



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

## “LA SALUD Y EL CONSUMO DE DROGAS”

AUTORÍA <b>LEOPOLDO VALVERDE MORENO</b>
TEMÁTICA <b>ACTITUDES HACIA LA SALUD</b>
ETAPA <b>FP</b>

### Resumen

Los alumnos manifiestan su opinión y valoración personal sobre una serie de cuestiones relacionadas con la salud y la problemática del consumo de drogas. Una reflexión individual previa favorecerá su implicación en el análisis posterior del grupo, enriqueciéndose con la profundización sobre esta temática.

### Palabras clave

Salud, consumo, drogas, tolerancia, respeto, abuso, actitudes, valores.

### 1. INTRODUCCION.

#### 1.1. Actividades para cuarto de Educación Secundaria.

El joven que cursa 4º de la ESO se encuentra en el tramo final de la educación obligatoria, intervalo de tiempo durante el que tomará decisiones importantes con respecto a su futuro inmediato. Es una etapa en la que su deseo autonomía en sus elecciones se intensifica y los modelos de conducta se buscan fuera de la familia.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

Realizar actividades para fomentar la autoestima y la autoafirmación, contribuirán al desarrollo personal de los alumnos que les permitirá adquirir práctica en la expresión de sus opiniones y argumentos desde una percepción positiva y realista de sí mismos.

En este período los alumnos cuentan con mayores dosis de libertad a la hora de organizar su ocio y tiempo libre. Esto les sitúa abiertamente frente al entorno social y una comunidad con una clara oferta de drogas legales (alcohol y tabaco), que les obliga a tomar posiciones personales activas ante estas sustancias. Es importante entonces clarificar informaciones acerca de las drogas, promover actitudes positivas hacia la salud y reforzar el aprendizaje de comportamientos como la oposición asertiva, la toma de decisiones y habilidades de interacción que van a dotar a los alumnos de un repertorio de conductas que le permitan afrontar adecuadamente la presión hacia el consumo.

## 1.2. Programa de actividades de Educación Secundaria Obligatoria.

ACTIVIDADES PARA 4º DE LA ESO:

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| • Actitudes hacia las drogas | Título: “Todo es muy discutible”                  |
| • Toma de decisiones         | Título: “Historias de fin de semana”              |
| • Autoafirmación             | Título: “Formulación de críticas”                 |
| • Oposición asertiva         | Título: “Cómo decir “no” sin perder a sus amigos” |
| • Actitudes hacia la salud   | Título: “La salud y el consumo de drogas”         |
| • Autoestima                 | Título: “¿Cómo nos vemos?”                        |
| • Habilidades de interacción | Título: “¿Quién eres tú?”                         |

## 1.3. Estructura del contenido de las actividades.

Cada actividad incluye toda la información necesaria para su planificación, presentación y ejecución, así como las fichas destinadas al trabajo de los alumnos.

El primer apartado, *Descripción de la actividad* explica brevemente en qué consiste la tarea a desarrollar. A continuación, se especifican los objetivos y se describen los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 21 – AGOSTO DE 2009

*Tiempo aproximado* es el apartado en el que se indica la duración de la actividad y se propone una temporalización que va a depender de las características del grupo, del estilo de trabajo del educador que la realice y del tiempo externo concedido a la intervención.

La siguiente sección *Antes de iniciar la actividad* propone una forma de introducir el tema y de motivar a los alumnos para la actividad. Este apartado no ha sido diseñado para que su contenido sea leído de forma literal, el profesor si lo cree necesario, lo puede adaptar o cambiar en función de las características de sus alumnos.

Posteriormente, en el *Desarrollo de la actividad* encontrará la relación de las secuencias que configuran la actividad, en las cuales se especifican los pasos y acciones necesarios para su ejecución. Aunque dichas secuencias están muy estructuradas, de forma que se establecen con detalle todos y cada uno de los pasos necesarios para la realización de la actividad, no quiere decir que sea imprescindible llevarla a cabo con toda exactitud en la forma en que se presenta. Por el contrario, puede adaptarla a sus planteamientos metodológicos.

Para el cierre de la actividad se cuenta, como conclusión, con un *Comentario final*. Requiere de la intervención del profesor, por lo que contará con una sugerencia para dar por terminado el trabajo compartido con los alumnos.

*Las fichas* que acompañan a las actividades son los instrumentos que van a posibilitar la aplicación de cada una de las actividades propuestas. El educador, si lo precisa, debe fotocopiarlas y entregarlas a los alumnos con el objeto de promover su participación durante el desarrollo de la actividad.

Por último, este cuaderno cuenta con un cuestionario de evaluación (Anexo) con el que se puede valorar la ejecución de las distintas actividades. Es muy importante que, tras la realización de las actividades de este cuaderno, cumplimente dicho cuestionario y lo remita a la FAD (FUNDACION DE AYUDA CONTRA LA DROGADICCION), para conocer mejor su experiencia y su opinión.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

#### 1.4. Consideraciones.

La elección del conjunto de actividades de este cuaderno se ha realizado atendiendo al momento evolutivo de los alumnos de 4º de ESO. Sin embargo, es una selección genérica que siempre puede necesitar algún ajuste para adecuarla a las características y necesidades específicas de cada grupo de alumnos/as.

Las actividades son propuestas abiertas susceptibles de modificación y/o ampliación y el modo en que se estructura su contenido facilita cualquier cambio que se estime oportuno realizar. Así por ejemplo, la temporalización de la actividad se puede redefinir si se amplía o elimina alguna de las secuencias de desarrollo o simplemente adaptarla al tiempo que en realidad los alumnos requieren para su ejecución.

Se pueden realizar ampliaciones de las actividades e, incluso, incorporar otras nuevas. El límite está en el tiempo que se disponga para trabajar el programa. Y si tiene alguna duda o quiere alguna otra referencia puede ponerse en contacto con la FAD en el apartado “Consultas” de Prevenir para Vivir que se encuentra en su página web: [www.fad.es](http://www.fad.es)

#### 2. OBJETIVOS.

- Que los alumnos reflexionen sobre las propias opiniones, creencias, actitudes y valores relacionados con la salud y el consumo de drogas.
- Que desarrollen actitudes de convivencia, respeto y tolerancia a las distintas concepciones de los demás respecto a las formas de entender la salud.
- Que los alumnos desarrollen actitudes de prevención frente al uso indebido y abuso de drogas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 21 – AGOSTO DE 2009

### **3. MATERIALES A UTILIZAR.**

- Ficha nº1: Lo que yo opino es...
- Ficha nº2: También cuenta su opinión
- Ficha nº3: Cuestionario

(Fotocopias de las fichas, en el caso de que los alumnos no dispongan de su propio cuadernillo)

### **4. TIEMPO APROXIMADO.**

Una sesión de una hora de duración aproximadamente.

Para ajustar el tiempo propuesto es necesario que el profesor prepare la sesión previamente, aún así el ritmo de desarrollo vendrá marcado por las características del grupo.

### **5. ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.**

“La salud es algo más que no estar enfermo. La persona puede elegir su nivel de salud desde su propio comportamiento. Por ejemplo, si una persona decide desde muy joven iniciarse en el consumo de sustancias tóxicas, está corriendo el riesgo de verse afectado por los múltiples efectos nocivos de las drogas y quemar su salud en un breve lapso de tiempo.

Es muy frecuente escuchar que la salud es “cuestión de suerte”, rechazando quienes ostentan esta opinión el control sobre su propia vida. Tenemos que ser conscientes de la capacidad del ser humano por elegir en buena medida su propio destino, empezando por el más elemental: la salud.

Cada persona entiende la salud con matices muy distintos: la educación que recibe en los distintos contextos sociales como la familia o la escuela, los amigos que tenga y los mensajes que de ellos reciba, el estilo de vida que haya elegido, como dormir poco o mucho, cuidar su alimentación o consumir determinadas sustancias nocivas, son factores que determinan unos valores y unas actitudes que difieren en mayor o menor grado de los de los demás.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 21 – AGOSTO DE 2009

Reflexionar sobre las propias creencias y los valores que alimentamos, contribuye a descubrir las diferencias y similitudes en relación con personas cercanas, como los compañeros de clase. Este proceso debe acompañarse de una actitud de respeto hacia los demás, única vía para ser respetado uno mismo en sus propias decisiones vitales.”

## **6. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.**

### SECUENCIA 1

Tras la reflexión inicial, el profesor explica que van a rellenar un cuestionario, con una posterior puesta en común. Señala la importancia de ser sinceros, para que el dialogo tenga algún sentido. Les ha de indicar que la hoja de frases es individual, pues todos tenemos opiniones diferentes sobre los temas que aparecen en el cuestionario, y que su única finalidad es conocer las opiniones existentes en el grupo sobre el tema que se propone.

### SECUENCIA 2

A continuación, le entrega a cada alumno la ficha nº1 Frases inacabadas para que la responda individualmente. Tendrán el tiempo necesario para que contesten desde la reflexión y no improvisen respuestas.

### SECUENCIA 3

El profesor distribuye el grupo de clase en equipos de entre cuatro y seis alumnos. Les plantea como tarea que cada uno exponga al grupo todas las frases inacabadas. A continuación, les indica que pueden dialogar entre ellos las diferencias y similitudes que hallen en sus distintas respuestas y después les propondrá recoger por escrito dos o tres conclusiones por cada equipo y que cada uno las copie, pues luego van a necesitarlas para hacer un trabajo en su casa.

### SECUENCIA 4



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

El paso siguiente es iniciar una puesta en común con todo el grupo a partir de las conclusiones de los equipos, que serán leídas por un portavoz de los mismos. Hay que animar al grupo en un debate en el que se discutan los aspectos positivos y negativos que puedan reflejar un estilo de vida saludable.

## SECUENCIA 5

El profesor les explica en que consiste el trabajo para hacer en casa leyendo con ellos la ficha nº2. *También cuenta su opinión* y la ficha nº3 *El cuestionario*. En la siguiente clase comentarán los resultados obtenidos en casa.

## 7. COMENTARIO FINAL

“Las personas tendemos a pensar que nuestra forma de ver la vida es la correcta, desacreditando las opciones personales de otras personas. Al haber puesto en común las distintas concepciones de salud que los integrantes de un numeroso grupo pueden tener entre sí, aprendes a respetar a los demás, entendiendo las razones que justifican su modo de vida.

Escuchando a los demás también te ves influido por sus opiniones, enriqueciéndote en el plano personal a base de contrastarlas con tus propias convicciones y hábitos.”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 21 – AGOSTO DE 2009

## 8. FICHA Nº 1: “LO QUE YO OPINO ES...”

- Cuando estoy en un sitio donde se fuma mucho, yo...(Responde el alumno)
- Fumar un “porro” de vez en cuando, creo que... (Responde el alumno)
- Cogerse un “colocón” en una fiesta me parece que... (Responde el alumno)
- La salud me parece importante porque... (Responde el alumno)
- Hacer deporte es bueno para... (Responde el alumno)
- Tomar medicinas sin receta médica pienso que... (Responde el alumno)

## 9. BIBLIOGRAFIA

- **ECHARREN**, Coché. (2002). *Enganchadas. Ellas nunca dicen no*. Barcelona: Plaza & Janés.
- **ESTEBAN**, Javier. (2007). *El derecho a la ebriedad. Manifiesto libertario contra la prohibición*, Madrid: Amargord Ediciones.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Leopoldo Valverde Moreno
- Centro, localidad, provincia: IES Fuente Alta, Algodonales, Cádiz
- E-mail: leovalverde@andaluciajunta.es