

¿VIVA  
EL MOMENTO?



# ¿VIVIR EL MOMENTO?



*Autores:*

**Concha García**

**Jaume Larriba**

**Miquel Viaplana**

PDS (Promoción y Desarrollo Social)

*Colaboración:*

**Fernando Martínez González**

**Susana Redondo Martín**

**Dolores de las Heras Renero**

Comisionado Regional para la Droga de Castilla y León

**Deporte y Vida**

*Edita:*

**Junta de Castilla y León**

**Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades**

**Comisionado Regional para la Droga**

*Depósito Legal:* VA-1.327/2008

*Imprime:* Gráficas Andrés Martín, S.L.

## Índice

Introducción.....	5
Ficha técnica.....	7
Metodología y orientaciones de aplicación.....	8
Proceso de implementación.....	8
Conexión entre las sesiones.....	11
Organigrama.....	12
SESIONES.....	15
SESIÓN 1.....	16
SESIÓN 2.....	29
SESIÓN 3.....	34
SESIÓN 4.....	43
SESIÓN 5.....	53
ANEXOS.....	59
Anexo 1.....	60
Anexo 2.....	62
Anexo 3.....	63
Anexo 4.....	64
Anexo 5.....	66
Anexo 6.....	67
Anexo 7.....	69
Anexo 8.....	70
Anexo 9.....	72
Anexo 10.....	73
Anexo 11.....	74
CUESTIONARIOS.....	75
Cuestionario ¿como lo has visto?.....	76
Cuestionario sesión 1.....	78
Cuestionario sesión 2.....	80
Cuestionario sesión 3.....	82
Cuestionario sesión 4.....	84
Cuestionario sesión 5.....	86

## Introducción

“¿VIVIR EL MOMENTO?” es un programa extraescolar de prevención de drogodependencias, dirigido a chicos y chicas de 12 a 14 años (que estén cursando el primer ciclo de ESO y participando en los programas acreditados de prevención escolar) a fin de que los participantes puedan generalizar, en su medio natural, algunos elementos abordados en este tipo de programas.

En la comunidad de Castilla y León, la edad media de inicio en el consumo de drogas se sitúa alrededor de los 13 años para el tabaco y el alcohol, y entorno a los 15 para el cannabis, aunque se debe tener en cuenta que casi el 22% de los estudiantes ya han probado esa sustancia a los 14 años.

Por otra parte, es conocido que, la mayor parte de las veces, el consumo de drogas está asociado a espacios de ocio. En general, el consumo de drogas en fiestas y celebraciones, sobre todo del alcohol, es percibido como la "norma", de manera que, en nuestra sociedad no se entiende la diversión sin su consumo.

Así pues, este programa permite intervenir en la franja de edad y el ámbito en que se inicia el consumo de drogas, con el objetivo de evitarlo o, cuando menos, que el posible consumo se limite a la experimentación y no pase a ser habitual.

Creencias muy arraigadas en nuestra cultura, muestran el ocio negativamente como "el padre y la madre de todos los vicios" o como "un reloj sin manecillas, tan inútil si marcha como si está parado".

Desgraciadamente, el modelo de ocio imperante en la actualidad, basado en el consumo (y no sólo de drogas) fomenta la pasividad y dificulta vivir el tiempo de ocio de manera enriquecedora. En el caso de los jóvenes existe un modelo de ocio imperante donde en especial el binomio alcohol-diversión está integrado en la cultura juvenil. Es importante destacar que detrás de este modelo de ocio existen muchos intereses que se encuentran bien alejados de los jóvenes y cuyo único objetivo es aumentar los ingresos económicos.

Sin embargo, “**¿VIVIR EL MOMENTO?**” parte de la premisa de que el tiempo de ocio es una oportunidad de disfrutar, además del descanso necesario, desarrollando la creatividad, fortaleciendo los vínculos sociales y despertando la sensibilidad. Es decir, el tiempo de ocio nos ofrece la posibilidad de crecer como seres humanos y de buscar alternativas diferentes al modelo imperante controlado desde fuera del marco juvenil.

Animar a los jóvenes a que se cuestionen y rompan con esta visión alienante del ocio y promover su vinculación a actividades participativas que se desarrollen en un ambiente sano es lo que da a las personas la posibilidad de crecer integralmente en todos los aspectos: físico, psicológico, cultural, etc.

Por ello, “**¿VIVIR EL MOMENTO?**” trata de reforzar algunos factores que ejercen una influencia protectora ante el desarrollo de conductas problemáticas, ayudando a los participantes a mejorar sus capacidades para resolver problemas y sus habilidades para hacer frente a la presión social, reforzando los valores positivos y socializadores con su grupo de iguales y fomentando vínculos con instancias socializadoras.

# Ficha técnica

▪ Finalidades	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Evitar el inicio del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.</li><li>▪ Promover la corresponsabilidad y las respuestas participativas ante los problemas que afectan a la comunidad.</li></ul>
▪ Objetivos de trabajo	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Promover y reforzar actitudes contrarias al consumo de drogas.</li><li>▪ Adquirir y practicar habilidades mínimas para afrontar las presiones para consumir drogas:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Resolución de problemas y toma de decisiones.</li><li>▪ Comunicación asertiva.</li><li>▪ Cuestionar el modelo imperante de ocio</li><li>▪ Motivar la participación en actividades de ocio saludable.</li></ul></li></ul>
▪ Población destinataria	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chicos y chicas de 12 a 14 años que hayan participado en alguno de los programas escolares acreditados de prevención de las drogodependencias (Discover y Construyendo Salud).</li></ul>
▪ Formato de aplicación	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Grupos de 15 a 20 participantes.</li></ul>
▪ Contexto de aplicación	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Extraescolar como refuerzo de los programas escolares.</li></ul>
▪ Lugares de aplicación	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Centros educativos o centros juveniles, en horario extraescolar, con desplazamientos a algún servicio comunitario del territorio: ayuntamiento, entidad juvenil, biblioteca, centro deportivo, etc.</li></ul>
▪ Aplicadores	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Educadores con, al menos, un conocimiento básico sobre prevención de drogodependencias.</li></ul>
▪ Sesiones y duración	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 5 sesiones de 75 minutos.</li></ul>
▪ Materiales	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guía de aplicación del programa.</li><li>▪ Tablero de seguimiento de actividades (incluido en la guía).</li><li>▪ Ficha de inscripción y cuestionarios (incluidos en la guía).</li><li>▪ Premios a la participación (opcional pero recomendable).</li></ul>
▪ Difusión y captación de participantes	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Por carta a los chicos, chicas y a sus padres, a través de los centros educativos.</li></ul>
▪ Funciones de los aplicadores	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gestión y control del proceso.</li><li>▪ Aplicación de las actividades con los participantes.</li><li>▪ Coordinación con los centros de enseñanza y otros servicios colaboradores.</li><li>▪ Logística: envío de cartas, distribución de materiales, gestión de inscripciones, etc.</li></ul>
▪ Evaluación	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ De proceso y de satisfacción</li></ul>

# Metodología y orientaciones de aplicación

Se trata de plantear una “situación problema inicial” en la que está implicado un grupo de jóvenes que, sin plantearse más opciones (bien por falta de información o por carencia de alternativas), hacen uso de su tiempo libre en un tipo de ocio que se basa en el consumo de alcohol.

El aburrimiento y la insatisfacción, el dejarse llevar, hacen que el consumo de drogas protagonice el tiempo de ocio de este grupo de chicos y chicas, lo que con el tiempo puede perjudicar seriamente su salud y su desarrollo personal y social.

¿Cómo hacer para que los jóvenes no se aburran? ¿De qué recursos disponen en su población? ¿Qué necesidades existen? ¿El ocio imperante es el que ellos quieren?

Los participantes en el programa deben hallar las respuestas a estas preguntas. Para ello necesitarán practicar una serie de conocimientos y habilidades que irán adquiriendo a lo largo de las sesiones del programa. De manera que una sesión enlaza con la siguiente hasta completar el programa. Esta unidad se refleja gráficamente en el tablero "En busca del tiempo Perdido", constituido por seis cuadros que se incluyen en el ANEXO 11.

La finalidad es que los participantes se cuestionen, posicionen y comprometan públicamente con propuestas de ocio saludable. Por ello, secundariamente, este programa puede tener un componente de prevención entre iguales.

## Proceso de implementación

### 1. Identificación y motivación de colaboradores potenciales.

El programa propone una intervención preventiva en el ámbito de la educación no formal, como refuerzo a los programas de prevención escolar favoreciendo la generalización en un entorno menos formal de habilidades aprendidas desde el aula. Por tanto, es necesaria la



coordinación con los centros educativos tanto para la captación de participantes, como para la aplicación del programa, aunque la utilización de otras instalaciones fuera del entorno escolar puede ser una buena herramienta dinamizadora.

Además, este programa tiene una vocación comunitaria, lo que significa que sería deseable establecer contactos con la red local de recursos dirigidos a la juventud. Más concretamente, aquellos que conciernen al ocio y el tiempo libre, puesto que éste es el eje central del programa.

## **2. Difusión del programa y captación de participantes.**

Las tareas de difusión del programa y captación de los participantes son fundamentales para el éxito del programa, pues se ha de tener en cuenta su carácter extraescolar y, por tanto, voluntario. Las estrategias a utilizar están por un lado abiertas a la creatividad de los organizadores y, por otro lado limitadas por los medios de que se dispongan. Algunas estrategias que se pueden utilizar son:

- La coordinación con los centros educativos, principalmente con los tutores de 1º y 2º de ESO.
- La realización de visitas de presentación a las aulas de 1º y 2º de ESO.
- La colaboración de las AMPA.
- La entrega y/o envío de cartas a los alumnos y sus padres (ejemplos en el ANEXO 1).

Puesto que la participación es voluntaria y el programa se desarrolla en horario extraescolar, es de suponer que el programa entre en competencia con la oferta de actividades extraescolares. Por eso se sugiere motivar la participación con pequeños incentivos. Éstos, deberían ser coherentes con los objetivos del programa. Por tanto, se desaconseja dar obsequios y, desde luego, incentivos en metálico. Preferiblemente, deberían estar relacionados con la oferta de ocio disponible en los centros juveniles del municipio (excursiones, talleres, abonos a instalaciones deportivas, etc.) que, teniendo un coste de inscripción, pudieran resultar gratuitas para los participantes en el programa.

### 3. Formación de los grupos y calendario de aplicación.

Para formar los grupos se debe considerar que el número óptimo de participantes es de 15 a 20 por grupo.

Asimismo, es importante tener en cuenta la disponibilidad de espacios (aulas, salas, etc.) en el centro o centros donde se aplique el programa, por tanto es necesaria la coordinación con los mismos.

### 4. Aplicación de las sesiones de trabajo.

**VIVIR EL MOMENTO** es un programa que se desarrolla en continuidad. Es decir, las sesiones no son independientes unas de otras, sino que durante todo el programa se va avanzando en el proceso de resolución de un problema.

En el siguiente apartado se muestra el esquema de conexión entre las diferentes sesiones.

# Conexión entre las sesiones

<b>Sesión 1</b>	Planteamiento de un problema → Necesidad de resolver el problema de forma lógica → Necesidad de identificar claramente el problema → Necesidad de generar alternativas.
<b>Sesión 2</b>	Necesidad de generar/conocer alternativas → Necesidad de obtener la máxima información para tomar la decisión adecuada.
<b>Sesión 3</b>	Necesidad de valorar las diferentes alternativas de solución → Necesidad de identificar la mejor solución → Necesidad de tomar decisiones.
<b>Sesión 4</b>	Necesidad de comunicar y mantener las decisiones personales ante los demás.
<b>Sesión 5</b>	Compromiso público a favor del ocio saludable.



## Método Heller de resolución de problemas

Paso 1	▶ Identificar el problema	▶ Sesión 1
Paso 2	▶ Generar/ Buscar alternativas de solución	▶ Sesión 1 + 2
Paso 3	▶ Considerar las consecuencias de cada solución	▶ Sesión 3
Paso 4	▶ Identificar la mejor solución	▶ Sesión 3
	▶ (Comunicación asertiva)	▶ Sesión 4
Paso 5	▶ Poner en práctica / Compromiso público	▶ Sesión 5

# Organigrama

Sesión	Tablero de seguimiento (apartado)	Objetivos
<p>1</p> <p>IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS.</p>	<p>Tenemos un problema. ¿Qué podemos hacer?</p>	<p>Informar sobre el funcionamiento del programa. Análisis sobre el uso del tiempo libre. Aprender a identificar los problemas. Generar posibles alternativas de solución de un problema.</p>
<p>2</p> <p>INFORMACIÓN SOBRE LAS OPCIONES DE OCIO JUVENIL DEL TERRITORIO.</p>	<p>Buscamos un atajo.</p>	<p>Recoger información objetiva sobre las necesidades y ofertas de ocio juvenil del territorio. Promover y reafirmar actitudes contrarias al consumo de drogas y favorables al ocio saludable.</p>
<p>3</p> <p>CONFIGURAR UN PLAN PARA LA RESOLUCIÓN DEL PROBLEMA Y TOMA DE DECISIONES.</p>	<p>Sí... No... Sí... No... Sí... Esta es la buena.</p>	<p>Orientar el proceso de resolución de problemas y toma de decisiones. Reflexionar sobre el modelo de ocio de los participantes.</p>
<p>4</p> <p>COMUNICACIÓN ASERTIVA.</p>		<p>Adquirir y practicar las habilidades necesarias para actuar de modo asertivo. Aprender a presentar una solución de modo que sea aceptable para todas las personas involucradas. Promover el respeto hacia los demás, la responsabilidad y la autonomía personal.</p>
<p>5</p> <p>PROPUESTAS DE ALTERNATIVAS DE OCIO. CLAUSURA.</p>	<p>Vamos a hacerlo.</p>	<p>Poner en práctica las habilidades adquiridas. Fomentar el posicionamiento público del uso del tiempo libre en actividades saludables.</p>

Metodología	Actividades	Algunos recursos que se pueden implicar
<p>Explicación sobre los objetivos y funcionamiento programa. Cuestionario tiempo libre. Trabajo en pequeños grupos orientado a la resolución de problemas.</p>	<p>Presentación del programa. Actividad de inicio: Presentación-Cooperación Planteamiento de un problema. Análisis del ocio individual. Cuestionario sobre el uso del tiempo libre. Estrategia 5 pasos de resolución de problemas. Método Heller. Identificar el problema. Proponer alternativas de solución.</p>	<p>AMPA Centro de enseñanza</p>
<p>Simulación de rueda de prensa: Entrevista a profesionales relevantes</p>	<p>Actividad de inicio: Espectáculo de mimos Buscar información sobre recursos de ocio. Escucha activa Representación de una rueda de prensa Puesta en común Ampliación de alternativas</p>	<p>Técnicos, educadores o cargos políticos de áreas de juventud, cultura o deportes.</p>
<p>Dinámica de panel de discusión Consenso para elegir la mejor opción Debate sobre resultados cuestionario tiempo libre.</p>	<p>Actividad de inicio: Toma de decisiones y formación equipos. Considerar las consecuencias de cada alternativa. Identificar la mejor solución. Devolución / debate de los resultados del cuestionario sobre el tiempo libre.</p>	
<p>Explicación de las conductas asertivas, pasivas y agresivas. Ensayo de conducta (role-playing) para practicar conductas asertivas</p>	<p>Actividad de inicio: vivenciar los diferentes estilos comunicativos. Debate: reconociendo los derechos de los demás y los propios Explicación estilos de comunicación Técnicas de comunicación asertiva Ensayo de conducta. Retroalimentación y generalización.</p>	
<p>Exposición pública de las conclusiones alcanzadas para solucionar el problema . Compromiso público con el ocio saludable.</p>	<p>Actividad de inicio: Nuestro ocio vivo. Explicación de la diferencia entre implicación y compromiso. Poner en práctica la solución escogida. Preparación del documento de compromiso con opciones de ocio saludable. Lectura pública del documento. Aprobación y firma del documento.</p>	<p>Sala de plenos del ayuntamiento Medios de comunicación (prensa, televisión, internet,...) del ámbito de juventud.</p>

# SESIONES





## Tenemos un problema. ¿Qué podemos hacer?

### Preparación de la sesión

- Preparar la actividad “El Rastreo”, según el ANEXO 2.
- Tener preparadas fotocopias del ANEXO 3 “Parece que alguien tiene un problema en esta ciudad”, para cada participante.
- Tener preparadas fotocopias del ANEXO 4 cuestionario “¿Matas el rato o vives el momento?”, para cada participante.
- Una copia ampliada de los cuadros “Tenemos un Problema” y “¿Qué podemos hacer?” del tablero “En busca del tiempo perdido”, donde se irán registrando los diferentes pasos de la resolución del problema (ANEXO 11).
- Tener preparada una madeja de hilo o de lana.
- Contactar con el responsable de juventud del ayuntamiento, del centro de información juvenil o de las actividades juveniles del barrio, para que nos faciliten el contacto con un joven (un igual que sirva de modelo positivo) que esté implicado en actividades de ocio saludable y que pueda acudir a la entrevista (Sesión 2. Actividad 5. Rueda de Prensa) que se preparará al final de esta sesión. En el caso de que esto no fuera posible, se puede realizar la entrevista al responsable de juventud del ayuntamiento, del centro de información juvenil o de las actividades juveniles en el barrio

### Algunos posibles recursos que se pueden implicar

- Asociación de madres y padres de alumnos (AMPA).
- Centro educativo.
- Plan Municipal o Provincial sobre Drogas.

## Objetivos

- Informar sobre el funcionamiento del programa.
- Motivar a los participantes para implicarles en el programa.
- Análisis sobre el uso del tiempo libre.
- Aprender a identificar los problemas.
- Generar posibles alternativas de solución a un problema..

## Metodología

- Presentación del programa. Explicación del educador sobre los objetivos y funcionamiento del programa.
- Trabajo en pequeños grupos orientado a la resolución de problemas. Planteamiento de una situación-problema relacionada con el uso del tiempo libre, que podría afectar a algunos jóvenes del territorio, a partir del cual se desarrollarán el resto de las actividades del programa.
- Análisis individual del uso del propio tiempo libre mediante un cuestionario.

## Ideas clave de la sesión

- La importancia de la cooperación en la toma de decisiones para disfrutar del tiempo de ocio de forma satisfactoria (Actividad “la madeja de hilo”).
- La resolución de problemas y la toma de decisiones están presentes en múltiples actos de nuestra vida aunque en la gran mayoría de las veces no somos conscientes de ello. La ocupación de nuestro ocio y tiempo libre también es fruto de la toma de decisiones.
- Manejar un método de solución de problemas nos ayuda a tomar decisiones ante situaciones importantes.
- El grado de satisfacción que obtenemos con la utilización de nuestro tiempo de ocio influye en nuestro estado de ánimo y autoestima.
- Un primer paso para realizar actividades en el tiempo de ocio, que se vivan como una oportunidad de disfrutar, desarrollando la



creatividad, fortaleciendo los vínculos sociales y despertando la sensibilidad, es “identificar el problema”, la falta de satisfacción con las actividades que se realizan debido al modelo imperante de ocio consumista y pasivo.

- Debemos de cuestionar ese modelo de ocio para encontrar las alternativas ajustadas a los intereses y motivaciones reales de cada uno.

## Actividades

### 1 Presentación del programa

(5')

#### Explicar los objetivos del programa:

- Reflexionar sobre el uso del tiempo libre.
- Aprender un método para resolver problemas relacionados con el ocio, teniendo en cuenta que este método puede servirnos también para resolver otro tipo de problemas y para ayudarnos a tomar decisiones que, a veces, pueden ser complicadas.

#### Funcionamiento del programa y del grupo:

- Informar a los participantes sobre el calendario del programa (o recordar la información si ya se ha hecho previamente).
- El educador también debe promover la responsabilidad y el compromiso respecto a la participación en el programa. Esto es importante porque existe una continuidad entre las sesiones del programa. En ellas no se trabajan contenidos independientes, sino que cada sesión se basa en la precedente y prepara la siguiente, formando parte de una misma unidad.

### 2 Actividad de inicio: La madeja de hilo

(15')

Para facilitar la presentación de los miembros del grupo y del propio educador, propiciar el trabajo en equipo y visualizar la importancia de la cooperación, se llevará a cabo esta actividad que consta de los siguientes pasos:

- Empezando por el monitor y sin dar más información, coger el extremo del hilo de una madeja, y decir el nombre, un rincón que le guste del lugar dónde nació y una de sus actividades de ocio favoritas. Seguidamente, lanza la madeja a otro participante, sin soltar el extremo.
- Quien tenga ahora la madeja debe hacer lo mismo, agarrando el hilo, tensándolo ligeramente, y lanzando después la madeja hacia alguien que no tenga hilo todavía. Y así sucesivamente hasta que todo el grupo se haya presentado, tenga agarrado el hilo y le llegue la madeja de nuevo al monitor.
- En función del tiempo empleado, se puede hacer una segunda ronda (sin soltar el hilo), pidiendo a los participantes que esta vez digan qué esperan del programa, o que se presenten de un modo algo más amplio.
- Obviamente, al final quedará tejida una red que unirá a todo el grupo, y el educador deberá haber notado el hecho de que dicha red se mantiene gracias a la participación de cada uno de ellos.

### 3 Planteamiento de un problema

(15')

Reflexión sobre los problemas: El educador introduce la cuestión de la reflexión sobre los problemas comentando algo parecido a lo siguiente:

*Todo el mundo tiene problemas. No se puede vivir sin ellos. El homo sapiens es un animal “solucionador” de problemas, si no los tiene se aburre y se los busca. No se trata de intentar vivir sin problemas porque se presentan todos los días y eso nos obliga a tomar decisiones constantemente. Se trata, pues, de saber solucionar los problemas que se nos van presentando. A veces, cuando vemos a alguien metido en un lío, pensamos que fácil sería solucionar ese problema. Ciertamente, a menudo nos parece sencillo solucionar los problemas ajenos, pero no suele parecernos tan fácil solucionar nuestros problemas.*

El monitor puede poner ejemplos de pequeños problemas y decisiones que se toman cotidianamente para solucionarlos. Algunos de estos ejemplos deberían hacer referencia a decisiones sobre el uso del tiempo libre.

Para que sea más dinámico y lo interioricen mejor, se les sitúa a todos de pie en un punto de la sala y se divide ésta en dos sectores: A y B. Se les indica que se les va a proponer diversas situaciones y tienen que posicionarse según sus gustos, opiniones, valores, etc. en uno u otro punto y tras esto se les preguntará el motivo de la postura.

- *Tenéis toda la tarde por delante y decidís ir al cine con vuestro grupo de amigos, ¿cómo decidís qué película ver? (el problema de los gustos diferentes) ¿qué película elegirías? Se les proponen dos películas que están de actualidad entre su grupo de edad.*

A: El Orfanato.

B: Michael Clayton.

Una vez explicados los motivos de decidir las diferentes opciones, se analiza que existen gustos diferentes dentro de un mismo grupo de amigos y, las consecuencias que en este caso podrían acarrear, horas distintas de salidas de las películas, etc.

- *Llegáis al lugar habitual donde soléis pasar las tardes y os encontráis una cartera en el suelo. Hay bastante dinero, tarjetas de crédito y documentación... ¿Qué hacéis? (los dilemas morales).*

A: Me guardo la cartera para mí.

B: Entrego la cartera.

Tras explicar el porqué de cada una de las opciones, se pueden analizar las consecuencias para ellos y para quien ha perdido la cartera, así como los motivos que le impulsan a elegir una u otra opción y cómo se ve la postura del otro grupo. De ahí se extrapolan los dilemas morales con los que se pueden encontrar.

- *Se acerca el fin de semana y tus primos, que hace tiempo que no ves, te piden que vayas con ellos de excursión, pero justo ayer tu mejor amigo te invitó a pasar el fin de semana en el apartamento de sus padres. Aprecias a tus primos y no quisieras decepcionarlos, pero la relación con tu amigo también es muy importante para tí. ¿Qué harás? (cuando no se puede satisfacer a todo el mundo... o cuando ninguna opción es del todo buena...)*

A: Me voy con mis primos.

B: Me quedo con mi amigo.

Una vez dan sus razonamientos, se les explica que no siempre hay una solución buena para todos, ya que no se puede satisfacer siempre a todo el mundo y cómo en ciertas ocasiones no existe una opción del todo buena, ni mala, y como a veces no se sentirán totalmente a gusto con aquello que decidan.

- *Uno de vuestros amigos se ha pasado bebiendo y cae al suelo mareado, si poder levantarse. ¿Qué haces?* (cuando se requiere una respuesta rápida).

A: Le mojo la cara a ver si espabila y espero.

B: Pido ayuda.

Se analizan las consecuencias reales de estas opciones y se les explica lo que deben hacer en caso de que se produzca esta situación (información sobre cómo actuar ante una intoxicación etílica) haciendo hincapié en que en la vida van a encontrarse con situaciones como ésta, en la que tienen que dar una respuesta rápida ante ciertas circunstancias.

Después, el monitor puede recordar a los participantes el método de solución de problemas que, en principio, habrán trabajado en el marco de los programas escolares de prevención de drogodependencias. Por ejemplo:

*Seguramente ya habéis trabajado en la escuela un método de solución de problemas. Aquí vamos a seguir trabajando con él. Este método fue ideado para ayudar a los estudiantes de física que suspendían estrepitosamente, pero que después ha sido utilizado por ejecutivos, psicólogos, profesores... incluso astronautas, para solucionar problemas de diferente índole.*

*Vamos a practicar como solucionar problemas a través de un ejemplo que tiene que ver con el uso del tiempo libre, pero que también nos puede servir para cualquier otro problema que se nos presente, incluidos los de “mates” o física, o los relacionados con nuestros amigos...*

En este punto el educador abrirá un breve debate sobre cómo nos influyen los problemas, para lo cual puede apoyarse en los ejemplos anteriores:

*Pero ¿qué es un problema?*

*¿Cuándo decimos que hay un problema?*

*¿Cómo nos sentimos cuando tenemos un problema?*

*¿Cómo reaccionan los demás cuando tenemos un problema?*

*¿Cómo sabemos cuando un amigo tiene un problema?*

El educador deberá centrar el debate en los sentimientos que se reflejan, tanto en clave interna (cambios de carácter, tristeza...) como externa (determinadas expresiones faciales, aislamiento...)

A continuación y antes de seguir con el proceso de toma de decisiones, se realizan dos dinámicas de trabajo en grupo que están relacionadas “Las casas” y “Rastreo” (ANEXO 2).

**Las casas.** Para realizar los grupos del rastreo, designamos aleatoriamente a los participantes nombres diferentes:

- Pared roja.
- Pared azul.
- Inquilino.

Las personas formarán grupos de 3 (pared roja, pared azul e inquilino). A continuación se empieza a contar una historia (se la inventa el monitor) incluyendo las partes que se han comentado antes. En el momento en que se nombre una de ellas (por ejemplo pared roja) todas las personas que son pared roja se tienen que desplazar a otra casa y así con el resto de las partes que vayan apareciendo a lo largo del relato.

Si el monitor incluye “casa revuelta”, se mueven las tres personas del grupo y hacen otra casa (grupo) distinta. Para finalizar el juego se dice “terremoto” y todos los participantes caen al suelo.

De esta manera los grupos que quedan formados para el rastreo son:

- Por un lado todas las paredes rojas.
- Por otro lado todas las paredes azules.
- Y por último todos los inquilinos.

**Rastreo.** Hay muchas formas de realizar un rastreo y el monitor puede, y debe, introducir variantes para adaptarse a las características del grupo. En este manual proponemos una de ellas. Para realizar el **rastreo** se tienen que marcar determinadas pistas según el ANEXO 2 que son las que conducirán a los participantes hacia las pruebas. Se marcarán con tiza o con anilina. Éstas se colocan un poco escondidas, y se les pide a los participantes que, por favor, las vuelvan a dejar en el mismo sitio para el buen funcionamiento de la actividad.

Cada una de las pruebas del rastreo se esconde en un lugar distinto. Donde el monitor esconda cada una de ellas tiene que escribir con tiza de distintos colores el nombre de un animal, el que ellos quieran (pero que hay nombres de animales escritos no se les dice a los niños, son ellos los que se tienen que fijar). Por ejemplo:

- 1.<sup>a</sup> prueba (acertijo): conejo, escrito en azul.
- 2.<sup>a</sup> prueba (las parcelas): perro, escrito en color verde.
- 3.<sup>a</sup> prueba: caballo, escrito en rojo.
- 4.<sup>a</sup> ...

Así con cada una de las pruebas.

Cada grupo comienza en una prueba diferente para que, de esta manera, no se lleguen a juntar. Cuando consiguen descifrar o averiguar la prueba correspondiente, se tienen que dirigir con la solución a los monitores y si consiguen el Visto Bueno, se les hará entrega de un trocito de carta de Vivir el Momento (se corta en tantos trozos como pruebas se pongan) y los participantes continúan el trayecto desde donde lo dejaron. Cuando el grupo finalice todas las pruebas, se reúnen en un lugar determinado e intentan armar la carta.

Las pruebas que se van a realizar son las siguientes:

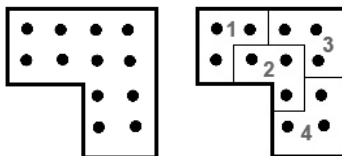
- Resolver el siguiente acertijo: Un hombre tiene que llevar de una isla hacia otra: una lechuga, una cabra y un león (éste no daña a las personas). Teniendo en cuenta que en la canoa sólo pueden entrar él y una de las tres cosas que acabo de mencionar ¿Cuál es el orden que debe seguir? Ojo: si el león se queda con la cabra se la come, y si la cabra se queda sola con la lechuga se la come.

SOLUCIÓN: (En lugar de león se puede poner lobo si se entiende mejor). Primero pasa la cabra (la deja en la isla A). En otro viaje pasa la lechuga. Pero como no puede dejarla con la cabra regresa con la cabra de nuevo a la primera isla (quedando sola la lechuga en A). Posa la cabra y se lleva al león. Le deja junto a la lechuga y regresa a por la cabra y la pasa a la orilla donde están esperando lechuga y león.

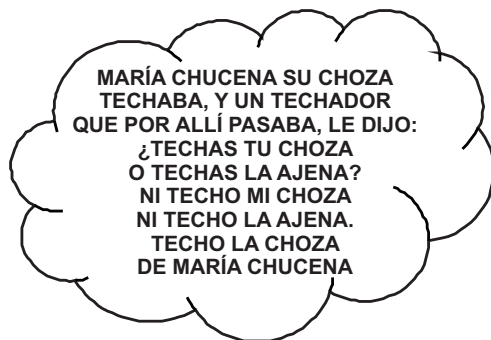
- Dibujar la siguiente figura sin levantar el bolígrafo del papel:



- Prueba de habilidad: Una finca tiene la forma que muestra la figura. Un padre que tiene 4 hijos la deja en herencia con la condición de que deberán repartirla entre los 4 a “partes iguales”, teniendo cada parte tres árboles y la forma inicial del terreno. ¿Seríais vosotros capaces de hacer la partición? Resultado:



- Necesitamos saber el nombre de “todos” los animales que han ido apareciendo a lo largo del rastreo, así como el color en el que aparecían escritos. (Previamente en el lugar donde estaban colocadas las pruebas se había escrito con tizas de colores el nombre de animales, uno diferente en cada prueba).
- Bien, como no todo va a ser pensar, veamos qué tal hacéis lo siguiente. Dos de vosotros tendréis que leerle al monitor/a el siguiente trabalenguas, pero... sólo disponéis de 20 segundos cada uno.



Tras finalizar esta actividad, el educador entregará a cada participante una fotocopia del texto que se encuentra en el ANEXO 3 “PARECE QUE ALGUIEN TIENE UN PROBLEMA EN ESTA CIUDAD” y pedirá que lo lean individualmente. Tras ello preguntará a los participantes si se plantea algún problema en dicho texto.

A través de los comentarios a las respuestas de los participantes se intentará consensuar con el grupo que, efectivamente, se plantea un problema, sin bien no deberá definirlo por el momento.

#### 4 Análisis del ocio individual

(10')

A partir de la pregunta anterior el educador pedirá a los participantes que analicen sus puntos de vista personales sobre el uso del tiempo libre, mediante un cuestionario individual y anónimo (ANEXO 4).

El educador informará que una vez cumplimentados los cuestionarios, los recogerá para, posteriormente, analizar los resultados de manera colectiva y presentarlos al grupo en la tercera sesión para hacer un debate sobre el tema.

## 5 Necesidad de resolver el problema

(5')

Recordatorio del método Heller de resolución de problemas. Para ello, el monitor puede utilizar la transparencia del método DECIDE del programa *Discover* o la del método de los 5 pasos del programa *Construyendo Salud* (ANEXO 5).

Para ello, empezará preguntando a los participantes si creen que pensar detenidamente en los elementos de un problema puede ayudar a resolverlo. La respuesta, obviamente, es que sí, porque ello nos ayudará a examinar diferentes posibilidades para resolver el problema de la mejor forma posible. Así pues, es importante no tomar decisiones precipitadas a la hora de resolver problemas, y para ello nada mejor que seguir el método de resolución de problemas llamado “de los 5 pasos”, que consiste en:

1. Definir claramente el problema.
2. Proponer diversas alternativas de solución.
3. Valorar las posibles consecuencias de las diferentes alternativas.
4. Elegir la mejor opción.
5. Poner en práctica la solución y valorar los resultados alcanzados.

## 6 Necesidad de identificar claramente el problema

(10')

**Primer paso** para resolver el problema: Visualizar la situación que se plantea. Identificar la información que es relevante y la que es superflua. Describir claramente cuál es el problema.

Para ello se empezará preguntando al grupo cuál es el problema que tienen los chicos del parque.

En caso que los participantes intenten pasar directamente a la solución, el educador deberá etiquetar las aportaciones según el nivel al que pertenezcan del método de resolución de problemas. Por ejemplo: *Eso es una alternativa; eso una consecuencia, y por tanto ya lo discutiremos más tarde.*

Después, pidiendo que partan de las respuestas dadas al cuestionario anterior (ANEXO 4) se abrirá un breve debate con los participantes acerca del uso de tiempo libre. Para ello el educador planteará cuestiones como las siguientes:



*¿Por qué usan el tiempo libre del modo como lo hacen? ¿Se han parado a pensarlo? Si no lo han hecho, ahora es momento de hacerlo, y habrá otros a lo largo del programa...*

*¿Lo hacen porque es lo que hacen todos?*

*¿Porque es lo que les gusta?*

*¿Porque lo hacen los mayores?*

*¿Porque es lo que quieren los amigos?*

*¿Por qué...? ¿No saben por qué?*

Tras intentar alcanzar algunas conclusiones comunes sobre este debate, el monitor pedirá volver a concentrarnos en el grupo de chicos y chicas del texto "Parece que alguien tiene un problema en esta ciudad" (ANEXO 3).

A partir de los comentarios de los participantes, el educador procurará que el grupo concluya que el aburrimiento y la insatisfacción hacen que el consumo de drogas protagonice el tiempo de ocio del grupo de chicas y chicos que aparecen en el relato del ANEXO 3, lo que con el tiempo puede perjudicar su salud y su desarrollo personal y social. La conclusión consensuada que se alcance se anotará en el tablero "En busca del tiempo perdido" dentro del cuadro "Tenemos un problema".

## 7 Proponer alternativas de solución del problema (15')

**Segundo paso para resolver el problema.** El educador propondrá a los participantes una dinámica de lluvia de ideas a partir de la siguiente pregunta: *¿Qué podrían hacer los chicos de la historia para solucionar su problema?*

Para obtener el mayor número de propuestas el monitor deberá animar a los participantes para que sugieran muchas posibles soluciones, cuantas más, mejor (así podremos elegir la más adecuada), sin pararse a pensar si es mejor o peor, si es realista o absurda. No es momento de pensar en la calidad de las respuestas sino en la cantidad. Así, más adelante podremos elegir la que nos parezca mejor, y si viéramos que la elegida no funciona, tendremos más opciones para probar.

Si los participantes aportan pocas alternativas, el monitor puede proponer una que sea absurda o extrema para estimular su imaginación, y preguntar: *¿Qué más podríamos hacer? ¿Qué se os ocurre?*

Las aportaciones se registrarán en el tablero "En busca del tiempo perdido", dentro del cuadro "¿Qué podemos hacer?"

Cuando se agoten las intervenciones el monitor debe plantear la posibilidad de buscar información para resolver el problema, evitando adoptar conclusiones precipitadas. Por ejemplo:

*Cuando tenemos un problema ¿no nos puede ayudar alguien simplemente preguntándole? Hay que tener en cuenta que a veces hay otras personas involucradas en problemas que aparentemente sólo nos incumben a nosotros. Y ellas también pueden ser parte de la solución. No se trata de que nadie resuelva nuestros problemas o tome una decisión por nosotros; pero sí de buscar otros puntos de vista para poder contrastar y aumentar la información de que disponemos.*

Para ello se propone contar con algún joven implicado en actividades de ocio saludable, no consumista, o con alguna persona vinculada al área de juventud del ayuntamiento: un técnico, concejal, etc., al que se pedirá que participe en la próxima sesión en una simulación de “rueda de prensa” en la que los participantes actuarán como periodistas en busca de información.

El grupo, con ayuda del educador deberá preparar una serie de preguntas para formular al invitado. Antes se comentará al grupo la necesidad de diferenciar la información importante de la información superflua. A modo de ejemplo, se pueden formular al entrevistado preguntas como:

*¿Qué tipo de actividades para jóvenes existen en nuestro municipio?*

*¿Con qué edad se puede acceder a ellas?*

*¿Qué centros para jóvenes hay en nuestro municipio?*

*¿Dónde están?*

*¿Cómo podemos conocer la agenda de actividades?*

*¿Tienen previsto ampliar la oferta?*

*¿Asisten muchos jóvenes?*

*¿Son gratuitas o tienen algún coste?*

*¿Qué diferencia hay entre las propuestas de ocio que ofrece la administración y las que ofrecen los establecimientos privados (bares, discotecas, etc.)?*

Antes de finalizar la sesión, y como tarea para la semana, el monitor pedirá a los participantes que, en grupos de tres personas, en los días que quedan hasta la próxima sesión busquen activamente en su barrio, comarca o ciudad, actividades de ocio saludables que les parezcan interesantes y recojan el máximo de información posible sobre ellas.

Por su parte, el monitor (si no lo ha hecho antes que es preferible) deberá encargarse de acordar con el Ayuntamiento, Centro de Información Juvenil, Centro de Jóvenes (u otro recurso similar) del municipio, su colaboración en la “rueda de prensa” de la próxima sesión. La persona entrevistada puede ser un joven implicado en actividades de ocio saludable (un igual que sirva de modelo positivo), un responsable técnico o político del área de Juventud del Ayuntamiento, o un representante de una entidad juvenil. A criterio del educador también se puede implicar a los participantes en la tarea de buscar la persona a entrevistar, en el bien entendido que si bien eso contribuirá a enriquecer la actividad, también le añadirá complejidad.

Otra opción que suele ser muy bien acogida por los jóvenes es concertar una visita a un centro de ocio de su municipio o lo más próximo a él (cabecera de comarca), donde se suelen reunir los jóvenes para conocer las alternativas de ocio y tiempo libre (“Espacio Joven”, “Consejo de la Juventud”,...) y allí formular las preguntas anteriores y todas aquellas que deseen. Sería deseable aprovechar la visita para participar en alguna actividad que tengan organizada para ese día.

Muchos municipios por ser pequeños no tiene ofertas de ocio organizado, en estos casos es apropiado proponer para el final de la siguiente sesión, una actividad conjunta de ocio consensuada por todo el grupo (partido de fútbol, excursión, cine, senderismo,...)

## **8 Dinámica de cierre de la sesión “El juego de los vecinos” (15’)**

Cada participante se sienta en una silla y se disponen en círculo. Se hace una ronda recordando los nombres. El monitor se coloca en el centro y se dirige a uno de ellos preguntándole si le gusta como vecino uno de los dos que tiene a su derecha o izquierda (llamándole por sus nombre) este contestará que si (no sucede nada) o que no, en cuyo caso dirá a quién prefiere, en ese momento han de cambiarse de sitio tanto los vecinos de esta persona (a la que ha preguntado el monitor) como los vecinos de la persona que ha sido elegida y el monitor intentará sentarse en un lugar libre quedando de pie otro individuo que preguntará a otra persona.



### Buscamos un atajo

#### Preparación de la sesión

- Una copia ampliada del cuadro "Buscamos un Atajo" del tablero "En busca del tiempo perdido" (ANEXO 11), donde el educador irá registrando los diferentes pasos de la resolución del problema.
- Papel y lápiz para cada participante.
- Organizar previamente la simulación de la rueda de prensa. Idealmente, se trataría de que el grupo acudiera, por ejemplo, a un centro de jóvenes del municipio para realizar la "rueda de prensa". Si no fuera posible, se realizará la sesión en el mismo lugar donde se desarrollen normalmente las sesiones.
- Organizar y adaptar previamente la actividad alternativa del "Juego de roles" (ANEXO 6), seleccionando los papeles que se van a representar relacionados con la organización/participación en actividades de ocio y tiempo libre (equipo de fútbol, grupo de teatro, coleccionismo, etc.) que haya en la localidad.

#### Algunos posibles recursos que se pueden implicar

- Técnicos, educadores o cargos políticos de áreas de juventud, cultura o deportes, o responsables o técnicos de entidades juveniles o de ocio (deportivas, culturales, etc.)

#### Objetivos

- Recoger información sobre las ofertas de ocio juvenil del territorio.
- Promover y reafirmar actitudes favorables al ocio saludable (organizado o autogestionado) contrarias al consumo de drogas.

## Metodología

- Simulación de una rueda de prensa, donde los participantes adoptan el rol de periodistas. Entrevista a un joven implicado en actividades de ocio saludable o a un responsable del área de Juventud del Ayuntamiento o de una entidad juvenil, incluso valorar la posibilidad de hacer la entrevista a los dos perfiles, pudiendo ser más enriquecedora la información obtenida.
- En el caso de que en la localidad no se pueda contar con alguna persona con los perfiles anteriores, para simular el desarrollo de la entrevista, se puede realizar un juego de roles donde a los participantes distribuidos en grupos, se les asignan papeles diferentes (periodista, responsable de una asociación juvenil o del área de juventud del ayuntamiento o de un centro de ocio, jóvenes implicados en actividades de ocio, y/o con aficiones saludables –grupo de teatro, aeromodelismo, etc.–).

## Ideas clave de la sesión

- La importancia de la comunicación.
- La importancia de la comunicación no verbal. Algunos estudios demuestran que entre el 40% y el 65% de la comunicación interpersonal se realiza de forma no verbal.
- Escuchar activamente y realizar las preguntas adecuadas de forma abierta nos va a permitir conseguir información objetiva para poder resolver los problemas.
- Obtener el máximo de información objetiva posible nos va a permitir tomar decisiones lo más ajustadas posibles a nuestras necesidades, disminuyendo la incertidumbre y el riesgo de equivocarnos. Así mismo, si nos equivocamos será más fácil saber porqué.
- Las personas aprenden más por modelado (copiando o inspirándose en los demás) que por las explicaciones que se le puedan dar, por eso es importante que en esta sesión participen personas comprometidas con formas de ocio saludable y alternativo, tanto profesionales como jóvenes. Queremos promover un ocio saludable, sin drogas.

## Actividades

### 1 Actividad de inicio: Espectáculo de mimo.

(15')

Empezar pidiendo a los grupos formados al final de la primera sesión que elijan una de las actividades de ocio saludable que han investigado (tarea de la sesión anterior) y que se la expliquen al resto de los compañeros; pero que lo hagan por gestos, sin utilizar palabras, ni sonidos, como si se tratara de un espectáculo de mimo. Trate de que no coincidan las actividades de los diferentes grupos. Mientras cada grupo lleva a cabo su representación, el resto de participantes deberán adivinar de qué actividad se trata. Dar un minuto a cada grupo para que se prepare y otro más para representar la actividad y adivinar de qué se trata. Estimar una dedicación de unos 3 minutos por grupo, de modo que esta actividad no se prolongará más allá de 15 minutos.

### 2 Referencia a la sesión anterior.

(5')

Antes de iniciar la “rueda de prensa”, el educador recordará la necesidad de obtener información objetiva para tomar decisiones adecuadas. Por eso, para determinar las propuestas de solución al problema que tenemos planteado vamos a tener en cuenta la información que el invitado nos aporte. No obstante, se debe dejar claro que no se trata de que esa persona nos resuelva el problema que tenemos planteado, sino de tomar en consideración la información que nos aporte.

### 3 Aspectos a tener en cuenta: la escucha activa.

(5')

Decir a los participantes que durante la entrevista deberán practicar la escucha activa. En este punto puede ser conveniente recordar lo que, probablemente, ya trabajaron en los programas escolares acerca de este concepto:

- Mostrar respeto cuando se formula una pregunta y cuando se escucha la respuesta.
- Hacer una pregunta cada vez.
- Escuchar con atención las respuestas.
- Tomar nota de las respuestas, pero no al dictado. Se trata de resumir lo importante.
- Si no entendemos algo, pedir que nos lo repitan.

#### 4 Simulación de rueda de prensa.

(5')

En el formato general, el educador asignará diferentes tareas a los miembros del grupo, intentando que, en la medida de lo posible, sean escogidas por ellos mismos:

- Unos se encargarán de formular una pregunta cada uno al entrevistado.
- Y otros se encargarán de tomar nota de sus respuestas.

En el caso de realizar el juego de roles se les entregará unas tarjetas en las cuales se describa el rol que tienen que asumir durante la entrevista (entrevistador o entrevistado), siempre relacionadas con la oferta de ocio real del municipio. En el ANEXO 6 se incluyen unas tarjetas como ejemplo que deberán ser adaptadas a cada realidad.

También será el momento de recordar las preguntas que se acordó formular. Por ejemplo:

*¿Qué actividades para jóvenes existen en nuestro municipio?*

*¿Con qué edad se puede acceder a ellas?*

*¿Qué centros para jóvenes hay en nuestro municipio?*

*¿Dónde están?*

*¿Cómo podemos conocer la agenda de actividades?*

*¿Tienen previsto ampliar la oferta?*

*¿Asisten muchos jóvenes?*

*¿Son gratuitas o tienen algún coste?*

*¿Qué diferencia hay entre las propuestas de ocio que ofrece la administración y las que ofrecen los establecimientos privados (bares, discotecas, etc.)?*

#### 5 Simulación de rueda de prensa/Visita centro de ocio.

(máximo 30')

Desarrollo de la rueda de prensa con el formato general o como juego de roles, según la mecánica expuesta anteriormente. Conviene que el turno de preguntas y respuestas no se prolongue más de media hora, por un lado para no interferir excesivamente en las tareas del invitado, y por otro lado para que el grupo disponga de suficiente tiempo para poner las ideas en orden.

En el caso de realizar la visita al centro de ocio, allí formular las preguntas anteriores y todas aquellas que deseen. Siempre que se pueda, aprovechar la visita para participar en alguna actividad que tengan organizada para ese día.

## 6 Puesta en común.

(10')

Tras agradecer la colaboración de la persona entrevistada, el educador tratará de que el grupo de participantes haga una puesta en común y un resumen de lo que se ha tratado en la "rueda de prensa". Para facilitar esta tarea puede formular preguntas como:

- ¿Conocíais esta información?, ¿Os ha aportado nuevos datos?*
- ¿Creéis que la mayoría de los jóvenes conocen esta información?*
- ¿Pensáis que os ayudará a resolver el problema?*
- ¿Qué ideas nos ha sugerido nuestro invitado para ayudar a la pandilla del parque a solucionar su problema?*

## 7 Ampliación de la lista de alternativas.

(5')

Como actividad de cierre de la sesión, en el cuadro "Buscamos un Atajo" del tablero "En busca del tiempo perdido", se deberán añadir las alternativas que se hayan podido generar a partir de la información recibida, así como las derivadas de la prospección que realizaron los diferentes grupos.

## 8 Dinámica de cierre de sesión. Fútbol chino.

(15')

**Fútbol chino.** Es un partido de fútbol normal con la diferencia que los jugadores llevarán en la cara un cono de cartulina que sólo les permite ver por el agujero del cono.







## Sí... No... Sí... No... Sí, esta es la buena.

### Preparación de la sesión

- Volcado de datos del cuestionario sobre uso del tiempo libre “¿Matas el rato o vives el momento?” (que el monitor deberá haber realizado antes de iniciar la sesión). Para facilitar esta tarea el ANEXO 7 proporciona una plantilla o modelo para el volcado de datos.
- Una copia ampliada de los cuadros "Si...No...Si...No...Si" y "Esta es la Buena", del tablero “En busca del tiempo perdido” (ANEXO 11), donde el educador irá registrando los diferentes pasos de la resolución del problema.
- Papel y lápiz para cada participante.
- Un banco (como los que hay en una plaza pública o bien uno de gimnasio), donde quepan de pie todos los participantes. Alternativamente, utilizar cinta adhesiva para marcar en el suelo el espacio que ocuparía uno de esos bancos.
- El anuncio (y el texto que lo acompaña) del ANEXO 8, presentado en un formato que permita su presentación a todo el grupo (transparencia, pizarra de papel, etc.)

### Objetivos

- Orientar el proceso de resolución de problemas y toma de decisiones.
- Reflexionar sobre el modelo de ocio de los participantes..

## Metodología

- Comentario y debate sobre los resultados del cuestionario sobre el uso del tiempo libre recogido en la primera sesión.
- Panel de discusión sobre las diferentes alternativas de ocio y tiempo libre propuestas. Esta dinámica consiste en agrupar a los participantes por equipos para que defiendan posturas opuestas en relación, en este caso, a las diferentes alternativas de ocio y tiempo libre propuestas, para seguidamente intentar alcanzar un consenso con el conjunto de participantes acerca de cual es la mejor opción. Se deberá contemplar también la información obtenida en la sesión anterior.

## Ideas clave de la sesión

- El ser humano es un animal social, en este aspecto se parece más a la hormiga que al gorila, pero como es un ser libre y responsable, a veces, sus decisiones se verán confrontadas con ciertas tendencias de la sociedad. Hay que saber tomar decisiones, defenderlas ante los demás y llevarlas a cabo. Sino fuera así la humanidad no hubiera progresado ni, en principio, mejorado.
- El ser humano avanza confrontando ideas, pero debe cooperar para llevarlas a cabo.
- Cuando el problema que hay que solucionar es relevante y puede tener consecuencias importantes para nuestro futuro, es importante detenerse a valorar bien las alternativas. Para eso hay que saber debatir (y/o pensar) tanto “a favor” como “en contra”. Es necesario saber ponerse en el otro lado, desarrollando la empatía, ya que así quizá veamos aspectos del problema y de la alternativa que no habíamos tenido en cuenta.
- En las decisiones que pueden tener consecuencias importantes para nuestra vida, hay que evitar la impulsividad. A veces la inspiración o “lo primero que nos pase por la cabeza” puede ser lo correcto, pero actuando de esta manera es mucho más fácil errar, y lo peor, dificulta analizar por qué erramos. Optar por un ocio saludable es una decisión importante”

## Actividades

### 1 Recordatorio de lo trabajado anteriormente. (5')

Iniciar la sesión resumiendo brevemente lo que se ha ido trabajado en las dos sesiones anteriores:

1. Identificación del problema.
2. Proponer posibles soluciones.
3. Recoger información sobre el tema.
4. Analizar nuestro uso del tiempo libre.

### 2 Formación de los grupos del panel de discusión. (15')

Como actividad de preparación, que servirá para formar los dos grupos del panel de discusión, se llevará a cabo la dinámica “El banco de la plaza”. Con ella se tratará sobre la necesidad de tener opiniones formadas sobre un tema, tomar decisiones y cooperar.

La dinámica consiste en que en un banco como los de las plazas públicas (si no lo hubiera podemos marcarlo en el suelo con cinta adhesiva, dándole una anchura máxima de 25 cm) se suba todo el grupo manteniéndose de pie sin que caiga nadie. A continuación, el monitor debe pedir a los participantes que lleven a cabo una serie de tareas, sin que nadie se caiga o salga del banco (ya que eso significaría el fracaso de todo el grupo):

- Primero: Que quienes prefieran el deporte vayan hacia la mitad derecha del banco y los que prefieran las actividades artísticas o culturales (cine, teatro, visitar museos, danza, lectura, música, etc.) vayan al lado izquierdo.
- Después: Los que prefieran las ciencias, a la derecha, y los que prefieran las letras, a la izquierda.
- Finalmente: los que prefieran la playa, a la derecha, y los que prefieran la montaña, a la izquierda.

El monitor puede plantear otras disyuntivas, más comprometidas, dependiendo de cual haya sido la evolución del grupo y la relación de sus miembros entre ellos y con el monitor. Por ejemplo:

- Los que consideren que el tabaco o el alcohol son drogas que tienen muchos riesgos para la salud que vayan al lado izquierdo, los que consideren que no es así, que vayan al lado derecho.
- Los que habitualmente hacen lo que ellos quieren, que vayan a la izquierda, los que suelen hacer lo que quieren sus amigos, a la derecha.

Como cierre, para la designación de los grupos, sería adecuado hacer una pregunta menos comprometida.

En el caso de que alguien se caiga, se analizará de forma ágil los motivos (individualismo, falta de cooperación, protagonismo...), y se retomará de nuevo el juego.

Una vez terminada la dinámica quedarán dos grupos formados, el derecho y el izquierdo, necesarios para la actividad siguiente del panel de discusión. Nombrar a los dos equipos formados como “Los abogados” y “Los defensores” y explicar que en la siguiente actividad, unos serán “Los abogados” defensores que se ocuparán de defender todas las alternativas propuestas exponiendo las consecuencias positivas de las mismas y los otros, “Los fiscales” que aportarán todas las consecuencias negativas de cada una de ellas. Se les dejará unos minutos de reflexión, para que sus alegaciones sean coherentes. Tras el tiempo de reflexión irán aportando sus ideas según se exponen las alternativas.

### 3 Formación de los grupos del panel de discusión. (15')

**Tercer paso para resolver el problema:** valoración de las ventajas e inconvenientes de las diferentes propuestas de solución.

El educador comentará que para saber cuál es la mejor alternativa para solucionar un problema se deben valorar las consecuencias positivas y negativas de todas ellas. Seguidamente, preguntará (referido a las diferentes alternativas planteadas): ¿Qué podría pasar si...?, ¿Qué más podría pasar?, a lo que cada equipo (“Los abogados” y “Los defensores”) deberá responder en términos de consecuencias positivas y negativas según su asignación en el panel de discusión.

El educador procurará que los participantes tengan en cuenta diferentes aspectos para valorar las propuestas. Para ello, ayudará formulando preguntas:

- ¿Es factible esta propuesta?
- ¿Es divertida?
- ¿Es interesante?
- ¿Tiene riesgos?
- ¿Es gratis, barata o cara?
- ¿Existe oferta en el municipio?
- ¿Aporta algo a la comunidad?
- ¿Es saludable?
- ¿Se basa en un estilo consumista?
- ¿Es original, o más de lo mismo?

También puede ser necesario tener en cuenta que una alternativa es “no hacer nada”. Y también tiene sus consecuencias: *¿Qué conllevaría no hacer nada?*

Se plantea analizar entre 4-6 propuestas de las que han obtenido, pudiendo ir alternando en cada una de ellas el papel de cada grupo, quien primero analiza “los Pros”, en la segunda propuesta analiza “los Contra”, y así sucesivamente.

El resultado de esta actividad se puede reflejar en el tablero "En busca del tiempo perdido" en el cuadro "Sí... no.. sí.. no...".

#### 4 Selección de la mejor alternativa o solución.

(15')

**Cuarto paso para resolver el problema:** Elegir la que parece la mejor alternativa o solución.

Tras haber considerado las posibles consecuencias positivas y negativas de cada alternativa, el monitor preguntará al grupo: ¿Estamos preparados para tomar una decisión? ¿Hemos considerado sus ventajas y desventajas?.

El monitor también comentará que para hallar la mejor solución a un problema necesitamos definir nuestros objetivos, qué queremos conseguir.

Una vez hecha esta última consideración deberá orientar al grupo hacia la toma de una decisión para la solución del problema: es decir, hacia la elección de la que parece la mejor alternativa. Tras el juicio de cada alternativa propuesta se va votando entre todos y por consenso queda-

rán las tres mejores que se volverán a valorar y de ellas saldrá la mejor solución para el problema. Para ello preguntará:

*Con la información que tenemos ahora, ¿qué alternativa escogeríais para solucionar el problema planteado?*

*¿Por qué haríais esta elección?*

*¿Realmente, tiene más ventajas que desventajas?*

Llegando de esta forma al cuarto paso para resolver el problema: Elegir la que parece la mejor alternativa o solución.

Si el grupo se precipita haciendo una elección, el educador puede sugerir otra y hacerles ver sus ventajas, o señalar alguna desventaja de la que eligieron, o hablar de las ventajas a largo plazo de alguna alternativa descartada, si es el caso.

La opción elegida se escribirá en el tablero "En busca del tiempo perdido" dentro del cuadro "Esta es la buena".

## 5 Resultados del cuestionario sobre el uso del tiempo libre. (10')

A continuación, el educador presentará un resumen de los resultados más relevantes del cuestionario que se administró a los participantes en la primera sesión. Para ello se sugiere utilizar la plantilla de explotación de datos que se proporciona en el ANEXO 5.

Tras presentar sucintamente dichos resultados, abrirá un breve debate sobre el tema preguntando a los participantes:

*¿Os parece que lo pasáis mejor que la pandilla del parque?*

*Vuestra manera de vivir el ocio, ¿se puede considerar saludable?*

*¿o más bien consumista?*

*La solución por la que habéis optado para la pandilla del parque ¿sería también buena para vosotros?, ¿sí?, ¿no?, ¿por qué?*

## 6 Reflexión crítica sobre el modelo de ocio consumista. (10')

Para finalizar esta sesión se llevará a cabo un breve debate para profundizar en el iniciado en la primera sesión. Para estimularlo, mostrar a los participantes el "anuncio" que presenta el ANEXO 8 (basa-

do en una campaña publicitaria de una conocida marca de tarjetas de crédito) y decir lo siguiente:

*Imaginad que es viernes. Os dirigís al centro comercial o al ciber donde soléis encontraros con vuestra gente. Allí veis el siguiente cartel (mostrar la primera página del ANEXO 8) que ha colocado una asociación que trabaja a favor del consumo responsable y contra la publicidad abusiva y engañosa. Bajo el cartel hay una mesa de la asociación, donde un voluntario reparte dípticos con la imagen del cartel y el siguiente texto en el interior:*

## ¿Quién sale ganando?

### **Paquete de tabaco,**

**para no parecer un niño**

**SOLO 1,99 €**

La industria del tabaco es, quizás, uno de los grupos de presión más potentes que actúa en la Comisión Europea. Durante décadas negaron los efectos nocivos del tabaco, y aún hoy, han conseguido que solo esté publicada en Internet una lista con la mitad de las aproximadamente 4.000 substancias químicas que le añaden al tabaco. ¿Y las otras 2.000?

### **Camiseta marca “el clon”,**

**sin ella no puedo salir de mi mansión**

**SOLO 24,95 €**

Diseñadores de moda y empresarios adinerados, que casi nunca fabrican sus modelos aquí, definen la ropa que parece que todos tenemos que llevar. Si miráis las etiquetas de este tipo de ropa, casi nunca está fabricada nuestro país, sino en países donde los trabajadores, a veces niños y niñas, no tienen ni conocen los derechos laborales, ni días de descanso, y trabajan entre 12 y 20 horas diarias cobrando una miseria

## **Botella de vodka y dos litros de limón,**

**para que no nos falte el colocón**

**SOLO 11,95 €**

Que botella os habrán vendido en alguna tienda, posiblemente saltándose las leyes de venta de alcohol a menores, producida por alguna de las alcoholeras españolas o transnacionales, que forman un lobby empresarial que se dedica a fomentar el consumo de alcohol sin preocuparles los problemas que ocasiona su abuso. Son usuales sus presiones a las instituciones para evitar las legislaciones que no les son favorables (publicidad, restricciones a la venta, etc). Y una cosa es que el consumo de alcohol sea algo sociocultural en este rincón del mundo que habitamos, y otra bien distinta que necesitemos beber (y aún menos emborracharnos) para divertirnos.

Para dinamizar este debate con el que finaliza esta sesión, se pueden plantear preguntas del tipo:

*¿Qué pensáis de la campaña de esta ONG?*

*¿Os sentís de alguna manera manipulados en vuestros gustos?*

*¿La actividad de ocio que habéis elegido, es más variada, más acorde con vuestros gustos, menos pasiva o más saludable que otras que soléis hacer?*

*¿Qué es divertido para vosotros? Sugerid cosas o actividades que os diviertan y os hagan sentir bien.*

*¿Por qué será que, incluso cuando hay ofertas de ocio públicas y gratuitas, a menudo tendemos a gastar dinero en nuestro tiempo y actividades de ocio? ¿Será que valoramos más las cosas si pagamos por ellas? ¿Si es así, os parece lógico?*

*¿Creéis que la asociación diversión-alcohol-jóvenes es una libre elección para pasárselo bien? ¿O es una imposición? ¿No sigue siendo una forma de consumir y gastar dinero?*

Sería interesante hacerles presentes, a través de esta última pregunta y el último enunciado de la campaña, cómo dentro del modelo de ocio



actual consumista, se integra también el consumo de drogas y en especial de alcohol. Parece que si eres joven y no bebes alcohol, eres "raro". Las empresas que están detrás del alcohol han conseguido que la asociación jóvenes-alcohol-diversión esté absolutamente presente en nuestra sociedad, como una estrategia de marketing".

## 7 Dinámica de cierre de sesión. No retroceder. (15')

Lo primero que se tiene que hacer es poner en común la zona que se va a usar para el juego; debe de ser circular, como una manzana de calles, alrededor del instituto (como era nuestro caso), etc. En este momento se sortea quien se la queda. Esa persona llevará una dirección y el resto del grupo la contraria. Tendrá que coger a los máximos posibles cada vez que se los cruce y cuando esto suceda se agarrarán de las manos formando una cadena que intentará coger a los restantes. Finaliza el juego cuando sólo quede uno.

Reglas:

- No se puede retroceder nunca, la persona que lo haga se pondrá en la cadena inmediatamente.
- La cadena, cuando va a coger a la gente, no se puede romper.



## Hablamos claro.

### Preparación de la sesión

- Tener en cuenta que el espacio donde se desarrolle esta sesión requiere que el mobiliario (sillas, mesas, etc.) se pueda mover y dejar espacio para llevar a cabo el juego de roles.

### Objetivos

- Adquirir y practicar las habilidades necesarias para actuar de modo asertivo.
- Aprender a presentar una solución de modo que sea aceptable para todas las personas involucradas.
- Promover el respeto hacia los demás, la responsabilidad y la autonomía personal.

### Metodología

- Recordatorio vivencial de lo trabajado en los programas de prevención escolar sobre la conducta pasiva, agresiva y asertiva.
- Ensayo de conducta (role-playing) para practicar conductas asertivas.

### Ideas clave de la sesión

- Nuestra manera de comunicarnos con los demás condiciona la calidad y la cantidad de nuestras relaciones, nuestro estado de

ánimo, nuestra autoestima y nuestras posibilidades de desarrollo como personas.

- En algunas ocasiones decir que NO, sobretodo a las personas que son importantes para nosotros (familiares, pareja, amigos, maestros, etc.), es difícil. Por eso es necesario anticipar estas situaciones y prepararnos, conociendo las múltiples maneras de decir que NO de una forma asertiva. Decir no al botellón, a un porro... es difícil.
- Las personas vivimos en sociedad, por esto hay que tener claro que nuestros derechos y nuestra libertad terminan donde empiezan los derechos y la libertad de los otros. Tenemos el derecho a divertirnos sin drogas.

## Actividades

### 1 Inicio de la sesión (recordatorio de lo trabajado anteriormente) (5')

Para enlazar esta sesión con la anterior, explicar a los participantes que, tras haber identificado el problema, pensado diferentes alternativas de solución, haberlas valorado y habernos decidido por una que parece adecuada, si no la mejor, y haber reflexionado sobre nuestro modelo de ocio, hoy vamos a revisar una serie de habilidades comunicativas que seguro que todos conocemos (aunque quizás no siempre practiquemos) y que nos van a facilitar mantener nuestra posición en situaciones de presión y nos van a ayudar a plantear a los demás nuestras opiniones o preferencias de forma adecuada. Esto nos va a servir no solo cuando estemos con nuestros amigos, sino también en nuestras relaciones familiares, con la pareja, con los profesores... y cuando tengamos que hablar en público, como haremos en la próxima sesión.

### 2 Dinámica de la “caza de panteras”. (15')

Como actividad inicial (de “calentamiento”) de esta sesión plantear la dinámica *Vamos a cazar panteras*, que sirve para recordar, practicar y vivenciar los estilos comunicativos (pasivo, agresivo y asertivo) que los participantes habrán tratado en los programas escolares de prevención de drogodependencias.

Para realizar la actividad pedir al grupo que se ponga en círculo, de pie, y tres voluntarios, los cuales deberán abandonar la sala por unos momentos.

Indicar a los que permanecen en la sala que se ordenen por número. Seguidamente decirles que, ahora, todos ellos son un grupo de cazadores de panteras, y que cuando regresen los tres compañeros que salieron de la sala van a tener que pedirles insistentemente que vayan con ellos a cazar panteras.

Dejar unos momentos para que el grupo piense qué argumentos utilizará para hacer atractiva la propuesta de ir a cazar panteras. Entre tanto, el educador dará las siguientes instrucciones a los tres participantes que esperan fuera de la sala:

Al primero le pedirá que adopte un rol pasivo. Para completar su papel le indicará que el o ella no tiene ni idea de cazar, que no le atrae en absoluto la idea de hacerlo, que está en contra de la caza y de infligir sufrimiento a los animales, y además le apetece mucho hacer otra actividad (salir de excursión en bicicleta, ir a ver una competición deportiva, etc.). Sin embargo, ante la presión de sus compañeros, deberá mostrarse dubitativo e indeciso, y ceder al poco de insistirle, aceptando ir a cazar panteras y colaborando con los cazadores para convencer a los otros dos compañeros.

Al segundo le indicará que debe adoptar una actitud agresiva ante la insistencia de sus compañeros: “que él ni pensarlo; que a él no le llevan a cazar panteras ni que lo arrastren; que aun los va a denunciar porque seguro que eso de cazar panteras debe ser ilegal, etc.” Deberá exponer en todo momento su postura al grupo de cazadores de manera despectiva, burlesca y exigente (“¡Que me dejes en paz, te digo!”, “Que ya te he dicho que yo paso de esa estupidez”, etc.) rechazando en todo momento tomar parte en la cacería de panteras.

Por último, al tercero le indicará que debe mostrar un comportamiento asertivo. Tendrá buenos motivos para no unirse al grupo de cazadores (personales, morales, éticos...) y podrá sugerir mil cosas mejores que hacer. Pero en todo momento expresará su postura de modo firme pero respetuoso con la opción de los cazadores (aunque dejando claro que no comparte en absoluto sus intereses en ese tema).

Seguidamente, el educador regresará a la sala junto con los tres voluntarios e indicará al grupo de cazadores de panteras que, el núme-

ro 1, propongan a los compañeros que salieron de la sala que se una a la cacería. Al poco, pedirá que el cazador número 2 apoye a su compañero de caza, y así sucesivamente, hasta que todo el grupo este insistiendo al “agresivo” y al “asertivo” para que vayan con ellos a cazar panteras. Obviamente hay que dejar tiempo suficiente para que todos los cazadores participen en la actividad de presión.

Previsiblemente, de acuerdo con las instrucciones dadas, al final quedaran únicamente dos participantes que no querrán ir a cazar panteras, uno echando pestes de los cazadores y el otro algo agobiado, pero contento de defender su criterio y mantener su postura ante ese grupo de “pesados”. ¿Y el tercero? ¡Ah, sí! Ya ni nos acordábamos... el pasivo. Ese estará diluido entre los cazadores, preguntándose que hace ahí... y con la autoestima por los suelos por haber aceptado hacer algo que no quería.

Para concluir esta actividad el educador abrirá un turno de palabra para comentar los sentimientos y las dinámicas grupales que generan los diferentes estilos comunicativos: pasivo, agresivo y asertivo.

### 3 Recordatorio de los estilos de relación y comunicación. (10')

Después comentará que para poner en práctica la solución de problemas como el planteado en este programa, donde intervienen varias personas, se necesita, primero, saber comunicar a los demás las propias opciones, y segundo, saber reconocer y respetar los derechos y las opciones de los otros sin renunciar a hacer lo mismo con los nuestros. A continuación puede añadir:

De los tres estilos de comunicación que hemos visto en la actividad anterior (la caza de panteras) ¿hay alguno que no fuera bueno para los demás o que no tuviera en cuenta sus derechos u opciones?

Por otro lado, os habéis fijado que a veces atendemos únicamente a los efectos que nuestras opciones o decisiones tienen sobre nosotros, sin considerar sus efectos sobre los demás. Y es que, aquello que para nosotros es lo mejor o lo que más nos apetece, no es siempre lo mejor o lo más apetecible para otras personas. Y eso debe reconocerse, sin renunciar por ello a lo que creemos importante para nosotros.

En cambio, otras veces ocurre lo contrario. ¿O no os habéis tenido todos alguna vez la impresión (o la certeza) de que otras personas ignoraban vuestros deseos u opiniones, o incluso que se aprovechaban de vosotros? ¿Cómo nos sentimos cuando esto ocurre? (Dolidos, enfadados, heridos, culpables). ¿Y cómo reaccionamos?

A veces, respondemos irritados y nos creamos enemigos (aunque quizás consigamos nuestro propósito). Y otras veces acabamos haciendo lo que los demás quieren y sintiéndonos mal con nosotros mismos.

Plantear al grupo ¿Pero cómo hacer para tener en cuenta nuestras opciones personales cuando no coinciden con las de los demás, respetándolos a ellos y a nosotros mismos? Responder a esta pregunta recordando que podemos distinguir tres estilos básicos de relación interpersonal (pasivo, agresivo y asertivo), comentándolos muy brevemente (a manera de recordatorio) pues, en principio, los participantes deberán haberlos trabajado anteriormente en alguno de los programas escolares de prevención de drogodependencias.

Información de soporte para el educador (ANEXO 9 “Estilos de relación”):

#### Estilo relacional pasivo:

- Gira en torno a los deseos de los demás, incluso cuando son opuestos a los propios: dejar que los demás nos impongan su criterio; hacer lo que los otros quieren sin tener en cuenta lo que uno mismo quiere hacer o cree que debe hacer, etc. Ejemplo de comunicación: “Es que yo... Mmm, es que no me apetece... Bueno, pero sólo un poco”
- Ventajas: Los demás nos aceptan (al menos aparentemente) y no nos rechazan.
- Inconvenientes: Nos sentimos mal por habernos dejado llevar y no haber sido más valientes a la hora de defender nuestra posición o intereses. Y a menudo los demás se acaban aprovechando de nosotros.

#### Estilo relacional agresivo:

- Se centra en el propio interés sin tener en cuenta los sentimientos ni las opiniones de los demás: hace uso de la ironía, la acusación, las

exigencias, las amenazas, los insultos, etc. Ejemplo: “¿No me has oído o es que no te enteras? ¡Ya te he dicho que yo paso!”

- Ventajas: Los demás no abusan de nosotros.
- Inconvenientes: No seremos apreciados ni valorados por los demás; si acaso, temidos... y evitados.

Estilo relacional asertivo:

- Se centra en los intereses de uno mismo, considerando y respetando a la vez los de los demás, sin necesidad de compartirlos. Ejemplo: “Agradezco que me invites, pero yo prefiero hacer otra cosa”.
- Ventajas: Nos sentimos bien con nosotros mismos y, a la larga, los demás nos respetan y valoran.
- Inconvenientes: Al principio puede resultar difícil de llevar a la práctica. Requiere ciertas habilidades que se pueden aprender, practicando.

#### 4 Revisión de técnicas de comunicación asertiva. (10')

Esta parte de la sesión se dedicará a comentar brevemente diferentes técnicas para responder de forma asertiva en situaciones de presión social. No es necesario analizarlas detenidamente (no se dispone de tiempo para ello). Tampoco es necesario decir el nombre de cada técnica, ni comentarlas todas. Basta con trabajar unas cuantas de la siguiente manera: 1) Presentar la estrategia en que se basa; 2) Pedir que los participantes aporten uno o dos ejemplos; y 3) Si los ejemplos aportados son adecuados: pasar a otra técnica. En caso contrario: sugerir el educador un posible ejemplo y pedir la opinión al grupo, sugiriendo, si acaso, que lo mejoren con sus propias palabras o expresiones.

Ejemplo:

Partir de la siguiente situación: Queremos rechazar una propuesta para ir de botellón que nos hacen unos amigos, pero con un “Yo paso; prefiero hacer otra cosa. Pero os agradezco la invitación” algunos de los amigos no quedan satisfechos y insisten una y otra vez: “¿Cómo? ¿Que

no vienes?”, “Tienes que venir”, “¡No digas tonterías! Quedamos a las ocho.”, “¡Serás el único!”, Etc. En ese caso, una estrategia que podemos utilizar sería algo así como “¿Te repites? Pues ¡Yo también! (a ver quien se cansa primero...). ¿Se os ocurre algún ejemplo de cómo podríamos aplicar esta estrategia? Si los participantes aportan propuestas adecuadas: Reforzar (“muy bien”) y pasar a otra estrategia. En caso contrario, sugerir un ejemplo: “¿Qué tal decir algo así como Muy bien, gracias, pero no quiero... Te entiendo, pero no me interesa... Ya sé que irá más gente, pero no me interesa...?” y después preguntar si hay ideas para mejorarlo, antes de pasar a otra estrategia.

### **Técnicas asertivas:**

#### Disco rayado

- Estrategia: ¿Te repites? ¡Yo también!
- Ejemplo: "Muy bien, gracias, pero no quiero... te entiendo, pero no me interesa... ya sé que irá más gente, pero no me interesa..."

#### Acuerdo asertivo

- Estrategia: Dar la razón pero mantenerse uno en sus trece.
- Ejemplo: “Sí, de acuerdo, soy un mal amigo por no querer pasarme la tarde aquí tirado en el parque con vosotros sin hacer nada más. Pero recuerda que siempre que me habéis necesitado, sobretodo en los malos momentos, con vosotros estuve”

#### Pregunta asertiva

- Estrategia: ¿Por qué te preocupa tanto lo que yo haga?
- Ejemplo: “¿Que pasa si no quiero beber? ¿Acaso tengo la obligación de hacerlo?”

#### Ironía asertiva

- Estrategia: No hay mejor desprecio que no hacer aprecio...
- Ejemplo: ¿No te atreves? Ja, ja, ja... ¡Eres un gallina!
- Gracias ¿quieres un huevo?

#### Claudicación aparente

- Estrategia: Sí pero no.
- Ejemplo: "Seguramente tienes razón y será muy divertido, pero yo no quiero ir."



Ignorar

- Estrategia: Pasemos a otra cosa.
- Ejemplo: "Ya veo que no te puedes quitar de la cabeza que no quiera ir al botellón. Por cierto, ¿Viste ayer el partido?"

Aplazamiento asertivo

- Estrategia: Lo pensaré. Otro día.
- Ejemplo: "Bueno, ya veré otro día ¿vale?"

Aceptación asertiva

- Estrategia: Si eso te hace feliz...
- Ejemplo: "Vale, ¿a qué hora vas a estar? Ya me pasaré por allí a saludarte".

## 5 Ensayo de conducta.

(25')

En esta sección se propone practicar, mediante un ejercicio de role-playing, cómo defender nuestros derechos o intereses sin vulnerar los de los demás. El monitor pedirá a los participantes que representen una situación en la que propongan una actividad de ocio saludable a sus amigos, haciendo uso de una comunicación asertiva. Todos los participantes deberían representar el papel del joven que propone llevar a cabo la actividad.

Forman grupos de 5-6 personas para escenificar la situación. Mientras cada grupo represente la escena, el resto deberán de estar atentos al su desarrollo.

**SITUACIÓN A REPRESENTAR:** Partir de la situación planteada en el texto "Parece que alguien tiene problemas en esta ciudad" (ANEXO 3), en la que unos jóvenes en un parque no saben qué hacer, ninguno propone nada concreto y nadie toma una decisión. En el role-playing algunos de los componentes de cada grupo deben proponen seguir haciendo lo de siempre, ir a comprar más alcohol (ahora le llaman hacer botellón) y luego ya verán... o sea, nada. Por otro lado, dos de los miembros de la pandilla no estarán de acuerdo y lo expresaran de manera respetuosa, proponiendo a su vez realizar una actividad (la que hayan decidido los participantes en el programa). El resto de la pandilla deberá poner objeciones a la propuesta e insistir en seguir haciendo lo

de siempre. Nuestros "protagonistas" tratarán de persuadirles para que cambien de actitud y acepten la propuesta.

El educador deberá orientar las actuaciones de los participantes para que interpreten sus papeles con realismo, y con un estilo de comunicación asertivo. Por lo tanto, se deberá prestar atención tanto a los componentes verbales como no verbales de la comunicación para que se ajusten a lo que se entiende por comunicación asertiva, evidenciando las conductas agresivas y pasivas durante los ejercicios.

Información de soporte para el educador (ANEXO 10 "Estilos de Comunicación").

Estilo	Comunicación no verbal	Comunicación Verbal
<b>PASIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ojos que miran hacia abajo.</li> <li>▪ Volumen de voz bajo.</li> <li>▪ Vacilaciones.</li> <li>▪ Gestos desvalidos.</li> <li>▪ Postura hundida y tensa.</li> <li>▪ Manos "nerviosas".</li> <li>▪ Tono vacilante o quejoso.</li> <li>▪ Risitas "falsas"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Supongo.</li> <li>▪ Me pregunto si podríamos...</li> <li>▪ Quizás...</li> <li>▪ ¿Te importaría mucho...?</li> <li>▪ Si tu crees...</li> <li>▪ No sé...</li> <li>▪ Realmente no es importante.</li> <li>▪ No te molestes.</li> </ul>
<b>AGRESIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mirada fija.</li> <li>▪ Volumen de voz alto.</li> <li>▪ Habla fluida y rápida.</li> <li>▪ No respetar las distancias.</li> <li>▪ Gestos de amenaza.</li> <li>▪ Postura intimidatoria.</li> <li>▪ Sin pausas al hablar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Harías mejor en...</li> <li>▪ Haz...</li> <li>▪ Ten cuidado.</li> <li>▪ Debes estar bromeando.</li> <li>▪ Si no lo haces....</li> <li>▪ No sabes.</li> <li>▪ Deberías...</li> </ul>
<b>ASERTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contacto ocular directo.</li> <li>▪ Volumen de voz conversacional.</li> <li>▪ Habla fluida.</li> <li>▪ Gestos firmes.</li> <li>▪ Postura erguida.</li> <li>▪ Manos sueltas.</li> <li>▪ Sonrisa frecuente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pienso...</li> <li>▪ Siento...</li> <li>▪ Me gustaría...</li> <li>▪ Hagamos...</li> <li>▪ ¿Cómo podemos resolver esto?</li> <li>▪ ¿Qué os parece si...?</li> <li>▪ No, gracias.</li> </ul>

Tras cada representación el educador debe preguntar a los actores cómo se han sentido, y pedir a los observadores su opinión sobre la representación. Después, hará una valoración del ensayo de conducta teniendo en cuenta que las críticas deben ir acompañadas de sugerencias y que se debe acabar siempre elogiando los aspectos que se hayan desempeñado correctamente.

## **6 Generalización de la conducta ensayada. (5')**

Al finalizar la sesión, el educador sugerirá a los participantes que apliquen en su vida real lo practicado en la sesión. Y para reforzar este aspecto retará al grupo a que en la próxima sesión se manifiesten públicamente a favor de un ocio saludable y no consumista.

Sería importante incidir en que muchas veces optar por un ocio saludable es una opción complicada y para defender nuestra opción tendremos que poner en práctica las estrategias que se han trabajado en esta sesión.

## **7 Dinámica de cierre de sesión. Pañuelo de figuras. (15')**

Variante del pañuelo de toda la vida. Tiene las mismas reglas. Lo único que cambia es que, cuando dices los números deben salir tantas personas del grupo como número hayas dicho, y además una de esas personas no debe tocar el suelo. Por ejemplo si decimos el 3, pueden salir dos concursantes haciéndole sillita a una tercera para que no toque el suelo.



### Vamos a hacerlo.

#### Preparación de la sesión

En esta sesión se lleva a cabo la presentación de una propuesta de ocio saludable dirigida a adolescentes del municipio/barrio/centro escolar. Por ello, en la segunda parte de la sesión se debería poder contar con la presencia de algún representante del consistorio, de técnicos del área de juventud, del equipo directivo del centro, de algún medio de comunicación local, y por supuesto sería muy importante contar con la presencia de los padres de los participantes y/o de otros jóvenes que no hayan participado en el programa.

#### Algunos posibles recursos que se pueden implicar

- El Ayuntamiento y los centros cívicos, culturales o deportivos.
- Medios de comunicación locales (prensa, radio...) o del ámbito de juventud.

#### Objetivos

- Poner en práctica las habilidades adquiridas.
- Fomentar el posicionamiento público del uso del tiempo libre en actividades saludables.

#### Metodología

- Exposición pública de las conclusiones alcanzadas por el grupo para solucionar la situación problema planteado.

- Manifestación pública del compromiso de los participantes con las opciones de ocio saludable.

## Ideas clave de la sesión

- Para los jóvenes, es difícil ir a la contra de la mayoría, ya que están en el momento de la vida en que más necesitan al grupo de iguales, para forjar su identidad. Por eso es muy importante el apoyo de su familia y de otros adultos relevantes cuando deciden comprometerse con alternativas que van a la contra, de la mayoría de la sociedad o de su grupo de iguales. Y este es el caso de optar por un ocio saludable.
- Aunque parezca lo contrario, los jóvenes, hasta bien entrada la adolescencia, están muy dispuestos a escuchar a los adultos que son significativos para ellos, valorando sus opiniones sobre sus decisiones. Obviamente esto dependerá de como haya sido la calidad de la relación y la comunicación de estos adultos con los jóvenes.
- A lo largo de la vida las personas deciden implicarse en algunas cosas y comprometerse en otras. El grado de compromiso entre las dos opciones es distinto. Implicarse quiere decir participar de, en cambio, comprometerse va más allá y quiere decir responsabilizarse de.
- Saber hablar en público es importante. Es una habilidad que puede facilitar la relación con los otros, mejorando nuestra esfera social. Asimismo, es una cualidad que nos puede ser muy útil en nuestra vida académica y laboral.

## Actividades

### 1 Recordatorio de la sesión anterior

(5')

El monitor empezará recordando al grupo que en la sesión anterior aprendieron habilidades comunicativas que les ayudarán a para presentar su opción de ocio saludable y no consumista en público. Así pues, ha llegado el momento de comprometerse públicamente con lo que decidieron entre todos.

Como actividad de inicio para prepararse para la presentación pública de su compromiso con el ocio saludable y no consumista se realizará una dinámica que llamaremos Nuestro ocio vivo. Para ello, previamente el monitor deberá haber preparado una historia basada en la actividad de ocio que el grupo seleccionó en la tercera sesión (ver el ejemplo que se sugiere más adelante). Esta dinámica se desarrolla como sigue:

1. Pedir a los participantes que se sienten formando un círculo.
2. Empezar a contar el relato sobre la actividad de ocio que el grupo escogió y que ahora deberá hacer público. Dicho relato debe incorporar a todas las personas relacionadas con la actividad, en diferentes actitudes y acciones.
3. Explicar que cuando el monitor señale a un participante, éste deberá levantarse y actuar como la persona a la que él está haciendo referencia en su relato. Así, paso a paso, todo el grupo acabará representando un personaje relacionado con la actividad de ocio que el grupo decidió y con la que se va a comprometer.

Ejemplo de relato del monitor:

*Paseando por el parque vi a un grupo de jóvenes charlando animadamente (señala a 4 o 5 personas)...*

*...Gesticulaban mucho, y en ese momento llegó una amiga suya (señala a otra persona), gritando y señalando su reloj...*

*...Todo el grupo se puso en pie y empezó a andar hacia el Centro Juvenil; se cruzaron con otro grupo de jóvenes (señala a otras 4 o 5 personas) que estaban sentados en un banco, con aspecto de estar profundamente aburridos, fumando y bebiendo....*

*...Llegaron al Centro Cívico y se encontraron con la monitora de danzas del mundo (señala a otra persona), que les saluda efusivamente... etc.*

Orientaciones:

- En la medida de lo posible, procurar incluir en el relato a personas que participen en la actividad de ocio saludable propuesta y también a otras que no participen pero que compartan el mismo contexto.
- Instar a los participantes a ser muy expresivos y a ponerse en el papel que estén representando. Pedir que exageren y teatralicen sus conductas.

### 3 Diferencia entre implicación y compromiso.

(5')

A estas alturas del programa, los participantes se han implicado en la resolución de un problema de mal uso del tiempo libre. Ahora les vamos a pedir que se comprometan con diferentes opciones, entre ellas su propia propuesta de ocio saludable.

El monitor explicará la diferencia entre implicación y compromiso. Para ello puede utilizar la metáfora del bocadillo de tortilla y el bocadillo de jamón, que más o menos viene a decir que "para hacer un bocadillo de tortilla, la gallina se implica: pone un huevo; en cambio, para hacer un bocadillo de jamón, el cerdo se compromete, es necesario que muera para comer su carne.

A continuación el monitor dirá a los participantes que, sin llegar a tanto, tras haberse implicado en la selección de una actividad de ocio saludable, es hora de comprometerse públicamente a favor de su puesta en práctica.

### 4 Documento de compromiso público con el ocio saludable.(30')

**Quinto paso para resolver el problema.** Poner en práctica la solución escogida.

El grupo, con ayuda del educador, redactará un breve documento sobre la necesidad de comprometerse con las opciones de ocio saludable. Dicho documento puede quedar reflejado en el tablero "En busca del tiempo perdido" dentro del cuadro "Vamos a hacerlo".

Algunos aspectos que se pueden tener en cuenta en su redacción son:

- La Constitución Española dice que "los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio" (artículo 43, capítulo tercero, donde habla de los principios rectores de la política social y económica).
- Actualmente, el ocio se está convirtiendo en consumo, lo que muchas veces supone una falta de opciones creativas y saludables que impiden el desarrollo de la persona.
- Las actividades de ocio deberían ser una oportunidad para favorecer la comunicación y la convivencia, la salud y la cultura, la creatividad y el crecimiento personal.

- El tiempo de ocio supone una ocasión para disfrutar y una oportunidad para desarrollar nuestra sensibilidad. En definitiva: una inversión en nosotros mismos.
- El ocio implica diversidad de opciones, desde el descanso hasta el ejercicio y la creatividad, desde la salud hasta la solidaridad.

## **5 Lectura pública del documento.**

**(15')**

A continuación, el educador invitará a los convocados a pasar a la sala donde se desarrollan las sesiones y procederá a hacer una breve presentación del grupo y del programa en el que han participado y que finalizará con la lectura de un documento elaborado por los participantes.

Seguidamente, uno de los miembros del grupo (se deberá haber acordado previamente quién será) leerá el documento en voz alta.

## **6 Aprobación y firma del documento.**

**(15')**

Tras la lectura del documento, el educador preguntará a los participantes si están de acuerdo con lo expuesto y si aprueban y suscriben el texto (posicionamiento público). Eventualmente se puede proceder a una votación.

Después, los participantes (salvo que alguno de ellos exprese su oposición, que se pedirá que sea motivada) procederán al acto solemne de firma del documento de posicionamiento y compromiso. Hecho esto, el educador invitará a los asistentes que lo deseen a adherirse al mismo, sobre todo sería interesante que los padres apoyarán la iniciativa de sus hijos, firmando ellos también el documento, tras lo cual se dará por concluido el acto y el programa.

## **7 Dinámica de cierre de sesión. Campo quemao, el matao, etc.**

**(15')**

En este juego se la quedan dos personas. El campo de juego será una zona delimitada con anterioridad en un rectángulo. Las personas que se la quedan deben colocarse en los extremos del rectángulo y los demás en el medio del campo. Con una pelota, los que se la quedan



tendrán que “quemar” a los que están en el centro. Cuando esto ocurra quedarán eliminados.

Reglas:

- A los primeros que se les elimina se la quedan para la siguiente ronda.
- Cuando uno de los participantes coge la pelota en el aire, es decir que no ha tocado el suelo, cogerá una vida, que se la podrá guardar para el mismo o salvar a alguien que ya esté “quemado”.
- Depende de las zonas se utilizan otras variantes en el juego. Por ejemplo: si se dice “gusano”, la pelota se tirará a ras de suelo y los participantes tendrán que abrir las piernas y dejar que la pelota pase por debajo; si se dice “águila”, la pelota se tirará a volea por encima y entonces deberán agacharse tocando el suelo, etc.

NOTA:

Cuando sea posible, se sugiere cerrar este acto con un aperitivo o merienda.

# ANEXOS



## **ANEXO 1 CARTAS PARA LOS ALUMNOS**

### **Ejemplos de carta para la captación de los alumnos.**

Modelo para alumnos.

¿VIVIR EL MOMENTO?

Queridos chicos y chicas,

El motivo de esta carta es para invitaros a participar en el programa “¿VIVIR EL MOMENTO?”, del cual quizá ya os hayan hablado en el instituto.

#### **Qué es “¿VIVIR EL MOMENTO?”**

“¿VIVIR EL MOMENTO?” Es un programa de educación para la salud, con una serie de actividades divertidas que se realizarán en el instituto fuera del horario escolar. Ah! Y también es la posibilidad de conocer otras maneras de disfrutar nuestro tiempo de ocio. Y también...

#### **Para, para, no vayas tan rápido!**

#### **¿Has dicho algo de nuestro tiempo de ocio?**

Sí, además de conocer otras maneras de divertirnos en nuestro tiempo libre, existe la posibilidad de que nos toquen, por participar en el programa, xxxx!!! (abonos para la piscina municipal, entradas cine, teatro....)

#### **¿Y cuándo es eso?**

Eso será a lo largo de xxxxxxxx. Será al salir del instituto. Cinco días diferentes. Pero antes tienes que inscribirte.

#### **¿Y cómo se tiene que hacer?**

Pues, llenando la ficha que viene con esta carta y dejándola en tu AMPA, entre los días xx y xx de xxxx de 200x. Pero no esperes a última hora. Además todos los participantes que hagan todo el programa participarán en xxxx y ... ¿dónde vas tan deprisa?

#### **A apuntarme!!**

*Aquí los logotipos institucionales*

## Modelo para los padres

Queridos padres y madres,

El consumo y el abuso de drogas está implicado en muchos problemas sociales y de salud que afectan a la sociedad actual. Por este motivo, respondiendo a la sensibilidad de buena parte de la población y de los colectivos profesionales de XXXXXX hacia este tema, se llevan a cabo diferentes acciones preventivas en el marco del programa de prevención de drogodependencias municipal.

La prevención a nivel local implica sumar esfuerzos y coordinar recursos. Por lo tanto, es necesario no solo facilitar información adecuada sobre las drogas y desarrollar determinadas habilidades en la población, sino también promover la implicación y la corresponsabilización de la comunidad en la respuesta a los problemas que la afectan o la pueden afectar. Desde este planteamiento, os presentamos el programa “¿VIVIR EL MOMENTO?”.

“¿VIVIR EL MOMENTO?” se dirige a los jóvenes de 12 a 14 años, estudiantes de 1º y 2º curso de la ESO. Una etapa de cambios importantes, tanto fisiológicos como emocionales y de relación, entre ellos lo que supone haber dejado la escuela y entrar en el instituto. En definitiva: dejar de ser niños para pasar a ser chicos y chicas. Ciertamente, el consumo de drogas se empieza a establecer a esta edad (principalmente tabaco y alcohol, y un poco más adelante el cannabis). Los expertos en el tema coinciden en decir que los primeros años de la adolescencia son una etapa clave para prevenir las drogodependencias.

Con la intención de promover y reforzar actitudes contrarias al consumo de drogas y evitar o retrasar su inicio, trabajando desde las alternativas al ocio consumista y poco saludable “¿VIVIR EL MOMENTO?” se aplicará fuera del horario escolar, como refuerzo de los programas escolares que ya están realizando los jóvenes en el centro educativo.

“¿VIVIR EL MOMENTO?” se aplicará... (incluir toda la información del lugar, el calendario, los horarios y los incentivos.)

Vuestros hijos recibirán también una carta invitándolos a participar en el programa, así como una hoja de inscripción. La inscripción se puede formalizar ?llenando y entregando la hoja en las AMPAS, del XX al XX de XXX, fecha en que finaliza el período de inscripción.

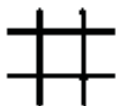
“¿VIVIR EL MOMENTO?” es un proyecto compartido por mucha gente. Deseamos y esperamos que también lo sea para vosotros. Por eso os pedimos que animéis a vuestros hijos a inscribirse y participar en el programa. Estarán y estaremos trabajando para su salud y su calidad de vida.

Si tenéis cualquier duda o queréis ampliar información podéis llamar al teléfono ..... y pedir por .....(horario de ...a....) (especificar días).

## ANEXO 2

### Pistas de rastreo

---



COMIENZO DEL RASTREO

---



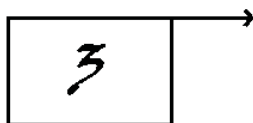
FIN DEL RASTREO

---



SEGUIR ADELANTE

---



MENSAJE A 3 METROS

---



CAMINO EQUIVOCADO

---



OBSERVAR

---



OJO

---

## ANEXO 3

### Parece que alguien tiene un problema en esta ciudad

Aquí en (*nombre de tu ciudad*), donde vivimos, hay un grupo de chicos y chicas, puede que los conozcáis o puede que no, no importa, que se pasan el día en un parque, tampoco importa qué parque. El caso es que están ahí haciendo... haciendo nada, sin tener nada que hacer.

No es que les importe todo un bledo, no. Algunos entienden bastante de música, la verdad es que no les importaría ir a bailar. Pero no bailan. A otros les va mucho ese rollo de leer y eso. Pero no parece que lean mucho. Hay unos pocos que están así... fortachones y que podrían ser buenos jugadores de fútbol o baloncesto, o lo que sea. Pero no se les ve hacer deporte.

Están ahí, en el banco del parque, tomando el sol, a veces fumando, a veces bebiendo, y ya está.

Tampoco parece que fumar o beber les represente una gran diversión o les mueva a hacer algo más. Más bien al contrario. Fuman, beben y con eso, pues parece que se conformen.

Se conforman y se aburren. La verdad es que se aburren como caracoles.

Y se conforman. Aunque, a veces, se les oye decir que Vaya rollo, que Si no hay nada que hacer, que Esta ciudad es un muermo, que Si siempre es el mismo rollo, que No hay alternativas, y en ese momento parece que vayan a movilizarse, a hacer algo. Entonces bostezan, resoplan y alguno se lía otro porro. Y ya está. No parece que hagan nada por solucionarlo.

Cuando se reúnen, allí en su rincón del parque, después de clase, el sábado, el domingo. Siempre, vaya. Haga frío o calor. Aunque caigan chuzos de punta. Siempre. Pues, cuando van llegando todos van preguntando ¿Y ahora qué hacemos? ¿Hacemos algo? ¿Qué queréis hacer? Y van respondiendo: No sé, pero vamos a hacer algo ¿no? ¡Sí, vamos a hacer algo ¿Qué hacemos? ¡No sé, lo que queráis! ¿Qué queréis hacer? Lo que sea. Me da igual. Lo que queráis, podemos quedar para comprar alcohol y después bebemos. Sí. Vale. Y después lo pensamos. Vale, después hacemos algo ¿Qué hacemos?

Y no hacen nada.

No hay nada que hacer.

¿Qué hacemos?

# ANEXO 4

## CUESTIONARIO

### ¿Matas el rato o vives el momento?

Marca con una cruz (X) la respuesta que elijas de cada pregunta.

#### 1. ¿DE CUÁNTO TIEMPO LIBRE DISPONES?

Tengo mucho tiempo libre

Tengo bastante tiempo libre

Tengo poco tiempo libre

Casi no tengo tiempo libre

#### 2. ¿CÓMO TE LO PASAS DURANTE TU TIEMPO LIBRE?

Me lo paso muy bien

Me lo paso bastante bien

Me aburro un poco

Me aburro Muchísimo

#### 3. ¿CON QUIÉN SUELES COMPARTIR TU TIEMPO LIBRE?

Con los amigos

Con la familia

Me gusta conocer gente nueva

Prefiero estar solo/a

#### 4. ¿QUIÉN SUELE DECIDIR QUÉ HACES EN TU TIEMPO LIBRE?

Hago lo que yo quiero  
Casi siempre

Hago lo que yo quiero  
Bastantes veces

Hago lo que yo quiero  
Algunas veces

Hago lo que yo quiero  
Casi nunca

Deciden mis amigos  
Casi siempre

Deciden mis amigos  
Bastantes veces

Deciden mis amigos  
Algunas veces

Deciden mis amigos  
Casi nunca

Deciden mis padres  
Casi siempre

Deciden mis padres  
Bastantes veces

Deciden mis padres  
Algunas veces

Deciden mis padres  
Casi nunca

## 5. ¿EN QUÉ OCUPAS TU TIEMPO LIBRE?

	Muchas veces	Bastantes veces	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Ver la tele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugar con la consola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chatear, Navegar por internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escuchar música	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leer libros, tebeos, revistas,...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer actividades en centros juveniles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colaborar con asociaciones, ONGs,...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer teatro, tocar música, pintar,...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir al cine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir al teatro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir a conciertos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir a museos o exposiciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir de excursión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir a pasear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir a un centro comercial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir a salones recreativos, cibercafés,...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir a bares, discotecas,...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ir a fiestas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## ANEXO 5

### El proceso de los cinco pasos para tomar decisiones y resolver problemas

Algunas personas tienen serios problemas a la hora de tomar sus decisiones porque no se paran a pensar suficientemente las cosas o por carecer de las habilidades necesarias para decidir responsablemente.

Aquí te presentamos un procedimiento para tomar decisiones o resolver problemas eficazmente.

1. DEFINE claramente el problema que se te plantea.

En este paso os debéis preguntar ¿Ante esta situación qué es exactamente lo que queréis lograr?



2. Considera el mayor número de ALTERNATIVAS posibles.

Se trata de pensar en las diferentes cosas que podéis hacer. Cuantas más alternativas se os ocurran, más posibilidades tendréis de escoger lo mejor.



3. Valora las CONSECUENCIAS de cada alternativa.

Después de que ya no se te ocurran más alternativas, debes pensar en las consecuencias de cada una de ellas (las positivas y las negativas, tanto para ti como para otras personas). Para esto, muchas veces es necesario buscar información con la que no contamos en un principio.



4. ELIGE la mejor alternativa posible.

Este paso consiste en comparar las consecuencias de cada alternativa y escoger la te parezca más positiva.



5. LLÉVALA a cabo y COMPRUEBA si los resultados son satisfactorios.

La decisión tomada puede no lograr los resultados esperados, por lo que se deben evaluar sus efectos para poder corregir aquellos aspectos que no os satisfagan.



# ANEXO 6

## Juego de roles

*Para los entrevistados:*

En un grupo de tres personas.

Tendréis que tomar el papel de las siguientes personas relacionadas con el Albense Club de Fútbol:

- Presidente del Club.
- Entrenador del Club.
- Responsable de los nuevos fichajes y cantera del Club.

Deberéis responder a las diferentes preguntas que os hagan los periodistas de la forma más estricta y veraz posible. Os podéis apoyar en la información recopilada en la sesión anterior de la ofertas de ocio saludable que tenéis en vuestra localidad.

En un grupo de tres personas.

Tendréis que tomar el papel de las siguientes personas relacionadas con el ocio al que tenéis acceso en .....:

- Sois tres personas pertenecientes al grupo de teatro local de ..... (director y un par de actores de la obra que se está representando).

Deberéis responder a las diferentes preguntas que os hagan los periodistas de la forma más estricta y veraz posible. Os podéis apoyar en la información recopilada en la sesión anterior de la ofertas de ocio saludable que tenéis en vuestra localidad.

Deberéis responder a las diferentes preguntas que os hagan los periodistas de la forma más estricta y veraz posible. Os podéis apoyar en la información recopilada en la sesión anterior de la ofertas de ocio saludable que tenéis en A

*Para los entrevistadores:*

Sois un grupo de padres preocupados por el uso del ocio y tiempo libre de sus hijos. Deberéis hacer preguntas a los entrevistados para saber las diferentes opciones que tiene sus hijos a la hora de elegir actividades.

Sois un grupo de periodistas del rotativo municipal de vuestra localidad y deberéis preguntar las diferentes ofertas que tienen los chavales para ocupar su tiempo de ocio y que sea de una manera saludable.

Sois un grupo de alumnos del instituto encargados de recabar información sobre la oferta juvenil en vuestra localidad para plasmarlo en el periódico del instituto, además os gustaría darle varias opciones diferentes.

Perteneceís a la pandilla que estaba en el parque. Os han recomendado acudir a la entrevista para que haya motivaciones diferentes a las que estáis acostumbrados. Vuestro punto de vista irá cambiando dependiendo del giro que dé la entrevista.

\* Se podrán incluir más roles dependiendo del entorno en el que estén inmersos los destinatarios y del número de ellos que acuda a las sesiones.

# ANEXO 7

## Resultados del cuestionario sobre tiempo libre

### 1. PERCEPCIÓN DE LA CANTIDAD DE TIEMPO LIBRE DISPONIBLE

Mucho o bastante  % Poco o muy poco  %

### 2. SATISFACCIÓN CON EL USO DEL PROPIO TIEMPO LIBRE

Mucho o bastante satisfactorio  % Poco o muy poco satisfactorio  %

### 3. COMPAÑÍAS DURANTE EL TIEMPO LIBRE

Amigos  % Familia  % Nuevos conocidos  % Solo/a  %

### 4. TOMA DE DECISIONES RESPECTO AL USO DEL TIEMPO LIBRE

**Uno mismo** Casi siempre o bastantes veces  % Algunas veces o casi nunca  %

**Amigos** Casi siempre o bastantes veces  % Algunas veces o casi nunca  %

**Amigos** Casi siempre o bastantes veces  % Algunas veces o casi nunca  %

### 5. TIPO DE ACTIVIDADES DE OCIO

Ocio activo / cultural / saludable	Muchas o bastantes veces	Algunas veces, nunca o casi nunca
Escuchar música	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Leer libros, tebeos, revistas,...	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Hacer actividades en centros juveniles	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Colaborar con asociaciones, ONGs,...	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Hacer teatro, tocar música, pintar,...	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Ir al cine	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Ir al teatro	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Ir a conciertos	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Ir a museos o exposiciones	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Hacer deporte	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Ir de excursión	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Ir a pasear	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Ir a fiestas	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
<b>Total ocio activo/ cultural / saludable</b>	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
<b>Ocio pasivo / consumista</b>		
Ver la tele	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Jugar con la consola	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Chatear, Navegar por internet	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Ir a un centro comercial	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Ir a salones recreativos, cibercafés,...	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
Ir a bares, discotecas,...	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %
<b>Total ocio pasivo / consumista</b>	<input type="checkbox"/> %	<input type="checkbox"/> %

## ANEXO 8

### CARTEL

Llega el fin de semana, nos juntamos con los amigos, y hay que consumir...

**...Botella de vodka y dos litros de limón,  
para que no nos falte el colocón!** **SOLO 1,99**

**...Camiseta marca “el clon”,  
sin ella no puedo salir de mi mansión!** **SOLO 24,95**

**...Paquete de tabaco,  
para no parecer un niñoato...** **SOLO 11,90**

Que tu pareja este harta de hacer siempre lo mismo **No tiene precio**

Que tus amigos te manden a casa por ir mas pasado que nadie **No tiene precio**

Que te lo pases muy bien charlando, riendo y bailando con los amigos **No tiene precio**

## DÍPTICO

### ¿Quién sale ganando?

#### **Paquete de tabaco, para no parecer un niño**

**SOLO 1,99 €**

*La industria del tabaco es, quizás, uno de los grupos de presión más potentes que actúa en la Comisión Europea. Durante décadas negaron los efectos nocivos del tabaco, y aún hoy, han conseguido que solo esté publicada en Internet una lista con la mitad de las aproximadamente 4.000 substancias químicas que le añaden al tabaco. ¿Y las otras 2.000?*

#### **Camiseta de marca “el clon”, sin la cual no puedo salir de mi mansión**

**SOLO 24,95 €**

*Diseñadores de moda y empresarios adinerados, que casi nunca fabrican sus modelos aquí, definen la ropa que parece que todos tenemos que llevar. Si miráis las etiquetas de este tipo de ropa, casi nunca está fabricada nuestro país, sino en países donde los trabajadores, a veces niños y niñas, no tienen ni conocen los derechos laborales, ni días de descanso, y trabajan entre 12 y 20 horas diarias cobrando una miseria.*

#### **Botella de vodka y refresco de limón, para que no me falte el colocón**

**SOLO 11,95 €**

*Que os habrán vendido en alguna tienda, posiblemente saltándose las leyes de venta de alcohol a menores, producida por alguna de las alcoholeras españolas o transnacionales, que forman un lobby empresarial que se dedica a fomentar el consumo de alcohol sin preocuparles los problemas que ocasiona su abuso. Son usuales sus presiones a las instituciones para evitar las legislaciones que no les son favorables (publicidad, restricciones a la venta, etc). Y una cosa es que el consumo de alcohol sea algo sociocultural en este rincón del mundo que habitamos, y otra bien distinta que necesitemos beber (y aún menos emborracharnos) para divertirnos.*

# ANEXO 9

## ESTILOS DE RELACIÓN

### Estilo relacional pasivo

- Gira en torno a los deseos de los demás, incluso cuando son opuestos a los propios: dejar que los demás nos impongan su criterio; hacer lo que los otros quieren sin tener en cuenta lo que uno mismo quiere hacer o cree que debe hacer, etc. Ejemplo de comunicación: “Es que yo... Mmm, es que no me apetece... Bueno, pero sólo un poco”
- Ventajas: Los demás nos aceptan (al menos aparentemente) y no nos rechazan.
- Inconvenientes: Nos sentimos mal por habernos dejado llevar y no haber sido más valientes a la hora de defender nuestra posición o intereses. Y a menudo los demás se acaban aprovechándose de nosotros.

### Estilo relacional agresivo

- Se centra en el propio interés sin tener en cuenta los sentimientos ni las opiniones de los demás: hace uso de la ironía, la acusación, las exigencias, las amenazas, los insultos, etc. Ejemplo: “¿No me has oído o es que no te enteras? Ya te he dicho que yo paso”
- Ventajas: Los demás no abusan de nosotros.
- Inconvenientes: No seremos apreciados ni valorados por los demás; si acaso, temidos...y evitados.

### Estilo relacional asertivo

- Se centra en los intereses de uno mismo, considerando y respetando a la vez los de los demás, sin necesidad de compartírselos. Ejemplo: “Agradezco que me invites, pero yo prefiero hacer otra cosa”.
- Ventajas: Nos sentimos bien con nosotros mismos y, a la larga, los demás nos respetan y valoran.
- Inconvenientes: Al principio puede resultar difícil de llevar a la práctica. Requiere ciertas habilidades que se pueden aprender, practicando.

# ANEXO 10

## ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Estilo	Comunicación no verbal	Comunicación Verbal
<b>PASIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ojos que miran hacia abajo.</li> <li>▪ Volumen de voz bajo.</li> <li>▪ Vacilaciones.</li> <li>▪ Gestos desvalidos.</li> <li>▪ Postura hundida y tensa.</li> <li>▪ Manos “nerviosas”.</li> <li>▪ Tono vacilante o quejoso.</li> <li>▪ Risitas “falsas”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Supongo.</li> <li>▪ Me pregunto si podríamos...</li> <li>▪ Quizás...</li> <li>▪ ¿Te importaría mucho...?</li> <li>▪ Si tu crees...</li> <li>▪ No sé...</li> <li>▪ Realmente no es importante.</li> <li>▪ No te molestes.</li> </ul>
<b>AGRESIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mirada fija.</li> <li>▪ Volumen de voz alto.</li> <li>▪ Habla fluida y rápida.</li> <li>▪ No respetar las distancias.</li> <li>▪ Gestos de amenaza.</li> <li>▪ Postura intimidatoria.</li> <li>▪ Sin pausas al hablar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Harías mejor en...</li> <li>▪ Haz...</li> <li>▪ Ten cuidado.</li> <li>▪ Debes estar bromeando.</li> <li>▪ Si no lo haces....</li> <li>▪ No sabes.</li> <li>▪ Deberías...</li> </ul>
<b>ASERTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contacto ocular directo.</li> <li>▪ Volumen de voz conversacional.</li> <li>▪ Habla fluida.</li> <li>▪ Gestos firmes.</li> <li>▪ Postura erguida.</li> <li>▪ Manos sueltas.</li> <li>▪ Sonrisa frecuente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pienso...</li> <li>▪ Siento...</li> <li>▪ Me gustaría...</li> <li>▪ Hagamos...</li> <li>▪ ¿Cómo podemos resolver esto?</li> <li>▪ ¿Qué os parece si...?</li> <li>▪ No, gracias.</li> </ul>



# ANEXO 11

## TABLERO “EN BUSCA DEL TIEMPO PERDIDO”

**¿VIVIR EL MOMENTO?** En busca del tiempo perdido **Paso 1**  
SESION 1


**Tenemos un problema**



A cartoon illustration of a man sitting at a desk, looking thoughtful with his hand on his chin. Above his head is a thought bubble containing several question marks.

**¿VIVIR EL MOMENTO?** En busca del tiempo perdido **Paso 2**  
SESION 1

**¿Qué podemos hacer?**



A cartoon illustration of a woman standing and pointing her right hand upwards. Above her head is a glowing lightbulb, symbolizing an idea or solution.

**¿VIVIR EL MOMENTO?** En busca del tiempo perdido **Paso 2**  
SESION 2


**Buscamos un atajo**



A cartoon illustration of a man sitting at a desk. Above his head is a clock face. In front of him is a large blue arrow pointing to the right, representing a shortcut or a path.

**¿VIVIR EL MOMENTO?** En busca del tiempo perdido **Paso 4**  
SESION 3

**Si... No... Si... No...**



A cartoon illustration of a woman standing next to a scale of justice. To her left is a large blue arrow pointing to the left, indicating a choice or a path.

**¿VIVIR EL MOMENTO?** En busca del tiempo perdido **Paso 4**  
SESION 3

**Ésta es la buena**



A cartoon illustration of a man sitting at a desk. Above his head is a large blue 'X' mark. In front of him is a stack of white blocks, representing a choice or a path.

**¿VIVIR EL MOMENTO?** En busca del tiempo perdido **Paso 5**  
SESION 3

**Vamos a hacerlo**



A cartoon illustration of a man with his arms raised in a celebratory gesture. Above his head is a starburst, and above him is a smiling sun, representing success and achievement.

# CUESTIONARIOS



# PROGRAMA ¿VIVIR EL MOMENTO?

¿Cómo lo has visto?

Municipio ..... Fecha .....

Colegio ..... Edad ..... Sexo .....

---

## 1 ¿Qué te ha parecido el programa?

muy divertido  divertido  aburrido  muy aburrido

## 2 ¿Qué sesión del programa te ha gustado más?

1ª  2ª  3ª  4ª  5ª

¿Por qué?

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

## 3 ¿Qué sesión del programa te ha gustado menos?

1ª  2ª  3ª  4ª  5ª

¿Por qué?

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

**4 ¿Estás satisfecho con los siguientes aspectos?**

- |                                 |                                |                                   |                               |                               |
|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <b>Horario</b>                  | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| <b>Duración de las Sesiones</b> | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |
| <b>Lugares de realización</b>   | Mucho <input type="checkbox"/> | Bastante <input type="checkbox"/> | Poco <input type="checkbox"/> | Nada <input type="checkbox"/> |

**5 ¿Le recomendarías a un amigo/a que participara en el programa?**

Si  No

**¿Por qué?**

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

**6 ¿Crees que a partir de ahora, te plantearas utilizar tu tiempo de ocio de una forma diferente?**

Si  No

**¿Por qué?**

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

**Si quieres, añade cualquier comentario que quieras hacer respecto al programa:**

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

# EVALUACIÓN DEL PROCESO

## Muchas gracias por tu participación

### SESIÓN 1 - Tenemos un problema. ¿Qué podemos hacer?

Lugar ..... Fecha.....

Profesional ..... Grupo (participantes) .....

---

#### ¿En qué grado crees que los participantes han alcanzado los objetivos de la sesión?

Entender el funcionamiento del programa.

Nada  Poco  Bastante  Mucho

Analizar el uso de su tiempo libre.

Nada  Poco  Bastante  Mucho

Aprender a identificar los problemas que pueden surgir en el uso de nuestro tiempo libre.

Nada  Poco  Bastante  Mucho

Generar posibles alternativas de solución cuando se tiene un problema.

Nada  Poco  Bastante  Mucho

#### ¿Como valoras la implicación de los participantes en la sesión?

Muy baja  Baja  Alta  Muy alta

#### ¿Has encontrado alguna dificultad en la aplicación de esta sesión con respecto a:

Comportamiento del grupo? Si  No

Metodología de la actividad propuesta? Si  No

Coordinación del programa? Si  No

Si has contestado "Si" a alguna de las preguntas anteriores, ¿cuales han sido las dificultades?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....













# CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS EDUCADORES

## PROGRAMA “¿VIVIR EL MOMENTO?”

### SESIÓN 4 - Hablamos claro

Lugar..... Fecha.....

Profesional..... Grupo (participantes) .....

---

**¿En qué grado crees que los participantes han alcanzado los objetivos de la sesión?**

Adquirir y practicar habilidades necesarias para actuar de un modo asertivo.

Nada  Poco  Bastante  Mucho

Aprender a presentar una solución de modo que sea aceptable para todas las personas involucradas.

Nada  Poco  Bastante  Mucho

Promover el respeto hacia los demás.

Nada  Poco  Bastante  Mucho

Promover la autonomía personal.

Nada  Poco  Bastante  Mucho

**¿Como valoras la implicación de los participantes en la sesión?**

Muy baja  Baja  Alta  Muy alta

**¿Has encontrado alguna dificultad en la aplicación de esta sesión con respecto a:**

Comportamiento del grupo? Si  No

Metodología de la actividad propuesta? Si  No

Coordinación del programa? Si  No

Si has contestado “Sí” a alguna de las preguntas anteriores, ¿cuales han sido las dificultades?

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



# CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS EDUCADORES

## PROGRAMA “¿VIVIR EL MOMENTO?”

### SESIÓN 5 - Vamos a hacerlo

Lugar ..... Fecha.....

Profesional ..... Grupo (participantes) .....

---

**¿En qué grado crees que los participantes han alcanzado los objetivos de la sesión?**

Practicar habilidades adquiridas a lo largo del programa.

Nada  Poco  Bastante  Mucho

Posicionarse públicamente a favor de la realización de actividades saludables de tiempo libre.

Nada  Poco  Bastante  Mucho

**¿Como valoras la implicación de los participantes en la sesión?**

Muy baja  Baja  Alta  Muy alta

**¿Has encontrado alguna dificultad en la aplicación de esta sesión con respecto a:**

Comportamiento del grupo? Si  No

Metodología de la actividad propuesta? Si  No

Coordinación del programa? Si  No

Si has contestado “Si” a alguna de las preguntas anteriores, ¿cuales han sido las dificultades?

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



