

unidad didáctica **¿fumar? no, gracias**

unidad didáctica **¿fumar? no, gracias**

Introducción

Los chicos y chicas adolescentes son muy vulnerables a la presión social hacia el consumo de tabaco. La amplia aceptación social del hábito tabáquico, la influencia de los medios de comunicación, el consumo por parte de adultos que ejercen un papel modélico en ellos y la presión del grupo de amigos y amigas constituyen un grupo de factores de riesgo que ejercen una indudable influencia en el inicio del consumo de esta sustancia en esta etapa de la vida.

Para resistir la presión de los amigos y compañeros, es necesario desarrollar la autoestima o seguridad en si mismo y la asertividad o capacidad para decir lo que se siente y se piensa sin herir a los demás, además de hacerles conscientes de la importancia de tomar decisiones individuales. El entrenamiento en estas habilidades constituye una herramienta fundamental para retrasar el inicio del consumo de tabaco en adolescentes y jóvenes, a la vez que forma parte de la educación del alumnado y de su desarrollo personal.

La finalidad de esta unidad didáctica es ayudar al alumnado a ser consciente de las influencias sociales en el consumo de tabaco, especialmente de las que provienen su entorno social más cercano y a tomar decisiones libremente y sin sentirse presionados.

Las actividades de esta unidad didáctica, pueden ser complementarias y reforzadoras de las que se realicen a través de otros programas educativos como el entrenamiento en habilidades sociales y en la toma de decisiones, la prevención de las drogodependencias o la educación afectivosexual, por la realización de las sesiones previstas en esta unidad didáctica puede ser común a las de otros programas que se apliquen en el centro.

Relación de contenidos básicos a desarrollar en esta unidad didáctica

Nº 1. La presión de grupo y el consumo de tabaco

Relación de sesiones

1º ESO. "Como eres para mí"

1º ESO. "Conoce tu grupo"

2º ESO. "Simplemente no"

3º ESO. "Yo decido"

4º ESO. "¿Fumas porque quieres?"

Bibliografía

Agencia de Salut Pública de Barcelona. Proyecto ASCEPIS (2005). *¿Fumas porque quieres? Las consecuencias y costes del tabaquismo.*

Álvarez, M. y Bisquerra, A. (1996). Manual de Orientación y Tutoría. Barcelona: Praxis.
Bautista, R. et al. (1992). Orientación e Intervención Educativa en Secundaria. Málaga: Aljibe.

Cloutier, L., Coulombe, M., Matteau, J. (1996). ¡Órdago!. *El desafío de Vivir sin Drogas. Un currículo para la prevención en ESO.* Bilbao. EDEX Kolektiboa, F.A.D. y Gobierno Vasco.

Consejería de Salud. "El tabaco y la presión de grupo". Sevilla. Junta de Andalucía

Cuellar Portero, P. (2003).Guía de Mediadores de Salud. Sevilla. Consejo de la Juventud de Andalucía.

Méndez Gago, S., Pérez Adrados, N.(coord.).(2001). *Programa Prevenir para Vivir*. Madrid. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

Programa "Tú Decides"

Rodríguez Espinar, S. (1981). *El orientador y su práctica profesional*. Barcelona: Oikos-tau.

Rodríguez, M. L. (1995). *Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Ceac.

Nº1. La presión de grupo y el consumo de tabaco

Los adolescentes tienen que aprender a decir "no" al tabaco en situaciones habituales y cercanas: algún amigo cuando saca una cajetilla y ofrece cigarrillos, un ofrecimiento en la casa de alguno de ellos, en una reunión, camino del colegio.

Para resistir esta presión, es necesario el aprendizaje de habilidades para decir lo que se siente y se piensa. Para ello conviene practicar la autoestima, que es la propia confianza en lo que se quiere hacer o decir y que ayuda a sentirse mejor en caso de recibir una crítica de los iguales, y la asertividad, que consiste en conseguir aquello que se quiere, pero sin minusvalorar a las demás personas.

Si los jóvenes quieren hacer los ambientes de su entorno más saludables, deben tener confianza para hablar con claridad y destreza. Se trata de que puedan rechazar una invitación a fumar y seguir manteniendo una buena relación con sus amigos. Las necesidades emocionales pasan por sentirse querido y necesario, pero no a cualquier precio.

La autoestima y los factores que la determinan

La autoestima es una manera de amarse, respetarse, sentirse y percibirse a sí mismo. Constituye el valor que nos damos y el sentimiento que ello nos causa. Cuando nos valoramos y apreciamos, logramos que los demás nos valoren y quieran.

Una alta autoestima mejora la seguridad en nosotros mismos, nuestras relaciones interpersonales y la toma de decisiones en la vida. Una baja autoestima contribuye a actitudes y comportamientos más sumisos y dependientes del reconocimiento de los demás. Las personas con elevada autoestima defienden el respeto y la consideración de los demás, independientemente de que su conducta se ajuste o no a las expectativas de éstos.

La autoestima está muy relacionada con la imagen corporal, con la representación mental que cada persona tiene de su propio cuerpo, unida a los sentimientos que éste despierta, es decir, la vivencia corporal. La imagen corporal es un elemento esencial en la construcción de la identidad personal.

En la adolescencia, hay una búsqueda constante de esa identidad. Los cambios que se dan en el cuerpo son vividos con ansiedad y miedo, y a veces con sentimiento de vergüenza. Ello crea actitudes negativas con respecto al cuerpo y baja autoestima al no cumplir los estereotipos socialmente establecidos, creando, además, sentimientos muy fuertes de inseguridad personal.

¿Por qué es importante la autoestima?

La autoestima favorece el aprendizaje, la creatividad y la superación de las dificultades personales ante problemas y fracasos. Fomenta la responsabilidad pues sólo se compromete quien tiene confianza en sí mismo.

La autoestima repercute no solo en nuestro estado de ánimo, sino también en nuestro comportamiento. En función del valor que nos damos a nosotros mismos, nuestra actitud hacia lo que

nos rodea puede ser pasiva, dependiente, inhibida e insegura o bien activa, segura y autónoma. Una autoestima baja puede hacer que se actúe o tomen determinadas decisiones presionados por el propio grupo.

¿Cómo se construye la autoestima?

La autoestima se genera como resultado de la experiencia de cada persona a lo largo de su vida. Su naturaleza es dinámica, por lo que puede crecer o puede debilitarse. La autoestima se construye a lo largo de nuestra vida a partir de lo que cada persona acepta y valora, de las relaciones con otras personas: familia, amistades, escuela, y de la sociedad en la que vivimos, como transmisora de ideas creencias y costumbres.

En general, las experiencias positivas y las relaciones satisfactorias ayudan a elevar la autoestima, y a pesar de las experiencias negativas y relaciones conflictivas podemos ser capaces de desarrollar una equilibrada autoestima.

Otros conceptos relacionados con la autoestima son:

- La autoimagen: conjunto de ideas y percepciones relacionadas con nuestra imagen corporal.
- El autoconcepto: conjunto de elementos que utilizamos para describirnos a nosotros mismos.
- La autoaceptación: capacidad de reconocer nuestras propias habilidades, limitaciones, cualidades, éxitos, fracasos, sin que generen sentimientos de malestar.

Una educación que fomenta la autoestima es aquella que:

- Aprecia y recompensa cualquier esfuerzo creativo del joven, valora y respeta sus ideas.
- Proporciona un clima de seguridad y autonomía donde pueda pensar, sentir expresar y crear libremente, a la vez que favorece la toma de decisiones responsables.
- Posibilita relaciones sociales saludables (respeto, aceptación, valoración), para sentirnos más felices.

La asertividad

Las relaciones con los demás se basan en el equilibrio adecuado de las necesidades de las otras personas con las propias. Es necesario comportarse de una manera que muestre que se respeta a la otra persona, intentando asegurar que ella nos respeta igualmente. Esto son las conductas asertivas. La conducta asertiva te ayuda a conseguir aquello que tú quieres, pero sin socavar o hacer de menos a las demás personas. Esto contrasta con la conducta pasiva, en la que otra gente consigue lo que quiere a tus expensas; con la conducta agresiva, en la que alguien consigue lo que quiere explotando a otras personas sin preocuparse de lo que sienten y la conducta manipulativa por la que se consigue hacer lo que se quiere a costa de otras personas pero sin que ellas se den cuenta.

¿Cómo reforzar la autoestima y la asertividad?**Se amable contigo mismo:**

- No proyectes tareas imposibles o irreales.
- Anímate con pequeñas gratificaciones.
- Recuerda tus logros, deja que los errores se vayan.
- Si fracasas no te sientas culpable o te autoreproches.
- Pasa tu tiempo con personas que te quieren y acepten.
- No eches de menos la compañía de personas que no te aceptan: piensa que no merece la pena y lo que se pierden al no conocerte.

Aprende a dar y recibir "ataques positivos"

- Disfruta y acepta los halagos agradecida y positivamente.

Cuando te estén criticando responde asertivamente

- Usa la crítica y responde asertivamente.
- Escucha atentamente cuando te critican antes que rechazarlo o discutirlo.
- Pregúntate si es verdad y decide si vas a cambiar de conducta como resultado de tu reflexión.
- Si la crítica no es cierta dilo y reafírmate en positivo.

En situaciones de conflicto actúa con tranquilidad

- Mira a las personas a los ojos, habla despacio y claro y no actúes nerviosamente y no grites.
- Evita mantener relaciones de confrontación donde alguien puede salir perdiendo.
- La asertividad permite resistir a la presión a la que le someten sus iguales y los medios de comunicación para adoptar prácticas no saludables y la autodestructivas como fumar.

Decidir si la asertividad es la estrategia más adecuada

- Comportarse asertivamente no siempre es fácil, especialmente si tratan de socavarte.
- No siempre es prudente actuar asertivamente, a veces deberás utilizar otras estrategias o esperar un momento mejor.
- Es especialmente difícil convertirse en persona asertiva con gente con la que previamente has establecido relaciones pasivas o manipuladoras.

Construir la propia estima antes de intentar ser asertivo

- Habla positivamente de ti mismo.
- Cambia tu diálogo interno negativo por afirmaciones positivas sobre tí: cambia "debo" por "decido"; "no puedo" por "no haré"; "necesito" por "quiero"; "debería" por "podría".
- Reconoce y aprecia los puntos de vista de otras personas.
- Mantén tu punto de vista.

Se una persona clara y directa

- Di lo que piensas sin palabras innecesarias, sin provocaciones.
- No confundas a la gente.
- Habla en primera persona. Responsabilízate de tus propias opiniones.
- Cambia, "todo el mundo cree" por "yo creo que...".

Formas de actuar en nuestra relación con los demás**¿Cuándo actuamos de manera pasiva?**

- Si no pides lo que quieres.
- Te preocupas más de ser querido que de conseguir lo que quieres.
- Esperas que los otros adivinen lo que quieres.
- Mantienes tus sentimientos, acumulando resentimientos.
- Piensas que eres más débil de lo que realmente eres.
- No sueles conseguir lo que quieres.
- Te quejas a otras personas, no a las directamente implicadas.

¿Cuándo actuamos de una manera agresiva?

- Pides lo que quieres.
- Pretendes ganar a cualquier precio, lo quiera la gente o no.
- Usas cualquier medio para conseguir lo que quieres.
- Gritas, intimidas, usas la violencia.
- Te comportas como si tú tuvieras derecho, pero el resto de la gente no.
- Eres más fácilmente rechazada que querida.
- Frecuentemente consigues lo que quieres

¿Cuándo actuamos de manera manipuladora?

- Cuando se usa el lenguaje corporal para hacerte entender sobre lo que quieres.
- Si se utiliza el chantaje emocional, la culpabilidad, la seducción.
- Cuando no se aparece como ganador, si eso supone que la gente te rechace.
- Si se guardan los sentimientos para sí mismo y se acumulan resentimientos.
- Cuando una persona se queja y utiliza a la gente.
- Si se es normalmente desconfiado y antipático.

¿Cuándo actuamos de forma asertiva?

- Cuando pides lo que quieres de una manera segura, abierta y directa
- Cuando eres capaz de decir a otras personas que no te gustan sus conductas, pero sin destruirles
- Cuando actúas de manera positiva
- Cuando eres capaz de dialogar y llegar a acuerdos en los que todos "ganen", si es posible
- Si sueles conseguir lo que quieres

Fuentes:

Méndez Gago, S., Pérez Adrados, N.(coord.),(2001). Programa Prevenir para Vivir. Madrid. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

Cuellar Portero, P. (2003). Guía de Mediadores de Salud. Sevilla. Consejo de la Juventud de Andalucía.

Consejería de Salud. "El tabaco y la presión de grupo". Junta de Andalucía.

1

The image shows a large, empty rectangular area designed for writing notes. It is bounded by a dashed yellow line. Inside this area, there are 25 horizontal yellow lines, evenly spaced, providing a guide for writing. The background of the page is a light yellow color.