

Guía docente de la situación de aprendizaje

# Prevención del consumo de sustancias adictivas y pertenencia a grupos violentos

3.º y 4.º ESO / Bachillerato/ FP de Grado Medio





## Índice

1. Presentación .....	4
2. Punto de partida .....	4
3. Descripción.....	5
4. Justificación .....	5
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje .....	6
<b>5.1. Tabla resumen</b> .....	9
6. Mapa e distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje .....	9
<b>6.1. Tabla resumen</b> .....	12
7. Interdisciplinariedad.....	12
8. Indicaciones de las actividades.....	13
<b>Apartado 1. Para comenzar, ¿Qué voy a aprender?</b> .....	13
<b>Apartado 2. Sustancias adictivas y sus efectos</b> .....	14
El consumo de sustancias y sus consecuencias .....	14
Tarea 1. ¿Qué sustancias adictivas conoces? .....	14
Tarea 2. Efectos deseados y no deseados de las drogas.....	14
Tarea 3. ¿Qué me están vendiendo realmente? .....	16
Efectos y consecuencias biopsicosociales de las drogas más consumidas .....	14
<b>Apartado 3. Aspectos relacionados con el consumo de sustancias</b> .....	18
Lo que supone el consumo de sustancias .....	18
Tarea 1. ¿Qué hacen las drogas en nuestro cerebro?.....	18
Tarea 2. Patrones de consumo, del uso a la dependencia.....	18
Tarea 3. Mitos sobre el alcohol y el tabaco .....	19
<b>Apartado 4. La presión de grupo. Técnicas de resistencia</b> .....	21
La presión de grupo .....	21
Técnicas de resistencia a la presión grupal .....	21
Tarea 1. Si no quiero, no lo haré .....	22
<b>Apartado 5. ¿Qué tipos de violencia conoces?</b> .....	24
Tanta violencia .....	24
Tarea 1. ¿Qué es la violencia? .....	24
Tarea 2. Ejemplos de violencia .....	24



<b>Apartado 6. ¿Qué sabes sobre bandas juveniles?</b> .....	27
Violencia y bandas juveniles .....	27
Tarea 1. ¿Hay violencia en mi entorno? .....	27
Tarea 2. Yo conseguí salir de una banda latina .....	27
Tarea 3. En las bandas latinas, mejor no entrar .....	28
<b>Apartado 7. ¿A qué dedicas el tiempo libre?</b> .....	30
Mi ocio y mi tiempo libre .....	30
Tarea 1. ¿Qué hago en mi tiempo libre? .....	30
Tarea 2. ¿Qué me gustaría hacer en mi tiempo libre? .....	31
Tarea 3. Vamos a conseguir el ocio que queremos .....	32
<b>Apartado 8. Para terminar, ¿qué he aprendido?</b> .....	32
Ya casi hemos terminado .....	32
Tarea 1. El barómetro .....	33
9. Resumen final .....	34



## 1 Presentación

- ▶ **Título:** Prevención del consumo de sustancias adictivas y pertenencia a grupos violentos.
- ▶ **Etapa:** Secundaria, Bachillerato y FP.
- ▶ **Curso:** 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y FP Grado Medio.
- ▶ **Temporalización:** Se ofrecen siete sesiones completas de 60 minutos de duración con la idea de que las personas docentes seleccionen aquellas que consideren más interesantes para su alumnado.
- ▶ **Producto final o evidencias:** Actividad del barómetro para repasar todos los contenidos trabajados.
- ▶ **Espacio:** Aula.
- ▶ **Agrupamientos:**
  - Trabajo individual (TIND).
  - Pequeños grupos (PGRU).
  - Gran grupo (GGRU).



## 2 Punto de partida



Para abordar esta situación de aprendizaje, se implementa un enfoque educativo centrado en la concienciación y la comprensión por parte del alumnado sobre el tema en cuestión: las adicciones a las drogas y la pertenencia a grupos violentos. El objetivo es poseer conocimientos básicos sobre el consumo de sustancias, especialmente aquellas más consumidas por jóvenes y sobre estrategias que les permitan contrarrestar la presión grupal que incita al consumo. Por otro lado, se trabajará sobre el concepto de violencia y sus diferentes tipos, se mostrará información acerca de las bandas juveniles y cómo estas captan miembros para prevenir que el alumnado forme parte de ellas. Finalmente se trabajará en torno a la ocupación del tiempo libre como alternativa al



consumo de sustancias y la pertenencia a bandas valorando qué otras actividades desean hacer y favoreciendo que aprovechen recursos existentes en la comunidad o que participen en la creación de alternativas que deseen para ocupar estos tiempos. En definitiva, se trata de que comprendan cuáles son los riesgos y las consecuencias de ciertos comportamientos mostrando alternativas eficaces y saludables que favorezcan unas relaciones positivas consigo mismos y con otras personas.

### 3 Descripción

Se establecerán diferentes situaciones de reflexión y análisis, tanto de forma individual como grupal.

La metodología se basará en la colaboración y en la coordinación por parte del alumnado, estimulando así su comunicación e interacción continua. Todo ello favorecerá el trabajo en equipo, el aprendizaje cooperativo, el debate y la discusión, el aprendizaje experiencial...



#### Objetivos

Estos son los objetivos de la situación de aprendizaje:

1. Fomentar los hábitos de vida saludables sin sustancias nocivas para la salud.
2. Prevenir problemas de salud derivados del consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias.
3. Conocer las peculiaridades de los grupos violentos.
4. Identificar estrategias para evitar formar parte de grupos violentos.
5. Conocer recursos existentes o la forma de crearlos para disfrutar de actividades que fomenten un ocio enriquecedor y saludable.

### 4 Justificación

En esta situación de aprendizaje, nos enfocaremos en desarrollar la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones responsables y saludables en su vida diaria. Es un hecho que tanto el consumo de drogas como la participación en grupos violentos pueden tener graves consecuencias para su salud física y/o mental. Por lo



tanto, nuestro objetivo es ayudarles a evitar riesgos y enseñarles a tomar decisiones acertadas.

Está claro que la prevención es una de las principales herramientas para hacer frente a la mayoría de los problemas. Por ello, se trabajará junto al alumnado,

analizando los riesgos y las consecuencias negativas de ciertas situaciones, con el fin de habilitarlos para evitar caer en ellas siendo capaces, además, de cuidar tanto de sí mismos como de los demás. Para lograrlo, se facilitará información objetiva sobre los riesgos y las consecuencias de las sustancias adictivas y la pertenencia a bandas violentas, se fomentarán habilidades como la resistencia a la presión de grupo, se ofrecerán estrategias alternativas al consumo y la violencia como forma de relacionarse incidiendo en la prevención, así como la construcción de relaciones positivas y enriquecedoras donde se dará especial valor a la ocupación del tiempo libre con opciones enriquecedoras y saludables.

### 5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<b>Competencia específica 1.</b>  Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.	1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.	
	1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.	
	1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.	



Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p><b>Competencia específica 2.</b></p> <p>Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común</p>	<p>2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.</p>	
	<p>2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.</p>	
	<p>2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma de decisiones razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.</p>	
	<p>2.4. Tomar consciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.</p>	
	<p>2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.</p>	



	<p>2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.</p>	
<p><b>Competencia específica 3.</b> Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.</p>	<p>3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecodependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.</p>	
	<p>3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.</p>	
	<p>3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.</p>	
<p><b>Competencia específica 4.</b> Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.</p>	<p>4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.</p>	



### 5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.



Completo



Parcial



No se trata

## 6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y saberes		
A. Autoconocimiento y autonomía moral	1. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	
	4. La educación afectivo-sexual.	
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	





Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Autoconocimiento y autonomía moral	7. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	
B, Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	
	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	
	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades etnocultural y de género. Los derechos LGTBIQ+.	

Bloque D. Prevención de adicciones y pertenencia a bandas



Contenidos y saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	
	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.	
C. Sostenibilidad y ética ambiental	1. Interdependencia, interconexión y ecoddependencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	
	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	

Bloque D. Prevención de adicciones y pertenencia a bandas



## 6.1. Tabla resumen

A								B											C				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Completo
  Parcial
  No se trata

## 7 Interdisciplinariedad

Esta situación de aprendizaje se relaciona con la asignatura de **Lengua Castellana y Literatura**, a través de la realización de actividades en las que tienen que leer y analizar casos prácticos. También se les pide que preparen pequeñas dramatizaciones y contra anuncios en relación con las consecuencias de las sustancias adictivas. Y a lo largo de toda la unidad, se pide que reflexionen sobre diversos temas y compartan estas reflexiones en grupo trabajando con ello la expresión oral.



Además, esta unidad también se relacionará con algunos puntos del currículo de **Ciencias de la Naturaleza**, puesto que en la realización de las diversas tareas solicitadas, se les invita a indagar y a buscar respuestas adecuadas a sus preguntas, tomando decisiones propias y no dejándose influenciar por lo que ven a su alrededor.

Así mismo, esta situación de aprendizaje también puede abarcar competencias específicas del área de **Educación Artística**, ya que los estudiantes utilizarán técnicas dramáticas o teatrales para comunicar de manera creativa ideas, sentimientos y emociones en varias actividades propuestas en la unidad.





## 8 Indicaciones de las actividades

### Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

Esta unidad comenzará con un sondeo sobre las sustancias adictivas que conocen y cuáles consideran que son sus efectos. Después se realizará una actividad con información básica de las sustancias más consumidas por la población joven en la que podrán compartir con la clase, cuestiones relacionadas con el consumo, los efectos y las consecuencias. A lo largo de la unidad, se aporta material complementario para que la persona docente que emplee los materiales pueda reforzar los contenidos trabajados y aportar más evidencias. En la misma línea, se analizarán conceptos básicos asociados al consumo y los efectos en el desarrollo cerebral y mental de estas sustancias.

Por otro lado, se trabajará la presión social asociada al consumo de sustancias ofreciendo estrategias de resistencia a las presiones externas.

Después se hará una breve presentación sobre violencia a partir de una serie de actividades analizando qué tipo de violencia conocen y existe en sus entornos más cercanos.

Se realizarán algunas actividades que les acercan al conocimiento de grupos violentos como son las bandas latinas tratando de ofrecer herramientas que les permitan encontrar ocupaciones más saludables y poder ayudar a otras personas a no formar parte de estos grupos. Por ello, para terminar, se dará importancia a la ocupación del ocio y el tiempo libres, ofreciendo recursos que les permitan demandar aquellas actividades que desean hacer en los lugares adecuados como forma de prevenir el ingreso en este tipo de bandas.

Todo esto, como podrás ver en el **itinerario de aprendizaje**, lo realizarán a lo largo de un recorrido de siete bloques que terminará con una actividad de evaluación y reflexión en el que podrán recapitular todo lo trabajado a lo largo de la unidad y comprobar su nivel de aprendizaje.

Al final de este apartado, el alumnado podrá encontrar los consejos, a nivel de organización, para realizar las distintas actividades durante la unidad.





## Apartado 2. Sustancias adictivas y sus efectos

### El consumo de sustancias y sus consecuencias

En este apartado se describirán las principales sustancias adictivas consumidas por los jóvenes, sus riesgos y consecuencias, así como los patrones de consumo más habituales.



#### Tarea 1. ¿Qué sustancias adictivas conoces?

En esta primera actividad se preguntará al alumnado qué sustancias adictivas conocen y cuáles consideran que son más consumidas por personas jóvenes, se hará una lluvia de ideas y se anotarán en la pizarra. Las sustancias que más consume las personas jóvenes son:

- Alcohol
- Tabaco
- Cannabis
- Hipnosedantes sin receta
- Cocaína
- Éxtasis
- Metaanfetaminas
- Alucinógenos
- Anfetaminas
- Otras sustancias psicoactivas

Fuente:

[https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2021\\_Informe\\_de\\_Resultados.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2021_Informe_de_Resultados.pdf)



15 minutos



GGRU



#### Tarea 2. Efectos deseados y no deseados de las drogas

En la segunda actividad de este apartado, de todas las sustancias que se nombraron en la actividad anterior, se indicará cuáles son las que estadísticamente más consumen las personas jóvenes. En esta ocasión, se les preguntará cuáles consideran que son los efectos habitualmente deseados por las personas que los



## Prevención del consumo de sustancias adictivas y pertenencia a grupos violentos



Bienestar emocional

consumen y que pueden explicar los motivos por los que hay personas que lo hacen. Y por otro lado, cuáles son los efectos no deseados y los riesgos de estos consumos. En pequeños grupos, completarán una tabla con lo que conozcan de las drogas más consumidas y sus efectos, que luego se pondrá en común para completar una tabla conjunta uniendo las aportaciones realizadas por todos los grupos. Esto se puede hacer compartiendo de viva voz lo que ha recogido los grupos y que alguien lo vaya copiando en la pizarra o se puede dibujar una tabla similar a la que se presenta y que cada grupo pegue con post-it lo que ha recogido en su trabajo grupal. Después se puede hacer una lectura de todo lo que se ha indicado, esta vez en gran grupo para que todas las personas de la clase, vean cuáles son los efectos buscados o deseados por quienes consumen y los no deseados que obtienen en sus consumos.

<b>ALCOHOL</b>	
Efectos deseados	Efectos no deseados
<b>TABACO</b>	
Efectos deseados	Efectos no deseados
<b>CANNABIS (marihuana, hachís...)</b>	
Efectos deseados	Efectos no deseados
<b>ÉXTASIS O MDMA</b>	
Efectos deseados	Efectos no deseados
<b>GHB O “ÉXTASIS LÍQUIDO”</b>	
Efectos deseados	Efectos no deseados
<b>ANFETAMINAS</b>	
Efectos deseados	Efectos no deseados
<b>COCAÍNA</b>	
Efectos deseados	Efectos no deseados
<b>KETAMINA</b>	
Efectos deseados	Efectos no deseados
<b>INHALANTES</b>	
Efectos deseados	Efectos no deseados



30 minutos



PGRU



## Tarea 3. ¿Qué me están vendiendo realmente?

Tras hacer este primer sondeo, a los mismos grupos u otros diferentes, se les facilitará información sencilla sobre las sustancias más consumidas entre la población joven, qué son y sus verdaderos efectos y consecuencias de consumirlas de manera inmediata, a medio y largo plazo. La idea es que tratando de incluir la mayor cantidad de información posible, preparen una dramatización que sea un anuncio publicitario en tono de parodia, en la que “vendan” la droga que les haya tocado dando información veraz de la misma.

Se organizará la clase en pequeños grupos que pueden ser los que se emplearon en la tarea anterior y a cada uno, se le entregarán algunas sustancias para que queden todas repartidas.

Se les dará un tiempo para leer la información y seleccionar las principales ideas que quieran trasladar a la clase y después, en un orden que se haya pactado de antemano, se verán los diferentes anuncios sobre estas sustancias.

Para finalizar, se puede hacer una pequeña reflexión sobre qué les ha parecido la actividad, por qué consideran que se consumen estas sustancias, cómo les afecta todo esto, etc

Ejemplo de argumentos que pueden emplear:

- **Heroína:** este es el ejemplo que aparece en la tarea del alumnado.

¿Quieres sentir un subidón muy rápido acompañado de euforia y bienestar? Esta es tu droga, la heroína. Dejarás de sentir dolor. Seguramente los síntomas irán acompañados de una sensación de náusea o vómitos. Lograrás que tu mente se sienta ofuscada y notarás que respiras más lentamente y tu corazón funciona más despacio. Al principio, la sensación será muy placentera y querrás repetirlo una y otra vez. Con el tiempo, estas sensaciones dejarán de ser placenteras y lo único que querrás es consumir más para aplacar el malestar que provoca en tu cuerpo la necesidad de necesitar estar bajo los efectos de esta sustancia.

Si lo que quieres es una droga que genera una muy alta dependencia mientras tu cuerpo se va deteriorando y que en poco tiempo, toda tu vida gire en torno a conseguir más sustancia y no te importe nada más (amigos, estudios, familia...), esta es tu droga.

- **Alcohol:**

Si lo que necesitas es una sensación inicial de euforia y desinhibición mientras se van inhibiendo tus funciones cerebrales, lo que debes tomar es alcohol, en cualquiera de sus formatos: fermentado, destilado... lo importante es que tomes la suficiente cantidad. Si quieres asegurarte una intoxicación, entonces te recomendamos no comer nada, beber en ayunas una buena cantidad de alcohol, es una manera fácil de garantizarlo.



## - Cannabis:

Taquicardia, enrojecimiento de ojos, sequedad de boca, euforia o placidez, sensación de flotación, desinhibición, risa, enlentecimiento de reflejos, pánico e ilusiones... ¡Enhorabuena! Estás bajo los efectos del cannabis. Si además quieres tener alteraciones respiratorias, cardiovasculares, neoplasia (cáncer de boca, bronquios, pulmón), alteraciones del sistema nervioso central, síndrome amotivacional (falta de interés por las cosas), apatía y trastornos psicóticos con alucinaciones y delirios, te recomendamos que te conviertas en consumidor o consumidora habitual de esta sustancia durante el tiempo suficiente. No todo el mundo lo consigue pero muchas personas sí, ¿a qué esperas para intentarlo?



40 minutos



PGRU y GGRU

Para enfrentar esta actividad se incluye material complementario con datos de interés y la descripción de las sustancias adictivas (características, efectos de su consumo y consecuencias de consumir estas sustancias):

- Alcohol, tabaco.
- Cigarrillos electrónicos y vapeadores
- Cannabis
- Hipnosedantes
- Éxtasis o MDMA
- GHB o éxtasis líquido
- Anfetaminas
- Cocaína
- Ketamina
- Inhalantes





## Apartado 3. Aspectos relacionados con el consumo de sustancias

### Lo que supone el consumo de sustancias adictivas

En este apartado se trabajarán aspectos fundamentales sobre las sustancias adictivas como son los hábitos de consumo desde el uso hasta la dependencia, la tolerancia, el síndrome de abstinencia o el síndrome amotivacional y cuáles pueden ser las repercusiones en el desarrollo cerebral y mental cuando se consume en la adolescencia y juventud.



### Tarea 1. ¿Qué hacen las drogas en nuestro cerebro?

En esta primera actividad del apartado 3, se visionará un vídeo que explica de manera sencilla cuáles son los efectos de las drogas en el cerebro.

Vídeo: ¿Qué hacen las drogas en nuestro cerebro? Duración: 6 minutos.

G9 Divulgación científica. (2020, 24 de noviembre). ¿Qué hacen las drogas en nuestro cerebro? Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=HL3IE2CB6XA>

Tras el visionado, se planteará si tienen alguna duda o quieren comentar algo en relación con el vídeo.



10 minutos



GGRU



### Tarea 2. Patrones de consumo, del uso a la dependencia

Tras ver el vídeo se trabajará acerca de los patrones de consumo y algunos factores que afectan a los mismos:

- Uso
- Abuso
- Dependencia
- Tolerancia
- Síndrome de abstinencia

Primero se le preguntará al alumnado organizado en pequeños grupos, qué consideran qué es cada una de estas formas de consumo y conceptos asociados.



Después se pondrá en común en gran grupo el trabajo realizado y se harán las aclaraciones que sean necesarias.

Se aportan algunas definiciones sencillas como material de apoyo para la profesora o el profesor:

## TOLERANCIA:

Cuando se produce un consumo reiterado de una sustancia, el cuerpo se habitúa a ella y se hace necesario consumir una cantidad mayor para lograr los mismos efectos que en el inicio del consumo.

## USO:

Primer consumo de una sustancia que puede tener o no continuidad. Su consumo se realiza, normalmente, como parte del ocio y el tiempo libre.

## ABUSO:

Consumo de una cantidad de sustancia que genera efectos adversos o muy adversos. Puede ser puntual u ocurrir de manera periódica. Aparece la tolerancia a la sustancia. Se desarrollan pautas de consumo concretas. Puede generar problemas en algunas facetas de la vida (familia, trabajo, pareja, etc.).

## DEPENDENCIA:

Consumo regular y mayor tolerancia. Se consumen más cantidades de sustancia o en períodos mayores. No hay control en relación con el consumo de la sustancia. Se dedica mucho tiempo a la obtención de la misma para asegurar el consumo lo que provoca un descenso en las relaciones sociales en todos los ámbitos de la persona.

**SÍNDROME DE ABSTINENCIA:** Conjunto de reacciones corporales que aparecen cuando una persona deja de consumir una sustancia tras el abuso o la dependencia de la misma. También se conoce como "mono".



20 minutos



PGRU y GGRU



## Tarea 3. Mitos sobre el alcohol y el tabaco

En grupos de cuatro o cinco personas, realizarán un cuestionario con preguntas de verdadero y falso sobre cuestiones relacionadas con el alcohol, el tabaco y el cannabis tratando de dar motivos que justifiquen la opción elegida. Una vez respondido, los grupos compartirán las respuestas que han dado a las preguntas y las justificaciones, si es necesario, se harán correcciones y se aportará información



complementaria. Está marcada en verde la opción correcta y aparece una posible explicación en cada una de las frases.

- Se pueden consumir drogas durante mucho tiempo, antes de que te hagan daño. **Falso.**

A veces, un simple consumo, es suficiente para generar daños en el organismo.

- El alcohol es una droga. **Verdadero.**

Sí, es una droga considerada dura como lo es la cocaína o las anfetaminas por los efectos que produce.

- Mientras no abuses de las drogas, no corres peligro. **Falso**

Ya comentamos que a veces un simple consumo de uso, puede generar daños en función de las características de la sustancia y de la persona.

- Las drogas son un problema más grave que el alcohol. **Falso**

Puesto que el alcohol es una droga, esta afirmación no tendría mucho sentido. Además, el alcohol es una droga considerada dentro del grupo de las duras.

- La cerveza o la sidra no me pueden causar daño porque tienen una baja graduación de alcohol. **Falso**

Sí que pueden causar daños. Los efectos adversos del alcohol dependen de diversos factores: la cantidad ingerida, el tipo de bebida alcohólica, su graduación, las características de la persona que lo consume, generales y específicas, de este día.

- Beber alcohol solo los fines de semana, no provoca daño. **Falso**

Como ya hemos indicado, dependerá de la cantidad que se ingiera en cada consumo y cómo sea, en ese momento, el estado de la persona.

- Las personas que "aguantan mucho" corren menos riesgo de desarrollar alcoholismo. **Falso**

Los efectos del alcohol, especialmente en el abuso, son adversos al margen de lo que la persona aguante. Esto puede retrasar los efectos, pero tarde o temprano llegarán.

- El golpe de calor sirve para calentarse cuando hace frío. **Falso**

Un golpe de calor se produce cuando aumenta la temperatura del cuerpo muy rápido y no se puede bajar. Puedes suponer un riesgo para la vida si la temperatura genera daños en el cerebro u otros órganos vitales.

- El alcohol es un depresor. **Verdadero**

El alcohol termina inhibiendo las funciones cerebrales, por eso se considera un depresor del Sistema Nervioso Central pero, en un primer momento, puede confundirse con euforia y desinhibición.

- Fumar porros es menos tóxico que fumar tabaco. **Falso**

Si fumas un porro también fumas tabaco con lo cual se incrementa el riesgo.



Si además, le quitas el filtro, los riesgos aumentan.

- Los cigarrillos electrónicos sí tienen riesgos. **Verdadero**

Aunque vapear pueda ser menos tóxico que fumar, tiene riesgos importantes para la salud. Hay evidencia de que hay metales tóxicos y otras sustancias en vaporizadores como: plomo, níquel, cromo, manganeso, propilenglicol y otros.

- El tabaco y el cannabis son productos naturales, es el papel el que lleva los productos dañinos. **Falso**

Que sea un producto natural no implica que sea inocuo, el veneno de cobra es natural y puede generar la muerte. El tabaco puede contener más de 400 sustancias tóxicas que son inhaladas también si en el porro hay tabaco. El humo generado, en los dos casos, tiene efectos nocivos.



20 minutos



PGRU y GGRU

Frases extraídas de infografías elaboradas por Proyecto Hombre para el Día Mundial Sin Alcohol, recuperado de: <https://proyctohombre.es/actualidad/dia-mundial-sin-alcohol/> y de Madrid Salud para el Día Internacional Sin Tabaco. Madrid Salud. Mitos del tabaco. ¿Verdad o mito? Recuperado el 20 de noviembre de 2023 de: <https://madridsalud.es/mitos-del-tabaco/>

## Apartado 4. La presión de grupo. Técnicas de resistencia

### La presión de grupo

Se dará una explicación sobre qué es la presión de grupo, la importancia de que las personas que consumen tengan claro lo que están haciendo. Y se mostrarán una serie de técnicas que permiten hacer frente a la situación cuando las personas que me rodean consumen y quieren que yo también lo haga, aunque no esté de acuerdo.

### Técnicas de resistencia a la presión grupal:

- **Decir "no" asertivamente:** se trata de decir que no dando los verdaderos motivos si se considera que merece la pena o simplemente, negándose a hacer lo que se está pidiendo sin más. La asertividad implica que hacemos lo que realmente queremos sin dañar a la otra persona, sin juzgar y sin ceder a las presiones haciendo algo que no se desea hacer.
- **Disco rayado:** consiste en transmitir claramente la determinación de mantener la decisión adoptada, repitiendo la misma respuesta hasta que desaparece la



presión, sin discutir por qué se ha adoptado ni añadir nuevas explicaciones. Respondiendo, por ejemplo, a la presión de un consumo de riesgo con la misma negación planteada al principio ("no me apetece"). Su eficacia reside en el efecto desalentador que tiene sobre el que trata de presionar, al transmitirle que no va a conseguir lo que pretende.

- **Humor:** la utilización del sentido del humor puede transmitir que quien lo utiliza se siente cómodo con su elección, reduciendo así el poder de quien trata de ejercer la presión, que se basa precisamente en todo lo contrario. Para tener disponible esta técnica cuando sea necesaria conviene haberla preparado de antemano, puesto que en las situaciones en las que una persona es más vulnerable a la presión es muy probable que no se le ocurra qué decir.
- **Inversión de papeles:** trata de volver la presión contra la persona que la ejerce, cuestionando su motivación o pidiéndole que justifique su comportamiento (respondiendo a la presión de un consumo de riesgo con frases como las siguientes: "¿por qué no te tomas tú un refresco como yo?" o "¿es obligatorio tomarlo para estar en la fiesta?").
- **Proponer una alternativa:** busca mantener la relación con el grupo intentando orientar la actividad hacia otras posibles opciones. Por ejemplo, ante la presión de vamos a fumar un porro, proponer: vamos a bailar.
- **Buscar aliados:** consiste en encontrar al menos una persona del grupo que pueda expresar desacuerdo con la opción propuesta, que resulta más fácil mantener cuando no se está solo/a.
- **Ofrecer una excusa:** una razón, real o inventada, que excuse de ceder a la presión, sin necesidad de tener que mostrar claramente desacuerdo (aludiendo, por ejemplo, al cansancio o la necesidad de estar en forma al día siguiente para llevar a cabo una determinada actividad).
- **Irse del lugar o cambiar de grupo:** en algunas ocasiones, como cuando resulten ineficaces las técnicas anteriores, puede resultar necesario abandonar el lugar en el que se sufre la presión, o incluso cambiar de grupo, buscando otro en el que puedan mantenerse las propias decisiones y valores.



### Tarea 1. Si no quiero, no lo haré

Se organizará la clase en grupos de tres o cuatro personas, los grupos deberán elegir una de las técnicas de resistencia que se van a trabajar. Una vez elegida la técnica, deben elegir unos de los tres casos prácticos que se ofrecen y su protagonista (chico/chica). Tendrán cinco minutos para preparar una situación en la que se ejemplifique la técnica que han escogido al azar.

Cada persona del grupo tendrá que representar un papel: una será la persona que



no quiere consumir y el resto hará de grupo de amigos donde una o más personas insisten para animar a la primera a que consuma.

Una vez preparadas las dramatizaciones, se representarán todas las de los grupos, explicando al finalizar cómo se llama la técnica que han interpretado y cuál era la descripción que había en la tarjeta que eligieron. Al finalizar cada una de las interpretaciones y antes de pasar a la siguiente, se comprobará si han entendido en qué consiste la técnica dramatizada.

Para finalizar, se podría hacer una reflexión final donde los grupos comenten si es fácil encontrarse en este tipo de situaciones y si ven útiles las diferentes técnicas ofrecidas. También podrían comentar qué otras estrategias conocen que podrían emplearse.

### Caso práctico 1.

Lorena / David, suelen quedar con su grupo de amigos para salir los fines de semana. Este sábado son las fiestas de una ciudad cercana a la suya, han quedado en la parada de metro más cercana para ir todos juntos a las casetas que se ponen en estas fechas, allí habrá conciertos y se unirán a otros grupos de personas, algunas del instituto y otras de su ciudad. Cuando Lorena / David, llegan al sitio acordado, una de sus amigas que habitualmente consume cannabis, le ofrece un porro, a ella / él no le apetece fumar, pero cuando se lo dice, ésta insiste diciendo que solo es una calada. Al decirle que no quiere, su amiga vuelve a insistir.

### Caso práctico 2.

Iván / Laura, suele pasar el verano en el pueblo donde nacieron sus abuelos. Este fin de semana se reúnen muchos amigos después de todo el invierno. Uno de ellos, consumidor de cocaína ha considerado que este día es un buen momento para ofrecérselo a sus amigos. Iván / Laura, suele hacer botellón los fines de semana con sus amigos en su ciudad de origen y alguna vez ha fumado porros, pero no tiene claro querer probar ahora esto. Cuando Iván / Laura, le dice que no quiere probarlo, el que lo ha traído le dice que lo pruebe, que va a ser divertido, que todos van a hacerlo. Aun así, Iván / Laura, no quiere probarlo.

### Caso práctico 3.

Elena / Manuel, la semana pasada en el botellón que se organiza en un parque de su barrio, estuvieron bebiendo alcohol con sus amigos de siempre, ese día Elena / Manuel, bebió más de lo que lo hace habitualmente y tuvieron que acompañarle a casa porque se encontraba mal. Al día siguiente cuando se levantó, tenía un fuerte dolor de cabeza y estuvo sintiéndose mal todo el día. Por eso, cuando llega al mismo parque el fin de semana siguiente y su grupo de amigos está organizándose para comprar unas cervezas en una tienda cercana, Elena / Manuel, dice que no va a aportar dinero porque hoy no va a beber. El resto de amigos insisten y le dicen que hoy no va a ser como el otro día, que no sea aburrida / aburrido y que se anime. Cuando Elena / Manuel dice que no quiere beber hoy, el resto insisten.



45 minutos



PGRU y GGRU



## Apartado 5. ¿Qué tipos de violencia conoces?

### Tanta violencia

Iniciaremos el apartado explicando que, a nuestro alrededor, muchas veces existe violencia. En ocasiones, es una violencia que identificamos fácilmente porque implica daños físicos, pero otras veces es más sutil y puede ser que convivamos con ella con normalidad. En este apartado, analizaremos los tipos de violencia y trataremos de buscar ejemplos en entornos cercanos.



### Tarea 1. ¿Qué es la violencia?

En gran grupo, se recogerán ideas en formato lluvia de ideas sobre qué es la violencia y luego con todas ellas, se tratará de elaborar una definición que recoja todas las ideas propuestas. Para terminar, se puede leer alguna definición técnica del concepto.

A modo de ejemplo: *Empleo de la fuerza física o del poder ejercido contra uno mismo o contra otras personas causando daños físicos, psicológicos o privaciones limitando las opciones de las personas sobre las que se ejerce la violencia.*



15 minutos



GGRU



### Tarea 2. Ejemplos de violencia

En esta actividad se visionará un vídeo de UNESCO en el que se recogen los principales tipos de violencia y sus consecuencias.

UNESCO. (16 de octubre de 2020) Formas de violencia y sus posibles



consecuencias. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=r4pvzM77CMs>

Una vez visto, se organizará la clase en nueve grupos y cada uno trabajará con uno de los tipos de violencia que se muestran. Deberán buscar dos o tres ejemplos de aquel que les haya tocado.

Cuando todos los grupos tengan sus ejemplos, deberán elegir uno de ellos para compartir con la clase. En gran grupo se valorará si cada ejemplo sirve para delimitar cada una de las categorías. Si alguno no se considera apropiado, los grupos disponen de una segunda y tercera opción para compartir. Se recomienda que todos los grupos revisen todas las categorías antes de plantear sus ejemplos.

Esta es la clasificación que ofrece UNESCO en el audiovisual y en la que se recogen los tipos de violencia y sus consecuencias:

- VIOLENCIA FÍSICA:
  - Lesiones leves o severas
  - Reproducción de comportamientos violentos
- VIOLENCIA SEXUAL:
  - Embarazos no deseados
  - Problemas en la salud sexual y reproductiva
- VIOLENCIA DE GÉNERO:
  - Consolida tabúes sociales y acentúa disparidades
- ACOSO ESCOLAR (BULLYING):
  - Dificulta la integración al medio escolar
  - Genera sentimientos de impotencia y miedos
- CIBER ACOSO:
  - Desconfianza
  - Trastornos del sueño
- ACOSO SEXUAL:
  - Depresión
  - Desánimo
  - Confusión
- ACOSO POR ORIENTACIÓN SEXUAL O DE IDENTIDAD DE GÉNERO:
  - Pone en riesgo la integridad corporal de las víctimas
  - Sufrimiento y miedos
- NEGLIGENCIA FÍSICA Y EMOCIONAL
  - Disminución de la atención



- Silencios
- VIOLENCIA PANDILLERA
  - Exposición a la violencia extrema
  - Consumo de drogas

Y todas ellas, tienen consecuencias negativas en la:

- Salud física y mental
- Educación
- Sociedad en general



Fuente: Gráfico realizado con Canva: [https://www.canva.com/design/DAF\\_HpCF-x4/Oujcmc5tCsCxSZjwcsizig/edit](https://www.canva.com/design/DAF_HpCF-x4/Oujcmc5tCsCxSZjwcsizig/edit)  
[https://www.canva.com/design/DAF\\_HpCF-x4/Oujcmc5tCsCxSZjwcsizig/edit?utm\\_content=DAF\\_HpCF-x4&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAF_HpCF-x4/Oujcmc5tCsCxSZjwcsizig/edit?utm_content=DAF_HpCF-x4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

## Para saber más:

En las unidades 8 y 9, se puede encontrar más información sobre la violencia y actividades para seguir profundizando.



25 minutos



PGRU y GGRU



## Apartado 6. ¿Qué sabes sobre bandas juveniles?

### Violencia y bandas juveniles

En este apartado, se analizarán posibles situaciones violentas que viven chicos y chicas en su entorno más cercano y la posibilidad de que haya miembros de bandas juveniles. Se mostrarán los procedimientos que emplean estas bandas para captar a sus miembros y se tratará de mostrar herramientas que favorezcan la prevención de la posible pertenencia a ellas.



#### Tarea 1. ¿Hay violencia en mi entorno?

De manera individual, pensarán en posibles situaciones violentas en su entorno más cercano: el instituto, la calle, los grupos a los que pertenece... Después en pequeños grupos de 4 o 5 personas, analizarán los ejemplos que hayan traído buscando las causas de la violencia y las posibles soluciones a esas situaciones.

SITUACIÓN VIOLENTA	CAUSAS QUE LA PROVOCAN	POSIBLES SOLUCIONES: ¿QUÉ SE PODRÍA HACER PARA EVITARLO?

Para finalizar, algunas personas voluntarias podrán comentar algunos de los casos analizados si así lo desean.



25 minutos



TIND, PGRU y GGRU



#### Tarea 2. Yo conseguí salir de una banda juvenil

Visionado del vídeo: Yo conseguí salir de una banda latina, donde un chico y una chica que pertenecido a una banda, cuentan cómo fue su experiencia, los motivos por los que terminaron formando parte de ella, sus vivencias durante este tiempo y cómo lograron salir.

Flores, A. D. (27 de octubre de 2022) Yo conseguí salir de una Banda Latina. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=HWlr4JkKk6U>

Minutaje donde se encuentran los testimonios que se necesitan para la actividad:

Testimonio de un chico que fue jefe de una banda latina: 0:30-24:10



Testimonio de una chica que perteneció a una banda latina: 24:11-37:05

Al finalizar el vídeo, se dará la oportunidad de resolver dudas o comentar aspectos que sean del interés del alumnado.



45 minutos



PGRU y GGRU



## Tarea 3. En las bandas latinas, mejor no entrar

En esta actividad, se ofrecerán dos casos de un chico y una chica que están pasando tiempo con miembros de algún grupo violento o que se considere banda juvenil. En grupos de cuatro o cinco personas, deberán elegir uno de los casos y responder a dos cuestiones acerca de los motivos por los que chicos y chicas comienzan a pasar tiempo con estas personas y cómo podríamos evitar que terminen formando parte de las bandas. Una vez realizado el trabajo en los grupos, se planteará una puesta en común dónde puedan intercambiar puntos de vista.

### Caso 1. Alex

Alex, es un compañero tuyo de clase en el instituto, es un chico que vive con su madre, esta trabaja muchas horas para conseguir el dinero necesario para cubrir todos los gastos del día a día de los dos. Alex pasaba mucho tiempo solo en su casa y en el instituto no tiene muchos amigos. Es habitual verle solo en el recreo mirando el móvil.

Muchos días al volver del instituto en un parque cercano a su casa, veía a un grupo de chicos charlando, riendo... En ocasiones, pensaba cuánto le gustaría tener un grupo de amigos como aquel. Un día, le llaman, él se acerca y le preguntan si quiere pasar un rato con ellos, le cuentan que le han visto pasar varios días solo por allí. Como otros días, están fumando, charlando y riendo.

Alex, se siente cómodo con el grupo, cuando le invitan a reunirse con ellos al día siguiente, él se va pensando que se pasará por allí a la salida de clase. Así empieza a quedar con ellos todos los días. Un día acepta uno de los cigarros que le ofrecen y aunque al principio, no le gusta el sabor del tabaco, sigue fumando porque no quiere que parezca que no está de acuerdo con lo que hacen sus nuevos amigos, quiere integrarse en el grupo y siente que fumar es una forma de acercarse más a ellos.

Otro día lo que le ofrecen es marihuana y también lo acepta, no tiene claro si quiere probarlo, pero no quiere que piensen que él es diferente a ellos, ya no se siente tan solo, está contento con su nuevo grupo de amigos. Después de unos días en el parque, le dicen que van a ir a una fiesta el fin de semana y le invitan a ir con ellos.

En la fiesta la gente está tomando cerveza, fumando porros y él para integrarse se toma un par de cervezas y da unas caladas. Se lo pasa bien y además, se siente muy cómodo, en varias ocasiones le han dicho que aquella gente es como una familia y que él puede formar parte de ella si así lo desea.



Cuando llega a casa piensa en lo bien que se lo ha pasado y se siente integrado, ha encontrado un grupo de amigos que lo respetan y le tratan como si lo conocieran de toda la vida. Estos chicos son muy respetados en el barrio y él siente que si se queda con ellos, también será respetado. Ahora se siente más fuerte que nunca. La semana que viene hay otra fiesta, está deseando que llegue el día.

- ¿Cuáles pensáis que son los motivos por los que Alex se siente tan bien con sus nuevos amigos?
- Has visto a Alex varios días en el parque con sus nuevos amigos, has escuchado que pertenecen a una banda latina, ¿qué crees que se podría hacer para prevenir que Alex termine formando parte de esta banda?

## Caso 2. Tatiana

Una de tus amigas del instituto, tiene que enfrentarse habitualmente a las risas del resto porque al hablar, especialmente si tiene que hacerlo en público cuando leéis en voz algo o exponéis algún trabajo, tartamudea. Tú le has dicho varias veces que no haga caso, que no le dé importancia, pero a ella estas risas le afectan mucho.

Este fin de semana habéis quedado para ir con varias compañeras de clase a una matiné, en una discoteca para menores de edad. Al llegar, ella se fija en un grupo de chicas que van vestidas de un modo particular. Se las ve muy seguras de sí mismas y muy integradas en el ambiente de la discoteca. Tu amiga va al baño y al volver te cuenta que se ha encontrado con una chica del instituto que se ha reído de ella por su tartamudez y que una de las chicas populares en las que se había fijado, la ha defendido, echando a la que se reía y le ha dicho que si vuelve a pasar que se lo diga a ella.

Después de un rato, la chica se acerca a vuestro grupo y os dice que si queréis subir al escenario de la discoteca con ella y sus amigas. Tú no vas, te quedas con el resto del grupo, pero tu amiga accede y se va con ella. Cuando llega la hora de marcharos, tu amiga está emocionada, te cuenta que se lo ha pasado muy bien con estas chicas, que son muy conocidas en la discoteca y que han sido majísimas con ella. Le han dicho que si quiere el sábado que viene puede ir a la discoteca con ellas, todos los sábados a las 19 están allí en la zona del escenario. Tu amiga está encantada deseando que llegue el próximo sábado.

Al día siguiente, alguien te cuenta que estas chicas pertenecen a una banda latina.

¿Por qué crees que tu amiga se siente tan atraída por aquellas chicas?



¿Crees que hay posibilidades de que tu amiga termine formando parte de ese grupo? ¿Por qué?

¿Qué podrías hacer para tratar de prevenir que tu amiga termine formando parte de la banda latina?



30 minutos



PGRU y GGRU

## Apartado 7. ¿A qué dedicas tu tiempo libre?

### Mi ocio y mi tiempo libre

En este apartado, se analizará qué hacen en su ocio y tiempo libre, qué les gustaría hacer y se mostrarán formas de conseguir que las actividades que desean hacer sean un recurso a su alcance y a ser posible, en su entorno más cercano.



### Tarea 1. ¿Qué hago en mi tiempo libre?

Se partirá de una definición sobre lo que es el tiempo libre. En estas edades se podría definir así:

“Descanso del estudio, libertad de elección y posibilidad de compensar a través de las actividades de ocio realizadas, posibles carencias o limitaciones que supongan las actividades de estudio para el desarrollo personal”.

De manera individual, pensarán en actividades que hacen en su tiempo libre. Una vez tengan pensadas algunas, se organizarán en grupos de tres o cuatro personas para unificar las actividades que realizan y analizarán si se cumplen los requisitos que definen un ocio enriquecedor y saludable. Para ello deberán completar una tabla como la que se presenta.

Para finalizar se preguntará a cada grupo, de todas las actividades analizadas, ¿cuántas cumplen todos los requisitos planteados para el ocio saludable?

- 1. Libertad de elección:** la actividad se ha elegido de manera voluntaria sin que otras personas hayan mediado en la decisión.
- 2. Placentero y divertido:** actividades similares a las del juego cuyo motivo para realizarlas es el mero hecho de disfrutar con ellas, sin otras intenciones.
- 3. Oportunidad para compensar obligaciones:** puesto que no tiene carácter obligatorio como las actividades relacionadas con el estudio y otras. Y cumple con funciones necesarias para la persona como sentir que se forma parte de un grupo, hace que nos sintamos bien realizándolas...



**4. Saludable:** no implica consumos o conductas que puedan afectar negativamente a la salud.



30 minutos



TIND, PGRU y GGRU



### Tarea 2. ¿Qué me gustaría hacer en mi tiempo libre?

Una vez analizadas las actividades que realizan en su tiempo libre en base a los requisitos del ocio, organizados en los mismos grupos o en otros distintos, deberán imaginar qué tipo de actividades les gustaría hacer. Se trata de imaginar sin límites, por tanto, no habría que pensar si es posible en el lugar en el que viven, los recursos o el dinero que hace falta. Deben imaginar que es posible y soñar con lo que realmente les gustaría hacer.

ACTIVIDAD REALIZADA	Libertad de Elección (1)	Placentero y Divertido (2)	Oportunidad para compensar obligaciones (3)	Saludable (4)

Una vez tengan el listado de las actividades deseadas, tendrán que analizar:

- si alguna de ellas es posible en su entorno o en algún lugar cercano.
- si no conocen ningún recurso que ofrezca ese tipo de actividad, deberán investigar quién podría ayudarles a realizarla: ayuntamientos, clubes deportivos, asociaciones de familias, el centro educativo... Para ello, pueden hacer búsquedas en Internet, preguntar a su profesor, acudir o escribir a los centros de Información Juvenil... En este enlace se pueden encontrar los Centros de Información Juvenil que existen en la Comunidad de Madrid para hacer consultas: <https://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/red-centros-informacion-juvenil>



20 minutos



PGRU y GGRU





## Tarea 3. Vamos a conseguir el ocio que queremos

En esta actividad, se propone que en grupos de tres o cuatro personas, redacten una carta dirigida a algún organismo donde crean que pueden ayudarles a crear una alternativa de ocio que encaje con sus deseos. Puede ser a la Concejalía de Juventud de su municipio, una entidad deportiva, una Asociación de Vecinos o de Familias o a cualquier otro estamento social y/o político.

Para ello elegirán una de las alternativas dentro del listado de actividades de ocio y tiempo libre deseadas solicitando una reunión para poder explicar cuál es la petición. En la carta se puede adelantar en qué consiste la actividad y cuáles serían los recursos necesarios.

Cuando estén todas las cartas redactadas, se pueden leer algunas o todas en voz alta y se podrá valorar si se puede enviar al organismo al que va dirigida para tratar de gestionar la actividad solicitada.



20 minutos



PGRU y GGRU

## Apartado 8. Para terminar, ¿qué he aprendido?

### Ya casi hemos terminado...

Estamos en la recta final y para acabar se propone una actividad final donde repasar conceptos fundamentales trabajados a lo largo de las sesiones.



## Tarea 1. El barómetro

Para terminar la unidad, se propone la actividad del barómetro, en la que se lanzarán algunas afirmaciones al grupo acerca de los contenidos trabajados y el alumnado que estará de pie, tendrá que colocarse en un lado de la clase si no está de acuerdo con la frase; en el contrario, si está de acuerdo y quedarse en el centro, si no tiene claro cuál es su punto de vista al respecto. Una vez colocados tras decidir cuál es su punto de vista, se preguntará aleatoriamente a una persona de cada grupo por qué se colocó en ese lugar. Tanto esa persona, como el resto, pueden moverse de lugar en todo momento si consideran que tras escuchar distintos argumentos o tratar de explicar el suyo, no están colocados en el lugar adecuado.

Algunas de las afirmaciones empleadas pueden ser:



## Prevención del consumo de sustancias adictivas y pertenencia a grupos violentos



Bienestar  
emocional

- Todas las drogas afectan al cerebro y modifican centros del placer de manera artificial.
- Cualquier persona que consuma cannabis de manera habitual puede llegar a presentar un síndrome amotivacional, al margen de las cantidades que consuma.
- Se pueden consumir drogas durante mucho tiempo antes de que te hagan daño.
- El alcohol y el tabaco son drogas.
- Fumar porros es menos tóxico que fumar tabaco.
- Si no quiero consumir, estoy en mi derecho de decir no hacerlo al margen de lo que hagan mis amigos/as.
- Si privo a otra persona de algo que necesita voluntariamente, estoy ejerciendo violencia sobre ella.
- Existen formas de violencia donde no hay contacto físico.
- Las bandas latinas son una realidad de algunos países de Sudamérica, en España no hay bandas como tal.
- Para que una actividad que hago en mi tiempo libre sea considerada de ocio debo haberla elegido libremente y debe ser placentera y divertida.



20 minutos



GGRU





## 9 Resumen final

**TÍTULO:** Prevención del consumo de sustancias adictivas y pertenencia a grupos violentos **CURSO:** 3.º y 4.º de ESO/Bachillerato y FP Grado Medio



### Competencias

- ▶ Lengua Castellana y Literatura
- ▶ Ciencias de la Naturaleza
- ▶ Educación Artística

**CCL, CD, CPSAA**



### Pregunta guía

¿Qué estrategias podemos emplear para resistir la presión de nuestros compañeros o amigos cuando se trata de consumir drogas o de participar en actos violentos?



### Metodología

- ▶ Actividades de exploración.
- ▶ Trabajo individual, en pequeño y gran grupo.
- ▶ Aprendizaje basado en proyectos.
- ▶ Evaluación formativa.



### Objetivos

- ▶ Fomentar los hábitos de vida saludables sin sustancias nocivas para la salud.
- ▶ Prevenir problemas de salud por el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias.
- ▶ Conocer las peculiaridades de los grupos violentos.
- ▶ Identificar estrategias para evitar formar parte de grupos violentos
- ▶ Conocer recursos existentes o la forma de crearlos para disfrutar de actividades que fomenten un ocio enriquecedor y saludable



### Desafío final

Posicionarse al escuchar afirmaciones respecto a los contenidos trabajados y defender el punto de vista personal.



### Agrupamientos

- ▶ Trabajo individual (TIND)
- ▶ Pequeños grupos (PGRU)
- ▶ Gran grupo (GGRU)



### Evaluación

- ▶ Continua con el desempeño a través de las tareas propuestas.
- ▶ Preguntas de evaluación.



### Tareas

- ▶ Debates.
- ▶ Respuesta a preguntas.
- ▶ Representación teatral.



### Temporalización

Siete sesiones completas de 60 minutos de duración (se recomienda que el/la docente seleccione aquellas actividades que considere más oportunas para realizar en el aula en función del tiempo de que disponga).