos acostumbrados a no responsabilizarnos de nuestros actos, que era más cómodo justificarlos pero que efectivamente cada quien es dueño de su vida y destino, estas fueron algunas de las conclusiones a las cuales llegaron, dos de los participantes que faltaron en diversas ocasiones al escuchar el recuento de lo que se vio en el transcurso del taller, mostraron cierto arrepentimiento por no asistir ya que el resto de grupo se mostraba conforme con lo que se había dado, los otros 2 chicos más que faltaron continuamente no mostraron ningún interés y se mostraron alejados a los comentarios, a pesar de constantemente tratar de integrarlos, haciéndoles preguntas de lo que pensaban. Al finalizar se comentó al grupo que la finalidad nunca fue decirles que hacer, ni prohibirles nada, sino por el contrario solo darles a conocer la realidad del mundo de las drogas y los verdaderos factores que intervenían para comenzar a consumirlas y que entre ellas estaba en variadas ocasiones una baja autoestima, inseguridad y el poco respeto por uno mismo.

Se llevó a cabo una dinámica de pegarse papeles entre el grupo donde todos y cada uno de ellos le escribía un comentario a cada uno de los integrantes con opiniones positivas acerca de lo que pensaban de ellos; para posteriormente darse a conocer quien había sido su amigo secreto durante el taller.

Por otro lado el hecho de llegar y encontrar un obsequio por parte de su amigo secreto fue muy emotivo para ellos, lo que ayudo a que existiera una mejor integración grupal. Al final al saber quién había sido su amigo secreto para algunos fue sorpresa, otros mostraban que ya sabían y para otros tantos les agrado ya que mencionaban que les dio oportunidad de conocer e inclusive crear una amistad con quien no conocían. Se les dio nombres de diversas instituciones a las que podrían acudir si necesitaban mayor orientación o apoyo.

A grandes rasgos se puede decir que el grupo se mostró receptivo y participativo, a pesar de que hubo ocasiones en que mostraban incomodidad y enfado por no saber porque habían sido elegidos ellos para estar en el taller.

Sesión 1

Se dio la bienvenida al grupo por parte de los expositores y una breve descripción acerca del taller, y se aclararon dudas con respecto al mismo. Se entregaron los trípticos. (15 minutos) (Ver anexo 5)

a) “Amigo secreto”

Descripción de la técnica:

Si bien esta técnica comenzó a desarrollarse en esta sesión, se prolongó a lo largo de todo el taller. Cada persona debe sacar una ficha con el nombre de un compañero y guardarla en secreto. A esta persona debe brindarle su amistad durante el taller sin que éste lo descubra. Estas muestras de amistad pueden ser: tarjetas con mensaje, regalos, dulces (cosas pequeñas) que se dejarán en una canasta a la entrada de cada sesión envuelto en papel o servilletas para que de esta manera nadie sepa quien deja que; al final de cada sesión tomarán cada uno su detalle que tendrá su nombre. Al final del taller dirá si logró adivinar quién fue su amigo secreto, contará lo que sentía al recibir cada detalle y dirá lo que pensaba al saber de quién se trataba.

Objetivo:

- ✓ Romper el hielo y crear un ambiente de confianza, libre de tensiones.

Desarrollo:

Se motivó el ejercicio haciendo notar que es importante actuar con sinceridad y evitar hacer bromas pesadas; de esta manera se favorecerá la integración del grupo. Cada participante tomó su papelito para saber quién es era su amigo secreto. Cada día dejó y tomó el detallito que obsequió o le obsequiaron.

Material:

Canasta. Detalles traídos por los participantes.

Tiempo:

De 3 minutos cada sesión para la entrega, a excepción de la última que se dio un tiempo de 15 minutos para que contaran su experiencia.

b) “Caramelo”

Descripción de la técnica

La dinámica consiste en ofrecer caramelos al inicio de la sesión, y por cada caramelo que han tomado, tanto el alumno como los presentadores deberán decir una característica suya

Objetivo

- ✓ Romper las tensiones del primer momento de un encuentro.
- ✓ Conocer los nombres y algunas características de los participantes.

Desarrollo

Se llevaron caramelos y se ofrecieron a los participantes diciéndoles que tomaran los que quieran. Unos toman más, otros toman menos. El animador también tomó caramelos.

Se les pidió que formarían un círculo y una vez iniciado el encuentro los participantes dicen una característica suya por cada caramelo que han tomado.

Material: Caramelos.

Tiempo: 20 min

c) “Lluvia de ideas”

Descripción de la técnica

Esta técnica consiste en la recuperación por escrito en pizarrón, pantalla, rotafolio, etc. de las ideas y opiniones que los integrantes de un grupo tienen respecto al tema a considerar. Inicialmente todas las ideas son válidas y posteriormente se analizan en grupo.

En este caso la lluvia de ideas se centró en lo que los alumnos pensaban o conocían acerca de lo que es una droga, una sobredosis, un toxicómano.

Objetivo

- ✓ Conocer la visión de los alumnos sobre las sustancias adictivas y sus derivaciones.
- ✓ Llegar a algunas definiciones y conceptos correctos.

Desarrollo

En el pizarrón se escribieron las palabras droga, toxicomanía y dependencia. Se invitó a los alumnos a que participaran libremente y se registraron las ideas aportadas por cada uno. Posteriormente los expositores aportaron la definición de cada palabra.

Material: Pizarrón y marcadores.

Tiempo: 15 minutos

Sesión 2

a) “Cola de vaca”

Descripción de la técnica

Los participantes se sientan en círculo, excepto uno que queda en el centro y hace preguntas a cualquiera de los participantes, quien deberá ser siempre "La cola de vaca", todo el grupo puede reírse, menos el que está respondiendo; si se ríe pasa al centro y debe responder ¡LA COLA DE VACA! a cualquier pregunta que el grupo haga. Por ejemplo: ¿Qué es lo que más te gusta de tu novia?

Objetivo

- ✓ Amenizar el taller y romper el hielo entre los participantes.
- ✓ Crear un ambiente de compañerismo y libre de tensiones.

Desarrollo

Los alumnos se sentaron en círculo y una de las conductoras quedó inicialmente en el centro para comenzar las preguntas.

Material: Ninguno

Tiempo: 15 minutos

b) “Exposición”

Descripción de la técnica

Presentación por parte de los expositores acerca de la droga y sus variantes.

Objetivo

- ✓ Informar a los participantes acerca de las drogas y sus variantes.

Desarrollo

Con el apoyo de una presentación de power point (ver anexo 6) se les hablo sobre uno de los temas a tratar en el taller “las drogas” así como sus variantes. Durante la presentación se discutieron dudas, comentarios y aclaraciones que tenían los alumnos acerca del tema en cuestión, esto con el apoyo de los expositores. Posteriormente se les dio un material impreso con definiciones y conceptos fundamentales.

Material: Cañón, lap top, hojas

Tiempo: 30 minutos.

Sesión 3

a) “El bum”

Descripción de la técnica

Los participantes se enumeran en voz alta y cuando se llega a un múltiplo de tres o a un número que termine en 3, en vez de decir el número se dice “bum”, los que se equivocan se van retirando. Se descalifica al que no dice rápido su número. Los dos que quedan al final son los ganadores.

Objetivo

- ✓ Animar al grupo.
- ✓ Estimular la concentración de los participantes

Desarrollo

Todos los participantes se sentaron en círculo, se les explicó la dinámica y comenzaron a enumerarse.

Material: Ninguno

Tiempo: 15 minutos.

b) “Exposición”

Descripción de la técnica

Presentación por parte de los expositores de una plática acerca de la asertividad y la toma de decisiones.

Objetivo

- ✓ Conocer qué es asertividad y su relación con la toma de decisiones
- ✓ Conocer que toda decisión tiene consecuencias.

Desarrollo

Con el apoyo de una presentación de power point (ver anexo 7) se les explicó el concepto de asertividad. Durante la presentación se discutieron dudas, comentarios y aclaraciones acerca del tema en cuestión, esto con el apoyo de los expositores.

Material: Cañón, lap top, hojas

Tiempo: 30 minutos.

Sesión 4

a) “Tormenta”

Descripción de la técnica

Esta técnica se utiliza para la formación de equipos de trabajo. Para llevarla a cabo se indican cuatro lugares que representan respectivamente cuatro puntos cardinales, a esos lugares deben dirigirse los participantes cuando se nombre alguno de los puntos cardinales, cuando se diga tormenta se dirigen a cualquier lado, los grupos se forman con los que quedan juntos.

Objetivo

- ✓ Formar equipos de una manera divertida.

Desarrollo

Se realizaron carteles que dijeran norte, sur, este y oeste y se colocaron en los extremos del lugar. Comenzó la dinámica contando una historia, (ver anexo 8) cuando se dijo norte todos corrieron hacia el letrero norte, y así con todos los puntos cardinales; cuando se dijo tormenta se corrió hacia cualquier lado. Así quedaron formados los equipos.

Material: Carteles

Tiempo: 10 minutos.

b) “Cartel”

Descripción de la técnica

Realizar un mural por equipo exponiendo un mensaje de prevención al consumo de sustancias adictivas.

Objetivos

- ✓ Favorecer el trabajo cooperativo en equipo.
- ✓ Desarrollar su creatividad
- ✓ Realizar una presentación desde su visión, sobre cómo prevenir el consumo de sustancias adictivas.

Desarrollo

Se formaron 10 equipos de 4 participantes cada uno y se proporcionó a cada equipo plumones y rota folios para que elaboraran su cartel; con la indicación de que el mejor cartel o el más original obtendría un premio. Posteriormente cada equipo pasó a explicar su cartel. De la misma manera lo hicieron los expositores con su cartel.

Material: Rota folios, plumones

Tiempo: 35 minutos

Sesión 5

a) “Exposición”

Descripción de la técnica

Se continúa con la exposición de carteles de la sesión 4.

Objetivos

- ✓ Conocer lo que significó para cada uno de ellos elaborar el cartel.
- ✓ Conocer su visión respecto a las drogas.

Desarrollo

Se continuó con la exposición de carteles elaborados por los participantes y los expositores. De manera democrática se votó por el que consideraron más original. Al final los carteles se pegaron en distintas partes de la escuela.

Material: cinta para pegar

Tiempo: 30 minutos

b) “Debate”

Descripción de la técnica

El debate es una técnica de comunicación y discusión sobre un tema específico, abierto permitiendo la participación ordenada y con un moderador. Legalidad de las drogas.

Objetivo

- ✓ Conocer la opinión y postura, de los integrantes del grupo en cuanto a la legalización de la droga.
- ✓ Propiciar la defensa de la opinión propia y la argumentación como elemento de convicción.
- ✓ Propiciar el respeto por las opiniones antagónicas.

Desarrollo

Se dividió al grupo en 2 equipos. No importando la postura real de los alumnos, la mitad del grupo opino que sí está de acuerdo con la legalización y la otra mitad que no. Cada equipo defendió su postura argumentando al equipo contrario.

Material: Ninguno.

Tiempo: 30 minutos.

Sesión 6

“Discusión de dilemas”

Descripción de la técnica

Lectura de una historia, reflexión posterior sobre lo leído y discusión grupal.

Objetivos

- ✓ Desarrollar la habilidad social de la "empatía", que consiste en saber ponerse en el lugar de otra persona.
- ✓ Respetar las opiniones y conductas ajenas, desarrollando tolerancia ante principios y valores contrarios a los nuestros.

Desarrollo

Se presentó la historia “Elisa”; (Ver anexo 9) posteriormente se analizó y se opinó sobre la conducta de la protagonista, respetando la opinión de cada uno. Se reflexionó sobre qué haríamos si fuésemos la protagonista y las posibles soluciones. Posteriormente los expositores preguntaron a los integrantes si alguno de ellos ha tenido algún acercamiento con alguna sustancia o si conocen a alguien que lo ha tenido.

Material: Copias de la historia.

Tiempo: 55 minutos

Sesión 7

“Video de sensibilización”

Descripción de la técnica

Presentación del video de un comercial y socialización sobre las reflexiones personales sobre lo visto. (Ver anexo 10)

Objetivo

- ✓ Reflexionar sobre la importancia de vivir la vida con responsabilidad.

Desarrollo

Se sentaron en forma de círculo para una mayor armonización en el grupo, se presentó el video de un comercial que toca puntos importantes de vivir la vida con responsabilidad. Posteriormente se invitó a los integrantes que reflexionaran acerca del video y nos compartieran sus puntos de vista.

Material: Cañón y laptop

Tiempo: 30 minutos.

Sesión 8

“El túnel del tiempo”

Descripción de la técnica

Se invitó a los participantes a reflexionar acerca de su futuro, a través de la imaginación

Objetivo

- ✓ Reflexionar acerca de lo que se espera en la vida personal en un futuro.

Desarrollo

Sentados y formando un círculo, se les pidió a los integrantes que cerraran los ojos y realizarán tres respiraciones profundas exhalando el aire con lentitud para bajar la tensión. Posteriormente uno de los expositores planteo la siguiente situación.

“Hemos encontrado en un desván algo prodigioso: se trata de un espejo mágico único en el mundo. Cuando te miras en este espejo, ¡ves reflejada tu imagen tal y como será dentro de 10 años! ¿Te atreves a mirar? ¿Qué aspecto tiene nuestro reflejo?”

El expositor pidió que los alumnos reflexionaran. Y después, individualmente, respondieran en el papel a las preguntas planteadas (ver anexo 11) y lo compartieron con el grupo.

Material: Hojas y lápiz

Tiempo: 40 minutos.

Sesión 9

a) “Qué me gusta de mí”

Descripción de la técnica

Esta técnica consiste en repartir entre los participantes una lista de preguntas (ver anexo 12) acerca de lo que les gusta y les disgusta para que posteriormente, se comenten en el grupo.

Objetivo

- ✓ Aumentar la autoestima y el autoconocimiento.

Desarrollo

Se realiza una introducción por parte de los expositores acerca de la importancia de aceptarnos y respetarnos tal y como somos. Posteriormente se entregó a los alumnos una lista de preguntas (ver anexo12) acerca de lo que a ellos les gusta y les disgusta. Posteriormente se comentó con el grupo y se dieron posibles soluciones para lo que les molesta. En esta dinámica participaron los expositores con el fin de crear un ambiente de confianza y confidencialidad.

Material: Hoja de preguntas y lápiz.

Tiempo: 30 minutos

b) “Doble personalidad”

Descripción de la técnica

Se invita a los participantes a reflexionar acerca de la importancia de conocerse para poder identificar lo que pensamos, decimos o actuamos. Posteriormente se aplicó la dinámica de lluvia de ideas.

Objetivos

- ✓ Ayudar a reflexionar acerca de lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.
- ✓ Comenzar a identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que elevan o disminuyen su autoestima
- ✓ Encontrar formas posibles de elevar la autoestima.

Desarrollo

Se dio una explicación acerca de lo que es la autoestima, y algunas consecuencias de vida a veces dramáticas por la carencia de autoestima en una persona. Posteriormente en una hoja dividida con una línea vertical (ver anexo 13). Se dio la siguiente indicación: “del lado izquierdo escribe cómo te sientes, piensas y actúas cuando estás bien contigo mismo. En el lado derecho escribe cómo te sientes, piensas y actúas cuando estás mal contigo mismo”. Se pidió a los integrantes que observaran esos dos estados como parte de ellos mismos y que con su imaginación dieran a cada parte un nombre que pueda simbolizarlos. Se hacen grupos de 3 o 4 personas para compartir lo que escribieron. Al final se hizo una lluvia de ideas, usando la imaginación para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.

Material: Hojas blancas y lápiz

Tiempo: 30 minutos.

Sesión 10

“Dramatización”

Descripción de la técnica

Representación de situaciones cotidianas

Objetivos

- ✓ Conocer la diferencia ente actuar en situaciones de la vida cotidiana, de manera pasiva, agresiva y asertiva.
- ✓ Identificar cuándo se actúa asertivamente y los beneficios que esto tiene para uno mismo.

Desarrollo

Se dividió al grupo en parejas y se les pidió que tomaran papeles al azar donde se les presentó diferentes situaciones (ver anexo 14) de la vida cotidiana donde tuvieron que mencionar de manera escrita cómo reaccionaría ante dicha situación y exponerla al grupo. La mitad de los equipos del grupo realizaron una representación de acuerdo a lo

que respondió y la otra mitad realizó una representación al azar ya sea pasivo, agresivo o asertivo, dependiendo del papel que le haya tocado. Posteriormente, sentados en círculo, el grupo expuso su sentir de la representación que le tocó y se analizaron las ventajas e inconvenientes de las diferentes formas de actuar (conducta pasiva, agresiva y asertiva) en diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Material: Hoja de respuestas, 7 notas de papel y lápiz

Tiempo: 60 min.

Sesión 11

“Cosas que pasan”

Descripción de la técnica

Lectura de una historia con una problemática, para que después se muestren posibles soluciones a los problemas.

Objetivo

- ✓ Estimular la seguridad.

Desarrollo

Uno de los expositores lee al grupo la historia del “ave fénix” (ver anexo 15) posteriormente el grupo y los expositores manifestaron diferentes situaciones en las que se han sentido tristes y se escriben en un papel. Entre todos mostraron posibles soluciones asertivas que se podrían llevar a cabo en ese tipo de situaciones y se enunciaron “auto mensajes” que podríamos decirnos ante tales situaciones, aunque así no se creyera en el momento. Posteriormente se le entregó a cada uno de los integrantes una lista de diversas situaciones con sus posibles soluciones.

Material: Hojas y lápiz

Tiempo: 45 minutos.

Sesión 12

“Dilema de análisis”

Descripción de la técnica

Proyección de película “Candy”

Título Original: "Candy".

Género: drama

País y Año: Australia-2006

Dirección: Neil Armfield

Guión: Neil Armfield Luke Davies

Reparto principal:

Abbie Cornish
Paul Blackwell
Cristian Castillo

Heath Ledger
Tom Budge
Jason Chan

Fotografía: Garry Phillips

Música: Paul Charlier

Producción: Margaret Fink

Duración: 108 minutos

Sinopsis

En el papel que da título, Abbie Cornish crea un retrato de una joven artista cuya ansia de vida la lleva al extremo de la cordura. Dan (Heath Ledger), poeta perdido y enamorado de Candy. Ellos encuentran en la heroína un camino de placer ilimitado. Pero cuando la adicción domina ellos pierden lo que habían encontrado.

Objetivos

- ✓ Conocer cómo se va desarrollando la adicción de sustancias adictivas en los jóvenes y los problemas que estos atraen.
- ✓ Reflexionar acerca del mundo de las drogas.

Desarrollo

Se les presentó una síntesis de la película de Candy (ver anexo 16) al grupo. Al término de la misma en grupo se cuestionó cada una de las posturas y comportamientos de los actores llevándolos a la reflexión e invitando al grupo a opinar sobre la actitud de los protagonistas y acerca de los que ellos harían si se encontraran en la misma situación.

Material: Película y cañón.

Tiempo: 35 minutos de la película y 25 minutos de discusión en grupo.

Sesión 13

“Plática de sensibilización”

Descripción de la técnica

Charla con 4 personas invitadas para contar su historia de vida.

Objetivos

Fomentar la concientización acerca de los riesgos y complicaciones que conlleva el consumir sustancias adictivas.

Fomentar la empatía con los participantes de apoyo

Desarrollo

Se invitaron a cuatro personas entre los que se encontraban 2 adolescentes. Cada uno compartió momentos de sus vidas en el mundo de las adicciones; seguido de ello, los integrantes del taller intercambiaron puntos de vista y los alumnos expusieron sus dudas o comentarios.

Material: Ninguno

Tiempo: 60 minutos.

Sesión 14

“Clausura”.

Descripción de la técnica

Se invitó a los participantes a comentar sobre la experiencia del taller.

Objetivos

Resaltar los puntos más importantes abordados en el taller

Agradecer la participación de los alumnos.

Desarrollo

Sentados en círculo y a través de una lluvia de ideas se fueron rescatando los puntos que se trataron en el taller, para aclarar dudas que quedaron en los participantes. Posteriormente se dio cierre a la dinámica del amigo secreto (ver anexo 2), se les pidió a cada uno de los participantes que platicara de su experiencia en el taller, qué habían aprendido y qué les hubiera gustado que pasara durante el taller. Cada uno escribió alguna palabra o frase en la espalda de su compañero de al lado, sobre un papel que todos llevaban pegado.

Posteriormente se llevó a cabo la rifa de 10 películas de “Candy”. Se agradeció a los asistentes su participación en el taller y cada uno, se le entregó un separador (anexo 17) y una información impresa sobre asertividad y adicciones.

Material: Películas, cañón, laptop, información impresa, separadores y dulces.

Tiempo: 60 minutos.

CAPÍTULO 6: RESULTADOS Y ANÁLISIS

En este apartado se especifica el análisis que se llevó a cabo para identificar el nivel de autoestima y asertividad de los adolescentes después del programa de intervención

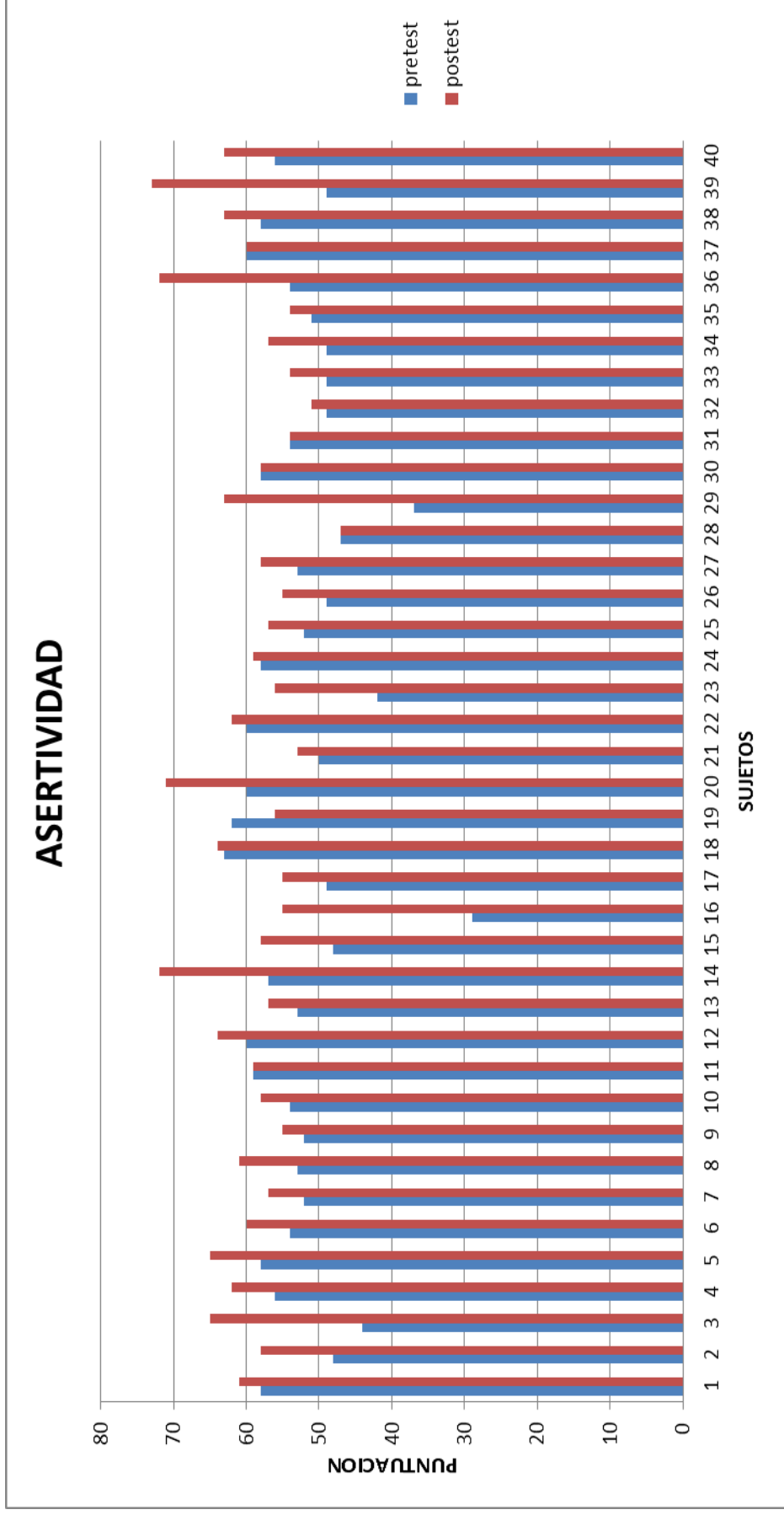
En la tabla siguiente se muestran resultados por cada sujeto del pretest y postest de cada una de las tres categorías: Asertividad, Asertividad Indirecta y No Asertividad. En esta tabla se observan las variaciones que obtuvo cada sujeto en cada una de las categorías y se puede observar que existe una predominante de aumento por arriba de la puntuación promedio en el factor de asertividad y con esto se muestra que el sujeto es capaz de expresar sus limitaciones, sentimientos, opiniones, es decir es una persona hábil socialmente.

Así también en el factor de asertividad indirecta y no asertividad se observa una tendencia al aumento o permanencia de la puntuación. Por otro lado existe una excepción en el sujeto 30, ya que la tabla muestra que el taller no ha favorecido, en el postest en el área de la asertividad vemos que los resultados disminuyeron y en el área de no asertividad los resultados se incrementaron esto nos dice que en este sujeto el taller no resultó favorable, así también podemos decir que revisando las listas de asistencia (ver anexo 18) se encontró el sujeto no asistió constantemente y fue la persona que más faltas obtuvo, por lo tanto podremos decir que esa sería una posible causa del porque el taller no tuvo resultados favorables para el sujeto.

SUJETO	ASERTIVIDAD INDIRECTA		NO ASERTIVIDAD		ASERTIVIDAD	
	pretest	postest	pretest	postest	pretest	postest
1	41	24	44	27	58	61
2	47	30	36	35	48	58
3	37	29	45	35	44	65
4	44	22	41	26	56	62
5	36	29	36	35	58	65
6	24	15	36	15	54	60
7	54	36	34	32	52	57
8	41	37	41	39	53	61
9	46	43	48	47	52	55
10	40	28	40	39	54	58
11	37	28	43	37	59	59
12	40	20	38	30	60	64
13	27	33	26	44	53	57
14	37	20	39	21	57	72
15	38	54	38	39	48	58
16	27	27	27	24	29	55
17	49	46	45	44	49	55
18	33	20	40	30	63	64
19	34	34	37	33	62	56
20	44	15	47	20	60	71
21	55	24	43	25	50	53
22	36	21	36	50	60	62
23	51	34	44	38	42	56
24	41	26	43	23	58	59
25	31	36	42	32	52	57
26	15	34	23	26	49	55
27	45	20	39	34	53	58
28	47	22	39	33	47	47
29	43	18	34	21	37	63
30	28	34	39	41	58	54
31	24	53	44	37	54	54
32	32	47	36	48	49	51
33	35	26	37	39	49	54
34	33	46	32	45	49	57
35	30	24	39	37	51	54
36	52	20	41	20	54	72
37	23	15	43	16	60	60
38	48	38	50	34	58	63
39	31	15	40	42	49	73
40	43	50	47	55	56	63

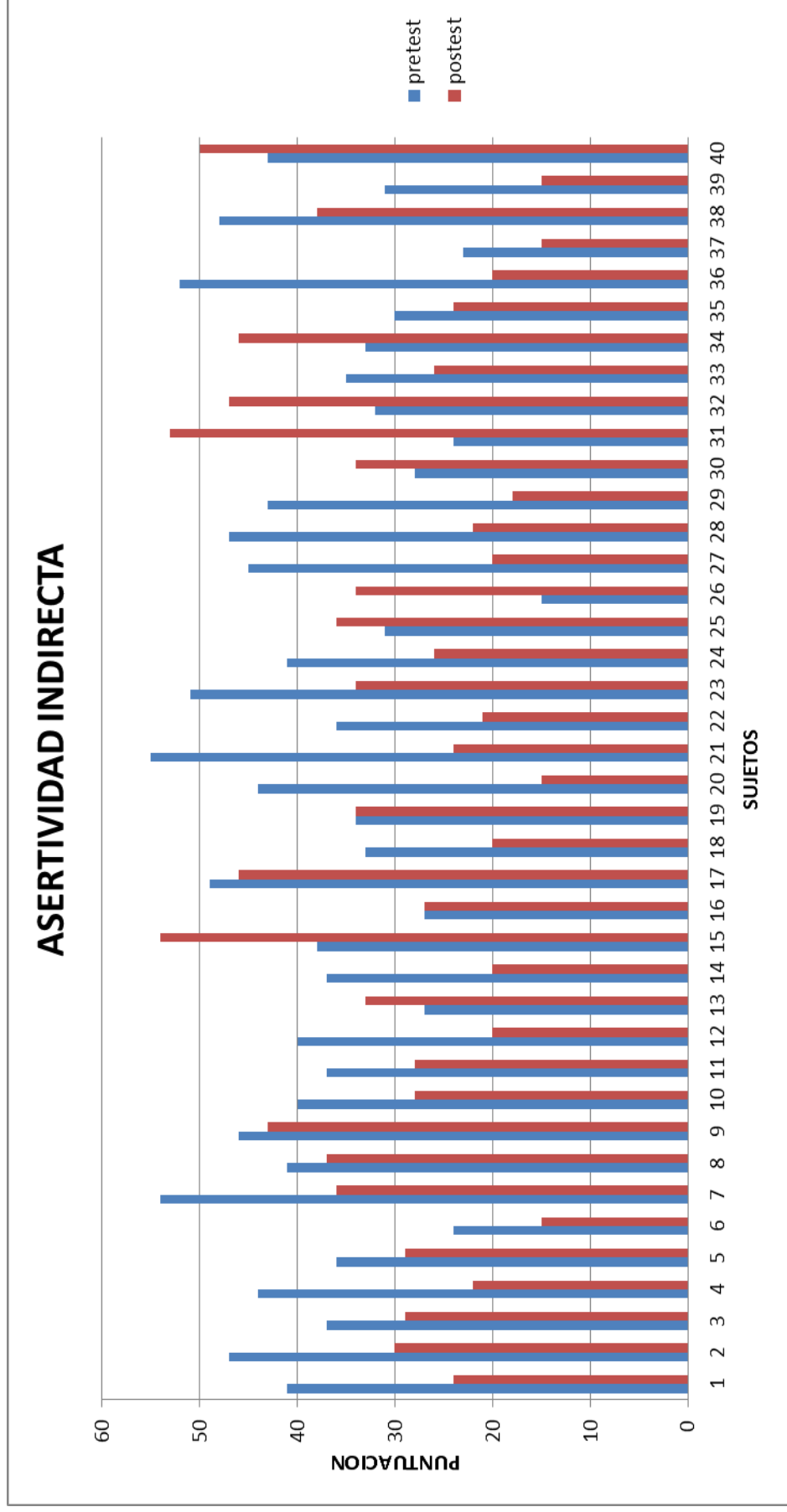
GRAFICOS

A continuación se muestran los gráficos derivados de los resultados obtenidos de cada una de las categorías.



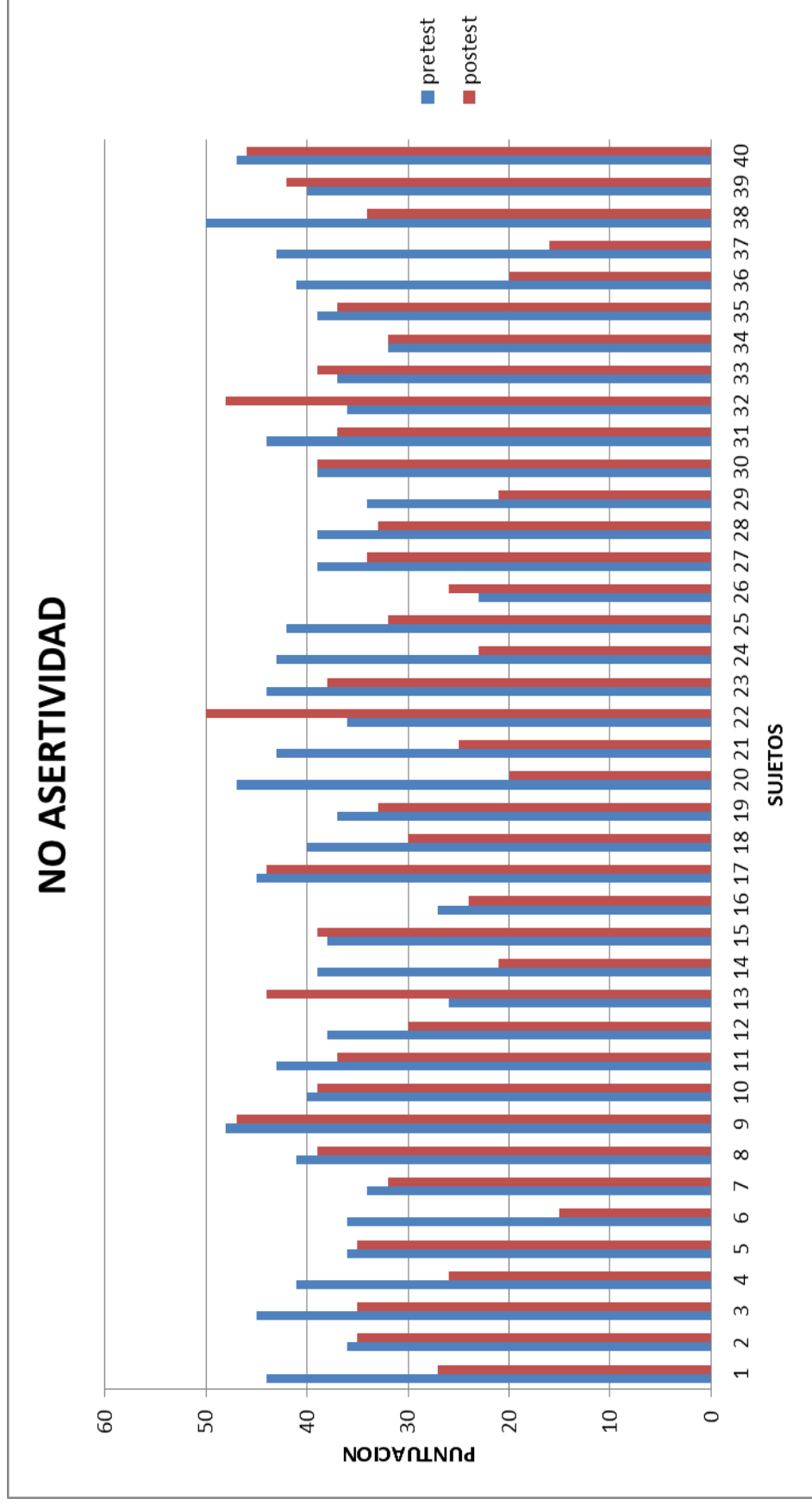
En este grafico se observan los resultados finales de la categoría “Asertividad”, se muestran los sujetos y la puntuación que obtuvieron en el pre-test y el post-test se observa que existe un aumento en el post-test, este aumento entre uno y otro confirma que el taller de asertividad ha alcanzado los objetivos puntuados.

ASERTIVIDAD INDIRECTA



En este grafico se observan los resultados finales de la categoría “Asertividad Indirecta”, se muestran los sujetos y la puntuación que obtuvieron en el pre-test y el pos-test, se observa que existe una descenso en el pos-test salvo algunos casos, esta disminución que se observa en el pos-test indica que los sujetos han aumentado su habilidad para hacer expresar sus deseos opiniones o sentimientos ante cualquier tipo de conflicto realizándolo de frente a frente.

NO ASERTIVIDAD



En este gráfico se observan los resultados finales de la categoría “No Asertividad”, se muestran los sujetos y la puntuación que obtuvieron en el pre-test y el post-test, se puede observar que existe una descenso en el post-test salvo algunos casos, esta disminución que se observa en el pos-test indica que los sujetos han aumentado su habilidad para hacer expresar sus deseos opiniones o sentimientos ante cualquier tipo de conflicto con el fin de expresarse y de hacer valer sus derechos pero sin anteponerse ante derechos de los demás.

6.1 Análisis estadístico de la prueba “T de Wilcoxon”

En el análisis estadístico primero se trabajó un esquema basado en el pretest y postest. Para realizar el análisis se consideró como herramienta la **prueba t de Wilcoxon** para el pretest y el postest, debido a que ésta nos permite comparar las tendencias de dos poblaciones a través de la información contenida en dos muestras pareadas (relacionadas).

La prueba formal consistió en aplicar la prueba T de Wilcoxon para comprobar si realmente existió o no una diferencia significativa en el aumento de la autoestima de los adolescentes después de aplicar el programa de intervención. Para aplicar esta prueba establecimos un grado de error igual a $\alpha=0.01$.

A continuación se muestran las tablas de cada factor: Asertividad, No asertividad y Asertividad indirecta

Asertividad indirecta

H₁ -EL taller favorece la reducción de la asertividad indirecta

H₀ -EL taller no favorece la reducción de la asertividad indirecta

	PRE-TEST	POS-TEST	DIFERENCIA	RANGOS	
				RANGOS POSITIVOS	RANGOS NEGATIVOS
1	41	24	17	25.5	
2	47	30	17	25.5	
3	37	29	8	10.5	
4	44	22	22	31	
5	36	29	7	8.5	
6	24	15	9	13	
7	54	36	18	28	
8	41	37	4	3	
9	46	43	3	1.5	
10	40	28	12	16	
11	37	28	9	13	
12	40	20	20	30	
13	27	33	-6		-6
14	37	20	17	25.5	
15	38	54	-16		-22.5
16	27	27	0		
17	49	46	3	1.5	
18	33	20	13	17.5	
19	34	34	0		
20	44	15	29	35.5	
21	55	24	31	37	
22	36	21	15	20	
23	51	34	17	25.5	
24	41	26	15	20	
25	31	36	-5	4	
26	15	34	-19	29	
27	45	20	25	33	
28	47	22	25	33	
29	43	18	25	33	
30	28	34	-6		-6
31	24	53	-29		-35.5
32	32	47	-15		-20
33	35	26	9	13	
34	33	46	-13		17.5
35	30	24	6	6	
36	52	20	32	38	
37	23	15	8	10.5	
38	48	38	10	15	
39	31	15	16	22.5	
40	43	50	-7		8.5

n= 40
n¹= 40-2=38
n= 38
T₂= 116

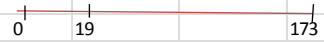


***Podemos afirmar con un 99% de confianza que el taller haga que aumente a largo plazo la toma de decisiones asertivas para la prevención de adicciones en adolescentes**

Asertividad

H1= El taller favorece la toma de decisiones asertivas en los adolescentes					
H0= El taller no favorece la toma de decisiones asertivas					
	PRE-TEST	POS-TEST	DIFERENCIA	RANGOS	
				RANGOS POSITIVOS	RANGOS NEGATIVOS
1	58	61	-3		-6.5
2	48	58	-10		-26.5
3	44	65	-21		-32
4	56	62	-6		-19
5	58	65	-7		-22.5
6	54	60	-6		-19
7	52	57	-5		-14
8	53	61	-8		-24.5
9	52	55	-3		-6.5
10	54	58	-4		-10
11	59	59	0		
12	60	64	-4		-10
13	53	57	-4		-10
14	57	72	-15		-30
15	48	58	-10		-26.5
16	29	55	-26		-34.5
17	49	55	-6		-19
18	63	64	-1		-1.5
19	62	56	6	19	
20	60	71	-11		-28
21	50	53	-3		-6.5
22	60	62	-2		-3.5
23	42	56	-14		-29
24	58	59	-1		-1.5
25	52	57	-5		-14
26	49	55	-6		-19
27	53	58	-5		-14
28	47	47	0		
29	37	63	-26		-34.5
30	58	58	0		
31	54	54	0		
32	49	51	-2		-3.5
33	49	54	-5		-14
34	49	57	-8		-24.5
35	51	54	-3		-6.5
36	54	72	-18		-31
37	60	60	0		
38	58	63	-5		-14
39	49	73	-24		-33
40	56	63	-7		-22.5

n= 40
n¹= 40-5=35
n= 35
T2= 19



***Podemos afirmar con un 99% de confianza que el taller haga que aumente a largo plazo la toma de decisiones asertivas para la prevencion de adicciones en adolescentes**

No asertividad

H1 =EL taller favorece la reducción de la no asertividad

H0 =EL taller no favorece la reducción de la no asertividad

	PRE-TEST	POS-TEST	DIFERENCIA	RANGOS	
				RANGOS POSITIVOS	RANGOS NEGATIVOS
1	44	27	17	30	
2	36	35	1	4	
3	45	35	10	23	
4	41	26	15	28	
5	36	35	1	4	
6	36	15	21	35.5	
7	34	32	2	10	
8	41	39	2	10	
9	48	47	1	4	
10	40	39	1	4	
11	43	37	6	18	
12	38	30	8	21	
13	26	44	-18		-32
14	39	21	18	32	
15	38	39	-1		-4
16	27	24	3	13.5	
17	45	44	1	4	
18	40	30	10	23	
19	37	33	4	15	
20	47	20	27	37.5	
21	43	25	18	32	
22	36	50	-14		-27
23	44	38	6	18	
24	43	23	20	34	
25	42	32	10	23	
26	23	26	-3		-13.5
27	39	34	5	16	
28	39	33	6	18	
29	34	21	13	26	
30	39	39	0		
31	44	37	7	20	
32	36	48	-12		-25
33	37	39	-2		-10
34	32	32	0		
35	39	37	2	10	
36	41	20	21	35.5	
37	43	16	27	37.5	
38	50	34	16	29	
39	40	42	-2		-10
40	47	46	1	4	

n= 40
n¹= 40-2=38
n= 38
T2= 121.5

***Podemos afirmar con un 99% de confianza que el taller haga que aumente a largo plazo la toma de decisiones asertivas para la prevención de adicciones en adolescentes**

6.2 Conclusiones

Cualquier decisión tomada por algún sujeto debe ser personal, bajo las normas, valores, principios, creencias que cada uno como individuo considere y que cada decisión debe ser concientizada por el sujeto que la está ejecutando. Y de acuerdo a lo que acabamos de observar en resultados, observamos que después del taller de Asertividad los sujetos han mostrado cambios reveladores entre el pretest y el postest.

Por lo cual y basándonos en los resultados de ambos test se puede afirmar que el “Taller ¿Cómo fortalecer mi Asertividad?” ha favorecido a los alumnos y el objetivo general de realizar un taller para fomentar la asertividad en alumnos de 3er grado de secundaria como apoyo para la prevención de adicciones se ha llevado a cabo con buenos resultados.

Así también acorde a los objetivos específicos del estudio de fomentar la conducta asertiva podemos decir que el hecho de tener una formación asertiva ayudo de gran manera a los adolescentes a tomar una decisión correcta o por lo menos a que el adolescente pensara más de una vez su respuesta; ya que como hemos dicho la asertividad es el “defender tus derechos sin pisar el de los demás”; el saber decir “no” o “si” de acuerdo a nuestros propios deseos sin perjudicar a alguien más.

Es importante tomar conciencia de que las decisiones serán las que vayan forjando la vida propia y que cada decisión tomada tendrá una consecuencia sea bueno o malo. Jauli et al. (2002) concluye que siempre que tomamos decisiones nos acercamos o alejamos del camino de ser nosotros mismos, de decidir la propia vida y enriquecer a través de esta acción la vida de los demás.

La toma de decisiones ayuda considerablemente para saber comunicarnos; expresar lo que sentimos y creemos, que como bien sabemos en muchas ocasiones es una tarea que como seres sociales nos cuesta un tanto de trabajo ya que por querer ser aceptado dentro de un grupo social tomamos la decisión de decir y aceptar hacer cosas que realmente no se desea y es en este momento donde el adolescente por estar en una etapa de búsqueda de identidad y aceptación por sus iguales cae en comportamientos desfavorables para su salud, como es el caso del consumo de sustancias adictivas.

En cuanto al objetivo de proporcionar herramientas que les sirva de ayuda para la toma de decisiones, el taller les dio algunas herramientas, como saber decir no o el que no se sientan fuera de un grupo por el hecho de decir lo que piensan, el pensar las cosas más de una vez, el estar en situaciones en las que tal vez algún día puedan estar y saber en este momento cuáles son sus opciones y no solo dejarse llevar por el momento.

A la resolución de conflictos ya que este se manejó como un conjunto de estrategias que proporcionan un método o guía práctica para analizar los problemas, bien sean interpersonales o intrapersonales, que procuran desarrollar en las personas una serie de capacidades, actitudes y valores que la capaciten para enfrentarse de modo positivo y constructivo a tal tipo de situaciones, al tiempo que contribuyen a interpretar la propia existencia y las relaciones humanas en términos de transformación real y de mejora.

Concluimos que el taller favoreció al aumento de la asertividad y por tanto ratificamos que el fomento de esta habilidad es de gran importancia para brindarles herramientas que a los alumnos le serán de utilidad para que en un futuro sepan a qué se enfrentarán y que no deberán tener miedo a decir lo que piensan o lo que sienten y que si ellos no se sienten bien consumiendo drogas pueden decirlo sin sentirse fuera de lugar.

Alcances y limitaciones de la investigación

- Para nosotras fue de suma importancia la disposición de los adolescentes ante los temas que se abordaron durante el programa de intervención. Obtuvimos de ellos actitudes generalmente positivas y gratificantes, así como entusiasmo en las diversas dinámicas empleadas.
- Las actividades que se utilizaron durante el programa de intervención resultaron muy significativas para la mayoría de los participantes en cuanto a los resultados se refiere, ya que fue bastante buena su participación.
- Las experiencias que se proporcionaron permitieron al adolescente encontrar sentimientos de valía, aceptación y afecto; así como respeto, disposición y relacionarse con mayor facilidad.
- El tiempo, para abordar más temas que se suscitaron a través del taller como la legalización de drogas, es una de las limitaciones, ya que en ocasiones no es posible tener todo el tiempo necesario para ampliar la información y de esta manera abarcar más temas.
- Inasistencia por parte de alumnos que eran suspendidos de manera frecuente por problemas de conducta, donde los riesgos de consumo de sustancias era mayor.

Sugerencias para futuras investigaciones

- Realizar programas para implementar en todos los grados escolares de educación básica la asertividad.
- Revisar los temas afectivos que sean de mayor apoyo e interés para trabajar con adolescentes, es decir, que permitan abordar necesidades primordiales del grupo estudiado.
- Realizar programas de prevención de adicciones con adolescentes
- Recomendamos que en el ámbito escolar se contemplen mayores espacios para la realización de proyectos relacionados con temas como la autoestima y la asertividad.
- Contar con el tiempo suficiente en el desarrollo de las sesiones para obtener mayores resultados.
- Realizar secuencia de talleres dado que la asertividad es una conducta que puede ser aprendida y entrenada, es importante el continuo reforzamiento de ésta a través de los talleres para que sea fomentada.
- Que se lleven a cabo actividades con más trabajo lúdico y reflexivo que fortalezca la autoestima y la asertividad de los adolescentes.
- Realizar un trabajo conjunto con los padres y profesores para promover la importancia de la asertividad en los adolescentes, por medio de talleres que les faciliten la apertura emocional, el trato y el apoyo hacia el desarrollo personal de los adolescentes.

Referencias.

- ✓ Aguilar, K.E. (2002) Familias con autoestima: cómo lograr el conocimiento y la confianza en uno mismo,
México: Árbol
- ✓ Aguilar, K.E. (2002) Familias con optimismo,
México: Árbol
- ✓ Becerra, R. (1999) Trabajo social en drogadicción
Argentina: Lumen humanitas
- ✓ Bianchi, E. (1986) Psicología de la adolescencia. De sus conflictos y armonías.
Buenos Aires: Troquel.
- ✓ Beltramino, F., Calvi, G., Camarotti, A., Federico, A., Godio, C., Guffanti, S., Jones, D., Kornblit, A., Diz, A., Romero, F., Verardi, M. (2004) Nuevos estudios sobre drogadicción: consumo e identidad Argentina: Biblos.
- ✓ Capo M. (2008) La drogadicción en niños y adolescentes
Bogotá: Transversales magisterios
- ✓ Carrillo, J. (2004) Consumo de drogas ¿Qué hacer?
México: Trillas
- ✓ Escamez, J., Martínez, G. (2001). La educación en la responsabilidad.
Barcelona: Paidós.
- ✓ Eseverri, C., Terán, D., Tovar, C., Galán, J., Arredondo, A. Educación para la salud: drogodependencias
Madrid: CCS.

- ✓ Elizondo, M. (1999) Asertividad y escucha activa en el ámbito académico.
México: Trillas
- ✓ Flores, M., Díaz, R. (2004) EMA: escala multidimensional de asertividad
Santafé de Bogotá: manual moderno
- ✓ Gesell, A., (1988) El adolescente de 15 y 16 años
Buenos Aires: Paidós
- ✓ Gobbi, S. (1993) Adolescencia y adicción.
Rosario: Homo Sapiens
- ✓ González, J. (2001) Psicopatología de la adolescencia. PAIS: Manual Moderno.
- ✓ Guell, M. (2005) ¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Técnicas asertivas para el profesorado y formador.
España: Grao
- ✓ Herraiz, S., (2002) Tu hijo de 15 a 16 años
España: Hacer familia.
- ✓ Horrocks, J. (1989) Psicología de la adolescencia.
México: Trillas
- ✓ Jauli, I., Reig, E., Soto, E. (2002). Toma de decisiones y control emocional.
México: CECSA.
- ✓ López, M. (2001) Educación la libertad.
México: Trillas

- ✓ Ocampo, N., Vásquez, S. (2000). *Método de comunicación asertiva*. México: Trillas.
- ✓ Sexualidad.es. (23 de Marzo de 2009). *Sexualidad.es*. Recuperado el 30 de Marzo de 2009, de http://www.sexualidad.es/index.php/Categor%C3%ADa:Educaci%C3%B3n_sexual

Las siguientes referencias se pueden localizar en World Wide Web (WWW)

- ✓ <http://www.conadic.salud.gob.mx/pie/ena2002.html>
- ✓ www.youtube.com/watch?v=bbg6QCN7b5s
- ✓ www.youtube.com/watch?v=3ofQ4DmT8hA

ANEXOS

ANEXO 1

Reactivos de la escala multidimensional de asertividad

EMA

INSTRUCCIONES:

A continuación hay una lista de afirmaciones. Anote en la Hoja de respuestas el número correspondiente al grado en que está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas. Hay 5 respuestas posibles:

1 = Completamente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4 = De acuerdo y 5 = Completamente de acuerdo.

Por favor conteste sinceramente. Gracias.

NO MARQUE ESTE CUADERNILLO

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Puedo reconocer públicamente que cometí un error. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. No soy capaz de expresar abiertamente lo que realmente pienso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Me cuesta trabajo expresar lo que pienso en presencia de otros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Me es más fácil decirle a alguien que acepto su crítica a mi persona, por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Me es difícil expresar mis deseos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Me es difícil expresar abiertamente mis sentimientos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Puedo decirle a alguien directamente que actuó de manera injusta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Cuando discuto con una persona acerca del lugar donde vamos a comer, yo expreso mi preferencia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Me cuesta trabajo hacer nuevos(as) amigos(as). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. No soy capaz de expresar abiertamente lo que deseo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Puedo agradecer un halago hecho acerca de mi apariencia personal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Si tengo alguna duda, pido que se me aclare. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Cuando conozco a una persona, usualmente tengo poco que decirle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Solicito ayuda cuando la necesito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Cuando me doy cuenta de que me están cobrando de más, no digo nada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Me es más fácil pedir que me devuelvan las cosas que he prestado, por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Me es fácil aceptar una crítica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Me es más fácil pedir prestado algo, por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Puedo pedir favores. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Expreso con mayor facilidad mi desagrado por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

NO MARQUE ESTE CUADERNILLO

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 21. Expreso amor y afecto a la gente que quiero. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Me molesta que me digan los errores que he cometido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Puedo expresar mi amor más fácilmente por medio de una carta que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Puedo decirle a las personas que actuaron injustamente, más fácilmente por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Prefiero decirle a alguien que deseo estar solo(a), por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Platico abiertamente con una persona las críticas hechas a mi conducta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Puedo pedir que me enseñen cómo hacer algo que no sé cómo realizar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Puedo expresar mi cariño con mayor facilidad por medio de tarjetas o cartas que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Me es más fácil hacer un cumplido, por medio de una tarjeta o carta que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Es difícil para mí alabar a otros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Me es difícil iniciar una conversación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Es más fácil rehusarme ir a un lugar al que no deseo ir, por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Encuentro difícil admitir que estoy equivocado(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Me da pena participar en las pláticas por temor a la opinión de los demás. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Me es más fácil decir que no deseo ir a una fiesta, por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Puedo expresar mis sentimientos más fácilmente por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Puedo admitir que cometí un error, con mayor facilidad por teléfono que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Acepto sin temor una crítica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Me da pena hablar frente a un grupo por temor a la crítica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Prefiero decirle a alguien sobre lo que deseo en la vida, por escrito que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Me es difícil disculparme cuando tengo la culpa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Me cuesta trabajo decirle a otros lo que me molesta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Me da pena preguntar cuando tengo dudas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Me es más fácil expresar mi opinión por medio de una carta que personalmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Me es difícil empezar una relación con personas que acabo de conocer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ANEXO 2

Hoja de respuestas de esacala multidimensional de asertividad



EMA

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD HOJA DE RESPUESTAS

Nombre: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Escolaridad: _____ Ocupación: _____ Estado civil: _____

Instrucciones:

Coloque dentro del cuadro correspondiente el número que indique qué tanto está usted de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las afirmaciones que se presentan en el Cuestionario, con base en la siguiente escala:

- 1= Completamente en desacuerdo
- 2= En desacuerdo
- 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4= De acuerdo
- 5= Completamente de acuerdo

No marque el cuadernillo

1. <input type="checkbox"/>	16. <input type="checkbox"/>	31. <input type="checkbox"/>
2. <input type="checkbox"/>	17. <input type="checkbox"/>	32. <input type="checkbox"/>
3. <input type="checkbox"/>	18. <input type="checkbox"/>	33. <input type="checkbox"/>
4. <input type="checkbox"/>	19. <input type="checkbox"/>	34. <input type="checkbox"/>
5. <input type="checkbox"/>	20. <input type="checkbox"/>	35. <input type="checkbox"/>
6. <input type="checkbox"/>	21. <input type="checkbox"/>	36. <input type="checkbox"/>
7. <input type="checkbox"/>	22. <input type="checkbox"/>	37. <input type="checkbox"/>
8. <input type="checkbox"/>	23. <input type="checkbox"/>	38. <input type="checkbox"/>
9. <input type="checkbox"/>	24. <input type="checkbox"/>	39. <input type="checkbox"/>
10. <input type="checkbox"/>	25. <input type="checkbox"/>	40. <input type="checkbox"/>
11. <input type="checkbox"/>	26. <input type="checkbox"/>	41. <input type="checkbox"/>
12. <input type="checkbox"/>	27. <input type="checkbox"/>	42. <input type="checkbox"/>
13. <input type="checkbox"/>	28. <input type="checkbox"/>	43. <input type="checkbox"/>
14. <input type="checkbox"/>	29. <input type="checkbox"/>	44. <input type="checkbox"/>
15. <input type="checkbox"/>	30. <input type="checkbox"/>	45. <input type="checkbox"/>

Puntuaciones crudas

Asertividad indirecta _____

No asertividad _____

Asertividad _____

Flores Galaz, M. y Díaz-Loving, R.

Nota: Este material está impreso en VERDE y NEGRO. No lo acepte si es de un solo color.

MP
67-3

D.R. © 2004 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
Av. Sonora núm. 206, Col. Hipódromo, Deleg. Cuauhtémoc, 06100 México, D.F.
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida por ningún medio electrónico o mecánico, incluyendo la fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin permiso previo y escrito de la Editorial.



ANEXO 3

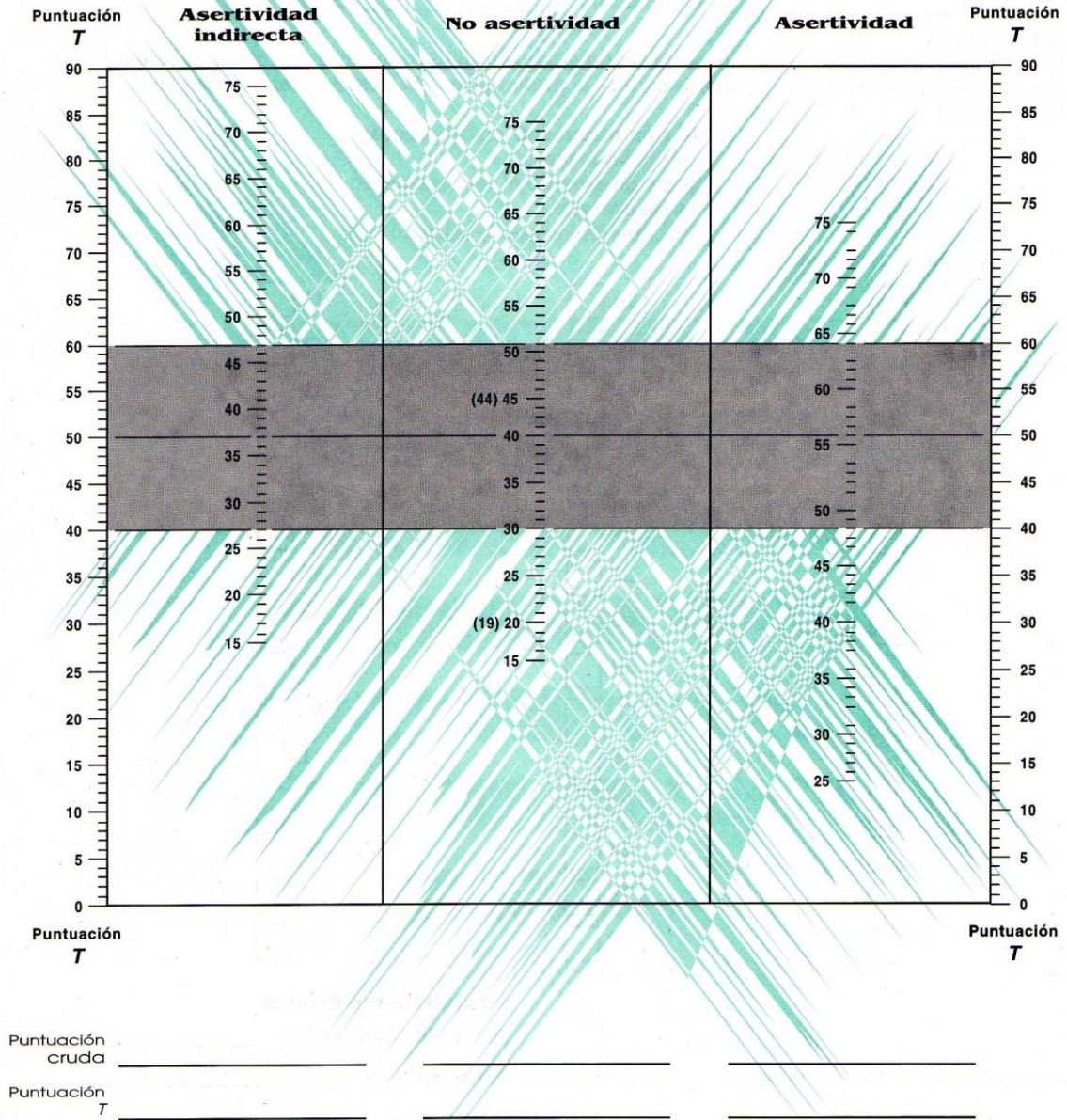
Puntuaciones “t lineal”



EMA

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE ASERTIVIDAD

PERFIL



Nota: Este material está impreso en VERDE y NEGRO. No lo acepte si es de un solo color.

0110

ANEXO 4

Tablas normativas y de conversion

Tabla A-1. Conversión de puntuaciones crudas a puntuaciones *T* lineales para cada uno de los factores de la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) (muestra general)

Puntuaciones crudas	Puntuaciones <i>T</i> lineales			Puntuaciones crudas	Puntuaciones <i>T</i> lineales		
	Asertividad indirecta	No asertividad	Asertividad		Asertividad indirecta	No asertividad	Asertividad
15	28	26		46	59	55	38
16	29	27		47	60	56	39
17	30	28		48	61	57	40
18	31	29		49	62	58	41
19	32	30		50	63	59	42
20	33	30		51	64	60	44
21	34	31		52	65	61	45
22	35	32		53	66	62	46
23	36	33		54	67	63	47
24	37	34		55	68	64	49
25	38	35		56	69	65	50
26	39	36		57	70	66	51
27	40	37		58	71	67	52
28	41	38		59	72	68	53
29	42	39	17	60	73	69	55
30	43	40	18	61	74	70	56
31	44	41	19	62	75	71	57
32	45	42	21	63	76	72	58
33	46	43	22	64	77	73	60
34	47	44	23	65	78	74	61
35	48	45	24	66		75	62
36	49	46	25	67		76	63
37	50	47	27	68			64
38	51	48	28	69			66
39	52	49	29	70			67
40	53	50	30	71			68
41	54	51	32	72			69
42	55	52	33	73			70
43	56	53	34	74			72
44	57	54	35	75			73
45	58	54	36				

Tabla A-2. Conversión de puntuaciones crudas a puntuaciones T lineales para cada uno de los factores de la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) por sexo

Puntuaciones crudas	Puntuaciones T lineales						Puntuaciones crudas	Puntuaciones T lineales					
	Asertividad indirecta		No asertividad		Asertividad			Asertividad indirecta		No asertividad		Asertividad	
	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones		Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones
15	28	28	26	26			46	59	59	55	55	38	38
16	29	29	27	27			47	60	60	56	56	39	39
17	30	30	28	28			48	61	61	57	57	40	40
18	31	31	29	29			49	62	62	58	58	41	41
19	32	32	30	30			50	63	63	59	59	42	42
20	33	33	30	30			51	64	64	60	60	44	44
21	34	34	31	31			52	65	65	61	61	45	45
22	35	35	32	32			53	66	66	62	62	46	46
23	36	36	33	33			54	67	67	63	63	47	47
24	37	37	34	34			55	68	68	64	64	49	49
25	38	38	35	35			56	69	69	65	65	50	50
26	39	39	36	36			57	70	70	66	66	51	51
27	40	40	37	37			58	71	71	67	67	52	52
28	41	41	38	38			59	72	72	68	68	53	53
29	42	42	39	39	17	17	60	73	73	69	69	55	55
30	43	43	40	40	18	18	61	74	74	70	70	56	56
31	44	44	41	41	19	19	62	75	75	71	71	57	57
32	45	45	42	42	21	21	63	76	76	72	72	58	58
33	46	46	43	43	22	22	64	77	77	73	73	60	60
34	47	47	44	44	23	23	65	78	78	74	74	61	61
35	48	48	45	45	24	24	66				75	62	62
36	49	49	46	46	25	25	67				76	63	63
37	50	50	47	47	27	27	68					64	64
38	51	51	48	48	28	28	69					66	66
39	52	52	49	49	29	29	70					67	67
40	53	53	50	50	30	30	71					68	68
41	54	54	51	51	32	32	72					69	69
42	55	55	52	52	33	33	73					70	70
43	56	56	53	53	34	34	74					72	72
44	57	57	54	54	35	35	75					73	73
45	58	58	54	54	36	36							

Tabla A-3. Conversión de puntuaciones crudas a puntuaciones T lineales para cada uno de los factores de la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) por nivel escolar

Puntuaciones crudas	Puntuaciones T lineales											
	Asertividad indirecta				No asertividad				Asertividad			
	Primaria	Secundaria	Bachillerato	Profesional	Primaria	Secundaria	Bachillerato	Profesional	Primaria	Secundaria	Bachillerato	Profesional
15	28	28	28	28		26	26	26				
16	29	29	29	29		27	27	27				
17	30	30	30	30		28	28	28				
18	31	31	31	31		29	29	29				
19	32	32	32	32		30	30	30				
20	33	33	33	33		30	30	30				
21	34	34	34	34		31	31	31				
22	35	35	35	35	32	32	32	32				
23	36	36	36	36	33	33	33	33				
24	37	37	37	37	34	34	34	34				
25	38	38	38	38	35	35	35	35				
26	39	39	39	39	36	36	36	36				
27	40	40	40	40	37	37	37	37				
28	41	41	41	41	38	38	38	38				
29	42	42	42	42	39	39	39	39	17		17	17
30	43	43	43	43	40	40	40	40	18		18	18
31	44	44	44	44	41	41	41	41	19		19	19
32	45	45	45	45	42	42	42	42	21	21	21	21
33	46	46	46	46	43	43	43	43	22	22	22	22
34	47	47	47	47	44	44	44	44	23	23	23	23
35	48	48	48	48	45	45	45	45	24	24	24	24
36	49	49	49	49	46	46	46	46	25	25	25	25
37	50	50	50	50	47	47	47	47	27	27	27	27
38	51	51	51	51	48	48	48	48	28	28	28	28
39	52	52	52	52	49	49	49	49	29	29	29	29
40	53	53	53	53	50	50	50	50	30	30	30	30
41	54	54	54	54	51	51	51	51	32	32	32	32
42	55	55	55	55	52	52	52	52	33	33	33	33
43	56	56	56	56	53	53	53	53	34	34	34	34
44	57	57	57	57	54	54	54	54	35	35	35	35
45	58	58	58	58	54	54	54	54	36	36	36	36
46	59	59	59	59	55	55	55	55	38	38	38	38
47	60	60	60	60	56	56	56	56	39	39	39	39
48	61	61	61	61	57	57	57	57	40	40	40	40
49	62	62	62	62	58	58	58	58	41	41	41	41
50	63	63	63	63	59	59	59	59	42	42	42	42
51	64	64	64	64	60	60	60	60	44	44	44	44
52	65	65	65	65	61	61	61	61	45	45	45	45

(continúa...)

Tabla A-3. Conversión de puntuaciones crudas a puntuaciones *T* lineales para cada uno de los factores de la Escala Multidimensional de Asertividad (EMA) por nivel escolar (continuación)

Puntuaciones crudas	Puntuaciones <i>T</i> lineales											
	Asertividad indirecta				No asertividad				Asertividad			
	Primaria	Secundaria	Bachillerato	Profesional	Primaria	Secundaria	Bachillerato	Profesional	Primaria	Secundaria	Bachillerato	Profesional
53	66	66	66	66	62	62	62	62	46	46	46	46
54	67	67	67	67	63	63	63	63	47	47	47	47
55	68	68	68	68	64	64	64	64	49	49	49	49
56	69	69	69	69	65	65	65	65	50	50	50	50
57	70	70	70	70	66	66	66	66	51	51	51	51
58	71	71	71	71	67	67	67	67	52	52	52	52
59	72	72	72	72	68	68	68	68	53	53	53	53
60	73	73	73	73	69	69	69	69	55	55	55	55
61	74	74	74	74	70	70	70	70	56	56	56	56
62	75	75	75	75	71	71	71	71	57	57	57	57
63	76	76	76	76	72	72	72	72	58	58	58	58
64	77	77	77	77	73	73	73	73	60	60	60	60
65		78	78	78	74	74	74	74	61	61	61	61
66						75	75	75	62	62	62	62
67						76	76	76	63	63	63	63
68									64	64	64	64
69									66	66	66	66
70									67	67	67	67
71									68	68	68	68
72									69	69	69	69
73									70	70	70	70
74									72	72	72	72
75									73	73	73	73

ANEXO 5

Triptico



Psicología

Nombre y firma de
enterado del padre o tutor:

A cargo de:



- P.Psic. Martínez
Soto M. Angélica.
- P.Psic. Pérez
Castillo M.
Guadalupe.



“BIENVENIDOS”
AL
TALLER



**“Fortaleciendo mi
asertividad”.**
(Prevención Del Consumo
De Sustancias Adictivas)

<p>Objetivo.</p> <p>✓ Fomentar la toma de decisiones asertivas.</p> <p>¿QUE ES LA ASERTIVIDAD?</p> <p>“Defender tus derechos sin pisar los de los demás”</p> <p><i>Rodríguez y Grossi</i></p> <p>¿QUE SON LAS DROGAS?</p> <p>Toda sustancia que introducida a un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular e intravenosa), es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración de cambiar el comportamiento de la persona y que posee la capacidad de generar dependencia en sus consumidores.</p> <p><i>OMS.</i></p>	<p>Componentes de la conducta asertiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Respetarse así mismo. ✓ Respeto por los demás ✓ Ser directo. Que los mensajes transmitidos sean claros, sencillos y precisos. ✓ Ser honesto. ✓ Lograr la comunicación satisfactoria. ✓ Control emocional. ✓ Saber decir. ✓ Saber escuchar. <p>“Incluir la asertividad como una guía en nuestro modo de vida afectara a todo tipo de relación que establezcamos con los demás.”</p> <p><i>(Carrillo, 2004).</i></p> 	<p>Problemas derivados de conductas no asertivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conflictos innecesarios con los demás. ▪ Que los demás mal interpreten nuestra conducta y se muestre una forma equivocada de nosotros. ▪ Que utilicen lo que decimos para afectarnos, en lo personal, emocional, familiar y escolar. ▪ Reacciones de los demás causados por una imagen errónea de nosotros. ▪ Aislamiento, rechazo, conflictos, ruptura de la comunicación, pérdida de oportunidades, entre otras. 
---	--	---

ANEXO 6

Presentación power point “drogadicción”

“BIENVENIDOS”



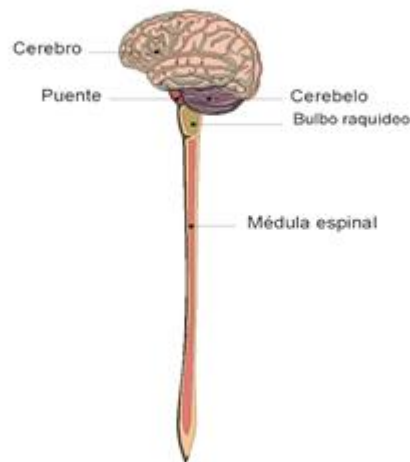
**A SU TALLER
“FORTALECIENDO MI
ASERTIVIDAD”**

(PREVENCIÓN DE ADICCIONES)

¿Que son las drogas?

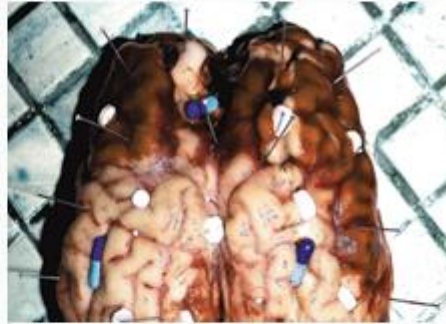
- ▶ Droga: toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía (inhalación, ingestión, intramuscular, intravenosa) es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central (Teran prieto;1999), provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico, es decir, capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y que posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia en sus consumidores.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL



COMO AFECTAN LAS SUSTANCIAS ADICTIVAS AL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Altera la memoria.
- La comprensión del lenguaje.
- La capacidad de analizar y sintetizar estímulos espaciales.
- Alteración de la conducta.



- Estimulantes
- Depresoras
- Psicodélicas



ESTIMULANTES

- ▶ Son sustancias que aceleran el funcionamiento del cerebro de un modo general.
- ▶ **Estimulantes mayores:**
 - ▶ -Anfetaminas
 - ▶ -Cocaína.
- ▶ **Estimulantes menores:**
 - ▶ Nicotina
 - ▶ Xantinas (cafeína, etc.)



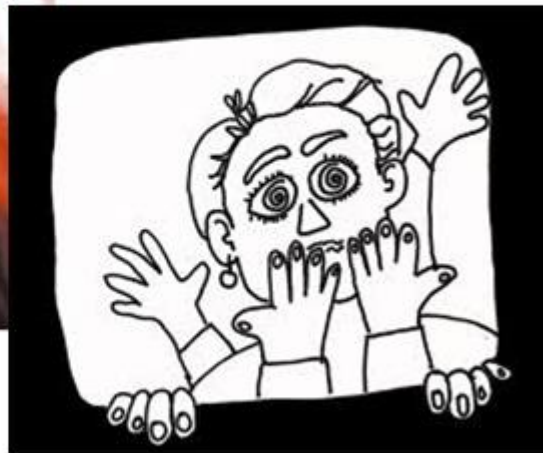
DEPRESORAS

- ▶ Son sustancias que bloquean el funcionamiento del cerebro provocando reacciones que pueden ir desde el estado de desinhibición hasta el coma, en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral.
- ▶ Opiáceos: heroína, morfina, metadona
- ▶ Alcohol
- ▶ Hipnóticos: barbitúricos y no barbitúricos
- ▶ Tranquilizantes



DROGAS PSICODELICAS

- ▶ Alucinógenos: LSD, peyote, mescalina
- ▶ Derivados del cannabis: marihuana, hachís
- ▶ Inhalantes: acetonas, bencenos
- ▶ Drogas de diseño: éxtasis



◦Delincuencia

◦ETS

◦Enfermedades
Mentales.

OTRAS (



Que es la adolescencia

- ▶ Es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta. Se considera un estadio trascendente en la vida de todo ser humano, ya que es una etapa en la cual hombres y mujeres definen su identidad afectiva, psicológica y social. La palabra adolescente está tomada del latín *adulescens*, participio presente del verbo *adoleceré*, que significa crecer.



Toxicomanía

Adición o dependencia de una droga. También llamado drogodependencia.



DEPENDENCIA

cuando en el comportamiento se dará una absoluta prioridad al uso de alguna droga o una mezcla de varias y en relación con los otros comportamientos que antes se les diera más importancia.

DEPENDENCIA

- ▶ subordinación total, la persona siente que no puede seguir funcionando sin la droga, no se ha producido ninguna alteración en el organismo, pero necesita incorporarla emocionalmente.
- ▶ el estado de pura dependencia psíquica ha sido superado y ya se han operado modificaciones fisiológicas que hace que el organismo necesite la droga para seguir funcionando.

PSÍQUICA

ANEXO 7

Presentación power point “Asertividad”



¿QUE ES LA ASERTIVIDAD?

Defender tus derechos sin pisar los de los demás". Poder expresar tus puntos de vista, transmitir lo que verdaderamente somos sin buscar ocultarnos en la comodidad de la "normalidad".

Experimental:

Se hace por "probar"

Ocasional:

Se conoce el efecto y se consume de vez en cuando

Habitual:

Se consume para obtener la sensación producida por la droga

Compulsivo:

No se puede controlar el consumo, existe dependencia física y/o psicológica

TIPOS DE ASERTIVIDAD

- ▶ **Básica:** expresión de los derechos (creencias, opiniones, sentimientos, etc.). con frases y momento adecuado.
- ▶ **Empática:** Hay que escuchar y tomar en cuenta los sentimientos de la otra persona, cuando se está comunicando algo.
- ▶ **Escalar:** practica de la asertividad.

COMPONENTES DE LA CONDUCTA ASERTIVA

- ▶ Respetarse a sí mismo.
- ▶ Respeto por los demás. Que nuestros prójimos sean concebidos como seres humanos tratados con dignidad y respeto (empatía)
- ▶ Ser directo. Que los mensajes transmitidos sean claros, sencillos y precisos.
- ▶ Ser honesto.
- ▶ Ser apropiado. Lograr comunicación satisfactoria.
- ▶ Control emocional.
- ▶ Saber decir.
- ▶ Saber escuchar

TIPOS Y MODELOS DE CONDUCTA



CONDUCTA AGRESIVA		
ELEMENTOS NO VERBALES	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	ELEMENTOS COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mirada fija ▪ Voz alta ▪ Habla rápido ▪ Gestos de amenaza ▪ Postura intimidatoria, invadiendo el espacio del otro. ▪ Tensión en el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baja autoestima ▪ Sentimiento de culpa ▪ Sensación de pérdida de control ▪ Nota que los demás le/la dejan solo/a cada vez que es agresivo/a. ▪ Frustración. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No tengo necesidad de respetar a los demás. ▪ Solo me respetan si soy agresivo/a. ▪ No puedo soportar que las cosas no sean como yo quiero. ▪ Las cosas son blancas o negras: o yo o tú.

CONDUCTA PASIVA		
ELEMENTOS NO VERBALES	EMOCIONES SENTIMIENTOS	ELEMENTOS COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mirada baja ▪ Voz débil ▪ Vacilaciones ▪ Postura corporal hundida ▪ Tensión en la cara y los labios ▪ Falsas risas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Baja autoestima ▪ Sensación de desamparo ▪ Soledad ▪ Sentimiento de enfado ▪ Sensación de pérdida de control ▪ Falta de respeto a si mismo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los otros son más importantes que yo ▪ Tengo que sacrificarme por los demás. ▪ Si digo que no, si no ayudo a los demás, nunca más me tendrán en cuenta. ▪ Pienso que los otros se aprovechan de mí. ▪ No quiero molestar a los demás con mis cosas.

CONDUCTA SERTIVA		
ELEMENTOS NO VERBALES	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	ELEMENTOS COGNITIVOS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contacto ocular directo ▪ Nivel de voz adecuado a la conversación ▪ Habla fluida ▪ Gestos firmes ▪ postura erecta ▪ Manos sueltas ▪ Cuerpo relajado 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Honestidad emocional, dice lo que siente. ▪ Se siente a gusto consigo mismo/a y con los demás. ▪ Sensación de control. ▪ Se respeta así mismo y a los demás ▪ Buena autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Piensa que tiene unos derechos y los ejercita ▪ Cree que todo el mundo tiene derecho a ser respetado. ▪ Piensa que no es ni superior ni inferior a los demás.

PROBLEMAS DERIVADOS DE CONDUCTAS NO ASERTIVAS

- ▶ Conflictos innecesarios con los demás.
- ▶ Que los demás malinterpreten nuestra conducta y se muestren una forma equivocada de nosotros.
- ▶ Que utilice lo que decimos para afectarnos, en lo personal, emocional, familiar y laboral.
- ▶ Reacciones de los demás causadas por una imagen errónea de nosotros.
- ▶ Aislamiento, rechazo, conflictos, ruptura de la comunicación, pérdida de oportunidades o pérdida de trabajo, entre otras.

ERRORES MÁS FRECUENTES ACERCA DE CREER QUE LOS DEMÁS SON RESPONSABLES DE NUESTROS ACTOS

- ▶ Creer que los demás tienen la obligación de asumir responsabilidades que nos corresponden
- ▶ Asumir responsabilidades de personas que dependen de nosotros aun en la mayoría de edad.
- ▶ Creer que ayudamos cuando ni siquiera hemos permitido que los demás pidan ayuda.

- ¿Qué piensan de las drogas?
- ¿Porque creen que las personas consumen sustancias adictivas?
- ¿Qué piensan de los drogadictos? ¿Qué saben de ellos?
- ¿Qué opinan sobre su consumo?
- ¿Qué crees que te sería más útil para evitar las drogodependencias?
- Si tuvieras un amigo drogadicto. ¿Qué harías?
- ¿Qué medidas elegirías ante el problema de las drogas?
- ¿Consideras que es necesario el alcohol en una fiesta?

Que es asertividad y que no es asertividad.

QUE ES ASERTIVIDAD	QUE NO ES ASERTIVIDAD
Es una conducta se puede aprender	No es un rasgo de personalidad No es hereditario ni genética
Es respetuosa con uno mismo y con los demás.	No es una conducta manipulativa
Permite resolver mejor los conflictos	No es una solución mágica para los conflictos
Tiene como objetivo conseguir lo que una persona considere mejor para ella y más justo para los demás	No es una conducta para conseguir siempre lo que uno desea
Facilita la comunicación y tiene como objetivo una relación eficaz con los demás.	No es un método para convencer a los demás de lo que uno piensa.
Obliga a la persona a ser responsable de su conducta	No es una conducta que permita ser cínico o irresponsable.
Tiene consecuencias favorables para las dos partes de un conflicto.	No es una conducta que favorezca únicamente a la persona que es asertiva.



Hemos encontrado en un desván algo prodigioso: se trata de un espejo mágico único en el mundo. Cuando te miras en este espejo, ¡ves reflejada tu imagen tal y como será dentro de 10 años!

¿Te atreves a mirar? ¿Qué aspecto tiene tu reflejo?"



1. ¿Qué siento ante el espejo? ¿Me da miedo o me produce esperanza?
2. ¿Tu reflejo es nítido o borroso? ¿Tienes bien claro cuál es tu sueño de desarrollo personal?
3. ¿Cómo te gustaría que fuese tu vida dentro de 10 años?
4. ¿Estas solo en tu reflejo o hay alguien a tu lado? ¿A quiénes te gustaría encontrar cerca dentro de 10 años?
5. ¿Qué valores importantes en tu vida te gustaría que aparecieran en tu reflejo?
6. ¿Qué aspectos de tu vida actual te bloquean el camino para ser aquello que deseas?
7. ¿Qué puedes hacer para superar los obstáculos en tu camino hacia lo que quieres ser?
8. ¿Qué aspectos de tu vida desearías que hubiesen desaparecido para dentro de 10 años?

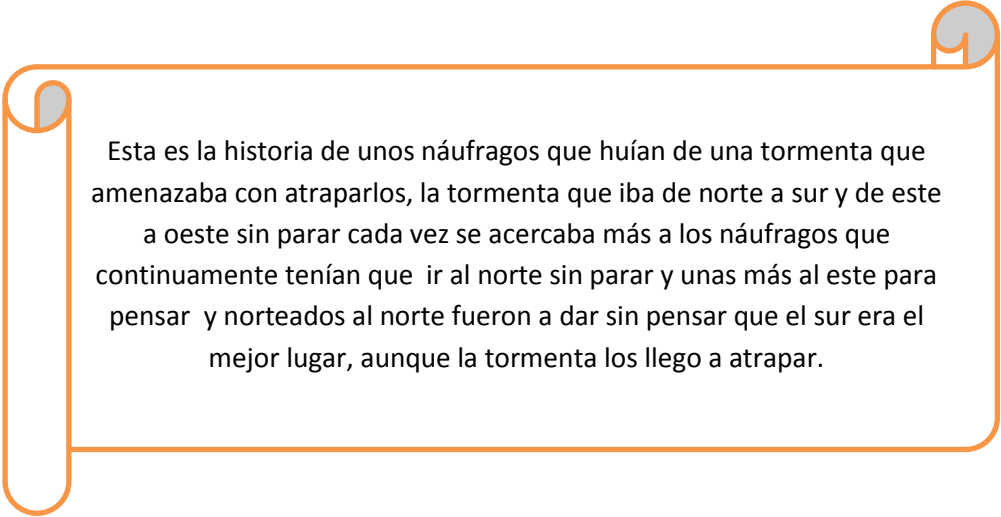
tallerprevadic@yahoo.co
m.mx



ANEXO 8

“Norte, sur este y oeste”

Dinámica: “**NORTE, SUR ESTE Y OESTE**”. Hacer equipos de forma divertida.



Esta es la historia de unos náufragos que huían de una tormenta que amenazaba con atraparlos, la tormenta que iba de norte a sur y de este a oeste sin parar cada vez se acercaba más a los náufragos que continuamente tenían que ir al norte sin parar y unas más al este para pensar y norcados al norte fueron a dar sin pensar que el sur era el mejor lugar, aunque la tormenta los lleo a atrapar.

ANEXO 9

Historia de Elisa

“DISCUSIÓN DE DILEMAS”

ELISA.

Elisa, una chica de tan sólo 15 años que se vio implicada en el mundo de las drogas. Ella cuenta que desde pequeña llevó una vida normal, como la de cualquier niña con una familia unida y una correcta educación, pero tras la separación de sus padres todo cambió. Tras verse necesitada de ayuda, conoció a nuevas amistades las cuales no eran muy buenas influencias para ella.

Este grupo de amigos y amigas conocían muy bien el territorio de la drogadicción, lo que provocaba a menudo diversos conflictos en la sociedad en la que vivían, como era de esperar ella acabó entrando en ese mundo cambiando totalmente su personalidad y forma de pensar.

Más tarde, acabó abandonando los estudios.

Ahora con 30 años nos cuenta esta historia, por la cual se siente muy arrepentida y mal vista desde el punto de mira de la sociedad.

Le encantaría retroceder a aquellos tiempos y haber continuado con la vida que había llevado hasta entonces, con estudios, amistades y una familia que tras haber sufrido un divorcio seguiría apoyándola.

ANEXO 10

Video comercial “Dove”

Video de sensibilización: Link www.youtube.com/watch?v=bbg6QCN7b5s

ANEXO 11

“El túnel del tiempo”

“EL TUNEL DEL TIEMPO”



Hemos encontrado en un desván algo prodigioso: se trata de un espejo mágico único en el mundo. Cuando te miras en este espejo, ¡ves reflejada tu imagen tal y como será dentro de 10 años! ¿Os atrevéis a mirar? ¿Qué aspecto tiene vuestro reflejo?”

Reflexiona durante un tiempo razonable (de 5 a 10 minutos), y después, individualmente, respondemos en el papel a las siguientes cuestiones:

- 1. ¿Qué siento ante el espejo? ¿Me da miedo o me produce esperanza?**
- 2. ¿Tu reflejo es nítido o borroso? ¿Tienes bien claro cuál es tu sueño de desarrollo personal?**
- 3. ¿Cómo te gustaría que fuese tu vida dentro de 10 años?**
- 4. ¿Estáis solos en vuestro reflejo o hay alguien a vuestro lado? ¿A quiénes les gustaría encontrar cerca dentro de 10 años?**
- 5. ¿Qué valores importantes en mi vida me gustaría que apareciesen en mi reflejo?**

- 6. ¿Qué aspectos de mi vida actual me bloquean el camino para ser aquello que deseo?**

- 7. ¿Qué puedo hacer para superar los obstáculos en mi camino hacia lo que quiero ser?**

- 8. ¿Qué aspectos de vuestra vida desearías que hubiesen desaparecido para dentro de 10 años?**

ANEXO 12

Lista de preguntas



Taller de asertividad, en la prevención de adicciones

Responde a las siguientes preguntas.

Me siento bien cuando.....

Me enfado cuando.....

Me siento herido cuando.....

Me cuesta.....

Tengo miedo cuando.....

Me gusta porque.....

Me siento frustrado por.....

Me siento triste cuando.....

Mi objetivo principal es.....

Mi mayor preocupación es.....

Quisiera que los que me rodeen.....

La última vez que llore fue por.....

Si pudiera ser de otra forma, sería

ANEXO 13

¿Cómo te sientes, como piensas, como actúas?



Taller de asertividad ,en la prevención de adicciones

Escribe cómo te sientes, piensas y actúas cuando estás bien contigo mismo.

Escribe cómo te sientes, piensas y actúas cuando estas mal contigo mismo.

ANEXO 14

“Situaciones”

Taller de asertividad, en la prevención de adicciones

- ✚ Una amiga te pide que le ayudes con su tarea mientras ella va al cine.
- ✚ La vecina te pide que le hagas la compra a la vez que haces la tuya.
- ✚ Estás jugando al fútbol y alguien te dice: *pero si no pegas una.*
- ✚ Quedas con los amigos y llevas una camiseta muy bonita que deja el ombligo al aire. Uno te dice que estás muy ridícula.
- ✚ Llevas una mochila nueva y tu amigo (a) Te dice: *vaya mochila tan ridícula.*
- ✚ Una amiga te pide prestado algo que tu no quieres dejar.
- ✚ ¿Quieres fumar un cigarrillo? si no te gusta es porque eres una niña.
- ✚ Estas muy enojado/a porque tus papas no te dejan ir a la fiesta de fin de año a la que irían todos tus compañeros. Como argumentarías para que te dejaran ir.
- ✚ Un amigo (a) te invita a irte de pinta y tú no quieres.
- ✚ Le prestas dinero a un amigo (a) y queda en devolvértelo al otro día y no lo hace.
- ✚ Un profesor al que tú consideras que te tira mala onda te reprueba por no entregar un trabajo siendo que es el único que te falta y te enteras que a un compañero (a) que le hace falta más trabajos le pone 9 de calificación.

- ✚ Tu mejor amigo (a) comenta algo que le contaste como secreto.

- ✚ Es la tercera vez que tu amigo (a) te deja plantado(a).

- ✚ Sabes que tenías que regresar hoy un CD que te prestaron, pero se te olvido. La persona te reclama muy agresivamente. Tú?

- ✚ Estas en una fiesta y te invitan a beber alcohol. Tú no quieres.

ANEXO 15

Historia del ave fénix

SACA TUS ALAS COMO EL AVE FENIX

Se dice por ahí que en el jardín del Edén creció un rosal y de allí nació un hermoso pájaro. Un día una chispa cayó sobre él y el pájaro ardió. Sin embargo, de las llamas surgió una nueva ave con grandes alas, el AVE FÉNIX, con más conocimiento y un gran poder de curación. Su misión es transmitir el poder que atesora y renacer siempre de las cenizas. Todos podemos ser un ave Fénix y salir purificados de las brasas.



Taller de asertividad, en la prevención de adicciones

COSAS QUE PASAN

En nuestra vida siempre pasan cosas buenas y malas, depende de ti disfrutar de las buenas y hacer que las malas no te derrumben, sino convertirlas en oportunidades. Como dicen por ahí, tú decides si ver el vaso medio lleno o medio vacío.

Situaciones.

1. Voy perdiendo el año.
2. Mis papás se separaron.
3. Me toca cambiarme de colegio y mudarme de casa.
4. Mi abuelita se murió.
5. En el cole me molestan mucho.
6. Mi novio(a) terminó conmigo.

Posibles soluciones

1. Voy a estudiar mucho y confío en que soy capaz de recuperarlo.
2. Pero siguen siendo mis papás. Además, ahora voy a tener dos casas.
3. Voy a seguir hablando con mis amigos y podré conseguir otros nuevos.
4. Estoy triste pero siempre voy a recordar sus galletas, los mimos y su amor.
5. Esta semana sí voy a hablar con mis compañeros para decirles que no me siento bien cuando me molestan.
6. Bueno, no es el fin del mundo, me dedicaré a mí mismo y podré conocer a alguien más.

Taller de asertividad, en la prevención de adicciones

SIENTE – PIENSA - ACTÚA.

Cuando te enfrentes a cualquier situación, por más difícil que sea, sigue esta fórmula, verás cómo todo empieza a estar mejor. SENTIR-PENSAR-ACTUAR. Piensa en tus habilidades y en las posibles soluciones al problema. Siente que eres capaz de muchas cosas y confía en ti. Actúa, no te quedes esperando que las cosas sucedan por arte de magia, ponte las pilas y hazlas tú mismo.

CLAVES PARA SALIR BIEN DE UNA CRISIS

Aquí te van algunas claves para salir de cualquier rollo:

1. Reflexión: preguntarte a ti mismo que te pasa.
2. Autoestima: quererte y confiar mucho en ti mismo.
3. Humor: sacar la parte cómica de cada situación, una risa no está de más.
4. Creatividad: dejar volar tu imaginación.
5. Iniciativa: decidirte a empezar cualquier idea o proyecto.
6. Independencia: ser capaz de actuar por ti mismo.
7. Relacionarse: hacer amigos y relacionarte con quienes te rodean.

CLAVE ESTRELLA:

Repite siempre las siguientes frases:

YO TENGO:

- * Personas que me quieren.
- * Ejemplos para seguir.
- * Personas que me ayuden si estoy en peligro.

YO SOY:

- * Querido por otros.
- * Feliz cuando hago algo bien.
- * Respetuoso de mí y los demás.
- * Responsable de mis actos.

YO PUEDO:

- * Decir qué me da miedo.
- * Buscar soluciones a mis problemas.
- * Encontrar alguien que me ayude.
- * Controlar mis actos y mis emociones.

ANEXO 16

Link película “Candy” www.youtube.com/watch?v=3ofQ4DmT8hA

ANEXO 17

Separador de hojas



¡Un amigo

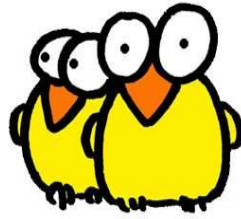
de

verdad

no pone en

Peligro

tu vida!



¡Piensa por ti!



¡Un amigo

de

verdad

no pone en

Peligro

tu vida!

ANEXO 18

Lista de asistencia

N°	NOMBRE	MAYO							JUNIO								
		03	07	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25
1	Arenas Cerón Javier Antonio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Bautista Pérez Efraín	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Cabañas Paz Eduardo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Almazán Chavero Maricela	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Cruz Villamar Erick	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Cruz Villamar Irvin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Campuzano Alguera Brenda Alicia	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Coquis Bucio Diana Alondra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Cruz Pérez Diana Karina	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	García Díaz Braulio Issac	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	García Domínguez Luis Gerardo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Escot Álvarez Ingrid Tamara	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Luna López Irving	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Martínez Cuellar Guillermo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Miranda Quintero Aldo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Gómez López Karla Fernanda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	Gonzales Vásquez Angélica	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	Hernández Rodríguez Carmen Guadalupe	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

19	López Duran Keila Vanessa	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓
20	Luna Méndez Erika Monserrat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	Rangel Barriga Mario Iván	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	Rodríguez Barrera Rigoberto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	Medina Rodríguez Jacqueline Andrea	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	Mercado Cruz Diana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25	Pacheco Rodríguez Karla Irais	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26	Murillo Vega Jesús Alberto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
27	Romero Membrillo Rubén	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
28	Navarro Xool Alin Yatzare	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
29	Ramos Torres Mariana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
30	Retana Contreras Edith	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓
31	Rivera Álvarez Jessica Lizbeth	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
32	Tapia Escalante Mariana Ipanema	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
33	Rojas Castillo Ricardo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓
34	Morales de la cruz Marco Antonio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓
35	Ortega Cruz Yair	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
36	Alatorre García Alfonso	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
37	Alatorre Sánchez Bernardo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
38	Guerrero Villegas Luis Daniel	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
39	Sandoval García Verónica	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
40	Ávila Espinosa Gabriela	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

