

P R E V E N I R P A R A V I V I R P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E N I R P A R A V I V I R P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E N I R P A R A V I V I R P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E
P R E V E P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E
P R E V E P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E
P R E V E P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E
P R E V E P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E
P R E V E P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E
P R E V E P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E
P R E V E P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E
P R E V E P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E
P R E V E P R E V E N I R P A R A V I V I R
P R E V E

1

PREVENIR PARA VIVIR

Cuaderno del alumno. Educación Secundaria

PRIMER CICLO

P R E V E N I R P A R A V I V I R

NOMBRE:

APELLIDOS:

NOMBRE DEL CENTRO:

P R E V E N I R P A R A V I V I R

P R E V E N I R P A R A V I V I R

© FAD, 2004

Edita

FAD
Fundación de Ayuda contra la Drogadicción
Avda. de Burgos, 1 y 3
28036 Madrid
Teléfono: 91 383 80 00

Dirección Técnica

Eusebio Megías Valenzuela
Susana Méndez Gago

Coordinación

Susana Méndez Gago
Nieves Pérez Adrados

Texto

Carlos Alonso Sanz
Elena Ares Nieto
Fernando Bayón Guareño
Pilar Colao Blanco
Agustín Compadre Díez
Jesús Palomino Villanueva
Miguel Ángel Rodríguez
María Luisa Sainz de Aja Villanueva
Luis Salarich Fernández de Valderrama
Concepción Sanz Fernández

Diseño y maquetación

ADDO estudio gráfico S. L.
Avda. de los Pirineos, 7 Nave A-9
28709 San Sebastián de los Reyes (Madrid)

Impresión

Ancares Gestión Gráfica, S.L.
Ciudad de Frías, 12 - Nave 21 - 28021 Madrid

ISBN

84-95248-27-1

Depósito legal

M-40599- Edición 2010



Introducción

¡HOLA!

ESTE CUADERNO QUE ACABAS DE ABRIR FORMA PARTE DE UN PROGRAMA QUE SE LLAMA "PREVENIR PARA VIVIR", Y TIENE COMO FINALIDAD ENSEÑARTE A:

PODER EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS.

RELACIONARTE MEJOR CON LOS DEMÁS.

FAVORECER LA SEGURIDAD EN TI MISMO/A.

PONERTE EN EL LUGAR DEL OTRO.

VALORAR POSITIVAMENTE TUS CUALIDADES Y LAS DE TUS COMPAÑEROS/AS.

PARA ESTE APRENDIZAJE CONTARÁS CON UNAS FICHAS DE TRABAJO QUE SE CORRESPONDEN CON LAS ACTIVIDADES QUE TU PROFESOR/A VA A REALIZAR CONTIGO EN EL AULA. ADEMÁS ALGUNA DE ELLAS TAMBIÉN PODRÁS COMPLETARLA EN TU CASA.

TE PLANTEAMOS ENTONCES QUE MIRES CON MUCHA ATENCIÓN A TU ALREDEDOR Y A TI MISMO/A, QUE VALORES LOS TEMAS DESDE DISTINTOS PUNTOS DE VISTA, Y QUE COMUNIQUES TUS OPINIONES ABIERTAMENTE. ASÍ PODRÁS MOSTRAR CÓMO ERES, QUÉ SIENTES, QUÉ TE PREOCUPA Y CÓMO TE RELACIONAS.

¡ESPERAMOS QUE LO DISFRUTES!



1

Collage de cualidades

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

2

El Arca de Noé

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

3

Amigos, amigos, amigos

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

FICHA 3

Empiezo:

Termino:

FICHA 4

Empiezo:

Termino:

4

Cambio de papeles

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

5

Más vale fumador conocido

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

6

Para ti, para mí

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

7

Para llevarme bien con mi gente

FICHA 1

Empiezo:

Termino:

FICHA 2

Empiezo:

Termino:

Fichas de actividades

1. Collage de cualidades	
Ficha 1: Mis cualidades	4
2. El Arca de Noé	
Ficha 1: El arca de Noé (1)	5
Ficha 2: El arca de Noé (2)	6
3. Amigos, amigos, amigos	
Ficha 1: Ser distinto, seguir al grupo	7
Ficha 2: Algunas ideas sobre los grupos	8
Ficha 3 : Ventajas y desventajas de pertenecer a un grupo	10
Ficha 4 : Mi grupo	11
4. Cambio de papeles	
Ficha 1: Observo a los demás y valoro lo que hacen	12
5. Más vale fumador conocido	
Ficha 1: Encuesta	13
6. Para ti, para mí	
Ficha 1: Estilos de comportamiento	14
Ficha 2: Fórmula : Para ti..., para mí...	15
7. Para llevarme bien con mi gente	
Ficha 1 : ¿ Cómo actúo con la gente ?	16
Ficha 2 : Ficha de apoyo familiar	17

FICHA 1

Mis cualidades

PREGUNTA A CADA MIEMBRO DE TU FAMILIA QUÉ CUALIDAD RESALTARÍA DE TI Y ANÓTALES EN LA FICHA. DESPUÉS PUEDES RECORTARLA, PEGARLA EN UNA CARTURLINA Y COLOCARLA EN TU CUARTO. (CUANDO TENGAS UN MAL DÍA, MÍRALA ¡TE AYUDARÁ!).

1

2

3

4

5



El arca de Noé (1)

FICHA 1

LO QUE YO SOY (EN POSITIVO):

.....

.....

.....

.....

LO QUE YO PUEDO LLEGAR A SER (EN POSITIVO):

.....

.....

.....

.....

LO QUE YO PUEDO LLEGAR A SER (EN POSITIVO):

.....

.....

.....

.....

LO QUE YO PUEDO LLEGAR A HACER MUY BIEN:

.....

.....

.....

.....



FICHA 2

El arca de Noé (2)

1

COMENTA CON TUS PADRES LA ACTIVIDAD EL ARCA DE NOÉ QUE HAS HECHO CON TUS COMPAÑEROS.

2

PLANTEA A TUS PADRES LA POSIBILIDAD DE HACER CON ELLOS LA ACTIVIDAD. PUEDES INVITAR A OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA A QUE SE INCORPOREN A LA MISMA (COMO TUS HERMANOS, SI LOS TIENES).

3

INDICA LAS REGLAS DE JUEGO: MIRARSE A LOS OJOS, EVITAR COMENTARIOS NEGATIVOS Y PEDIR CONCRECIÓN EN LA EXPOSICIÓN DE LAS CUALIDADES.

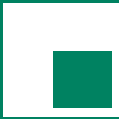
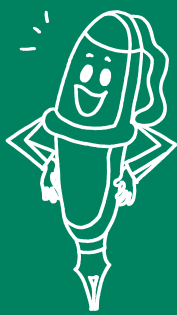
4

REPRODUCE CON TU FAMILIA LA ACTIVIDAD TAL Y COMO SE HIZO EN EL AULA.

5

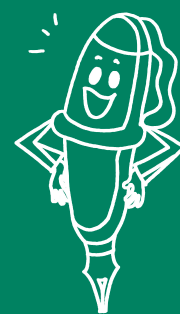
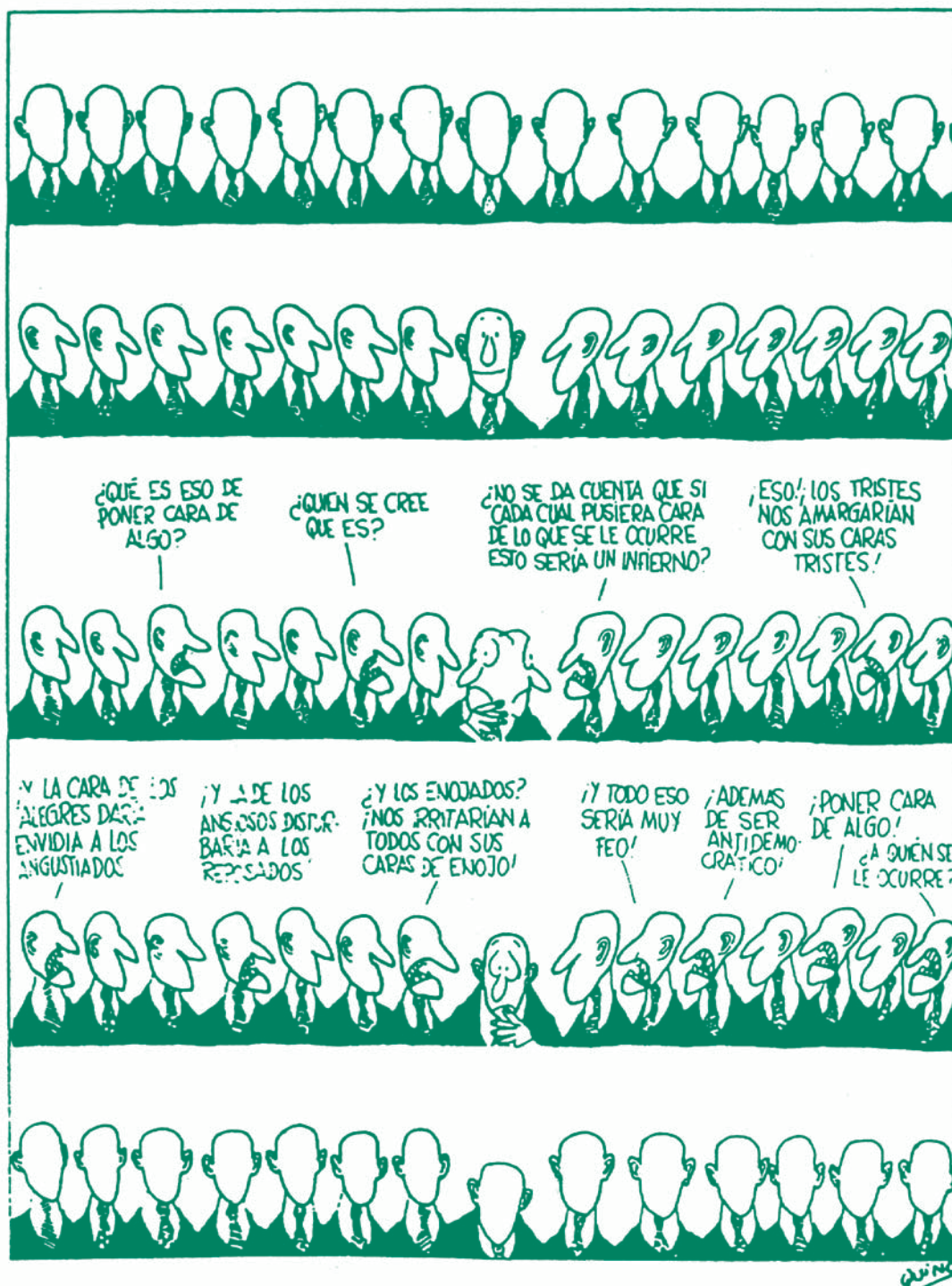
ESCRIBE TUS IMPRESIONES Y COMÉNTALAS CON EL GRUPO DE COMPAÑEROS LA PRÓXIMA SESIÓN DEL PROGRAMA.

Lined area for writing impressions and comments.



Ser distinto, seguir al grupo

FICHA 1



FICHA 2

Algunas ideas sobre los grupos

UN GRUPO ES UN CONJUNTO DE DOS O MÁS PERSONAS, AUNQUE NO SIEMPRE DOS O MÁS PERSONAS, FORMEN UN GRUPO, SINO QUE HAN DE CUMPLIR DETERMINADAS CARACTERÍSTICAS:

- LAS PERSONAS SON IDENTIFICABLES Y SON CONSCIENTES DE SU PERTENENCIA AL GRUPO.
- SE PUEDE PERTENECER A VARIOS TIPOS DE GRUPOS A LA VEZ.
- SE NECESITA CONTACTO Y COMUNICACIÓN ENTRE LAS PERSONAS QUE FORMAN EL GRUPO.
- EXISTE DEPENDENCIA RECÍPROCA: MUTUO APOYO PARA CONSEGUIR LOS OBJETIVOS COMUNES, SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES INDIVIDUALES...
- EXISTEN NORMAS Y COMPORTAMIENTOS, INTERESES Y VALORES COMUNES QUE GARANTIZAN LA UNIDAD DEL GRUPO.
- CADA PERSONA OCUPA UNA POSICIÓN EN LA ESTRUCTURA DEL GRUPO.
- EXISTE UNA CIERTA PERMANENCIA O CONTINUIDAD.

PARA CONSTITUIR UN GRUPO NO ES SUFICIENTE REUNIR PERSONAS EN UN LUGAR DADO. UN GRUPO ES UN CONJUNTO DE PERSONAS QUE PERSIGUEN UN FIN COMÚN DE FORMA ACTIVA, CON INTERDEPENDENCIA ENTRE UNAS PERSONAS Y OTRAS, Y QUE SE ASIENTAN SOBRE NORMAS, CREENCIAS, SIGNOS Y RITOS PROPIOS. ESTO PERMITE DIFERENCIAR A UN GRUPO DE OTRO.

DESDE QUE NACEMOS NO ESTAMOS SOLOS: LA FAMILIA, EL GRUPO DE AMIGOS, LA CLASE DEL COLEGIO, SON GRUPOS A LOS QUE VAMOS PERTENENCIENDO.

LOS GRUPOS SON NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS PERSONAS: APRENDEMOS A HABLAR, A VESTIRNOS, A COMER, A RELACIONARNOS, ETC.

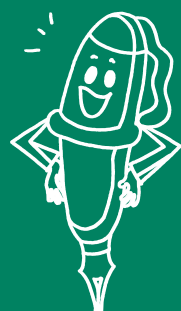
TENER AMIGOS, PERTENECER A UN GRUPO DE COLEGAS, ES UNA DE LAS COSAS MÁS AGRADABLES QUE EXISTEN. CON UN GRUPO PODEMOS HACER LO QUE NOS GUSTA, EN COMPAÑÍA.

HAY VARIOS TIPOS DE GRUPOS; PARA NUESTRO INTERÉS, PUEDE SER ÚTIL LA CLASIFICACIÓN SEGÚN EL TIPO DE INTERACCIÓN. ASÍ, HABLAREMOS DE GRUPOS PRIMARIOS Y SECUNDARIOS.

GRUPO PRIMARIO: LA FAMILIA, EL GRUPO DE AMISTAD, LA PANDA, LOS COLEGAS, ETC., SON EJEMPLOS DE GRUPOS PRIMARIOS. EN ELLOS, PREDOMINAN LAS RELACIONES PERSONALES ESPONTÁNEAS CON UNA INTERACCIÓN DIRECTA Y FRECUENTE, AFECTIVA, DE INTERDEPENDENCIA, DONDE SON PRIMORDIALES LOS SENTIMIENTOS, LA CONVIVENCIA, EL DESTINO PERSONAL DE SUS MIEMBROS. SUELEN SER GRUPOS PEQUEÑOS.

GRUPO SECUNDARIO: LAS ASOCIACIONES DE VECINOS, EL SINDICATO, ASOCIACIONES DE JÓVENES, GRUPOS DE TIEMPO LIBRE, GRUPOS MUSICALES, ETC., SON ALGUNOS EJEMPLOS DE GRUPOS SECUNDARIOS. LAS RELACIONES SON MÁS SUPERFICIALES. LA PERSONA ES UN MEDIO PARA CONSEGUIR UN FIN COMÚN. LA CONCIENCIA DE PERTENENCIA AL GRUPO ES MÁS INTELLECTUAL QUE AFECTIVA, DE MAYOR TOLERANCIA FRENTE A LAS OPINIONES DIVERGENTES.

LO IMPORTANTE SON LOS OBJETIVOS COMUNES, LA DIVISIÓN DEL TRABAJO O TAREAS, LA COLABORACIÓN INTERPERSONAL.



EL INFLUJO DEL GRUPO PUEDE SER DETERMINANTE EN EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN DEL JOVEN.

UNA PERSONA DENTRO DE UN GRUPO EXPRESA SU PROPIA PERSONALIDAD Y DE LA INTERACCIÓN CON EL RESTO DE LAS PERSONAS SE CREA UNA PERSONALIDAD DE GRUPO. ES EN EL INTERIOR DEL GRUPO DONDE SE SUCEDEN SITUACIONES DE PRESIÓN QUE CONDICIONAN Y, EN MUCHOS CASOS, DETERMINAN LA TOMA DE DECISIONES INDIVIDUAL.

CADA PERSONA QUE FORMA PARTE DEL GRUPO ES DIFERENTE DE LOS DEMÁS. CADA PERSONA NECESITA TENER UN PENSAMIENTO PROPIO Y LOS DEMÁS RESPETARLO PARA, ENTRE TODOS, FORMAR UN BUEN GRUPO.

CADA PERSONA ES ÚNICA, TIENE SU ORIGINALIDAD, SUS REACCIONES PROPIAS, ESTÁ FORMADA, MARCADA POR LAS REALIDADES DISTINTAS: MEDIO ESCOLAR, MEDIO FAMILIAR. DENTRO DE UN GRUPO, NO TODOS LOS MIEMBROS PIENSAN Y SE COMPORTAN DE LA MISMA MANERA. CUANDO NO OBSTACULIZA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO, LOS MIEMBROS SOPORTAN FÁCILMENTE ESTE HECHO. PERO CUANDO SE TRATA DE UNA FORMA DE SER O DE ACTUAR QUE CUESTIONA INTERESES DEL GRUPO, ÉSTE REACCIONA. SI LA SITUACIÓN PERSISTE, EXISTE EL RIESGO PARA ESAS PERSONAS QUE TIENEN OTRA FORMA DE PENSAR O DE COMPORTARSE DE QUEDAR EXCLUIDAS DEL GRUPO.

ES BASTANTE FRECUENTE QUE EN UN GRUPO SE ENCUENTREN TAMBIÉN MIEMBROS QUE ESTÁN AISLADOS. PERSONAS QUE EL GRUPO NO INTEGRA FÁCILMENTE PORQUE NO SIEMPRE TIENEN LOS MISMOS INTERESES QUE LOS OTROS MIEMBROS. POR OTRA PARTE, RESULTA POSITIVO PARA LOS MIEMBROS DE UN GRUPO QUE SE DEN CUENTA DE QUE ALGUNOS DE ELLOS TIENEN FORMAS DIFERENTES DE PENSAR, YA QUE ÉSTO PUEDE IMPULSARLES A RESPETAR MÁS LAS DIFERENCIAS PROCURANDO COMPRENDER EL PUNTO DE VISTA DEL OTRO.

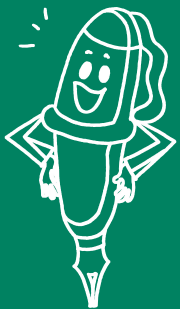
CUANTO MÁS INSEGURA ES LA PERSONA, MÁS VULNERABLE ES A LAS PRESIONES DEL GRUPO, LO CUAL LE INDUCE A ACOMODARSE A LAS NORMAS ESTABLECIDAS.

LA PRESIÓN DEL GRUPO SOBRE EL INDIVIDUO SE DIRIGE, EN MUCHOS CASOS, EN EL SENTIDO DE LA CONFORMIDAD. PUEDE SER RECIBIDA POR EL INDIVIDUO CON ACEPTACIÓN O CON RECHAZO. LA RAZÓN DE ESTA PRESIÓN HACIA LA CONFORMIDAD, CONTRA LA CUAL DEBE LUCHAR EL NO CONFORMISTA, CONSISTE EN LA NECESIDAD QUE LAS PERSONAS TIENEN DE APROBACIÓN O TAMBIÉN, PORQUE NO ENCUENTRAN BASE OBJETIVA PARA DEMOSTRAR LA VALIDEZ DE LOS PROPIOS JUICIOS PARA EVITAR LA DUDA Y LA INCERTIDUMBRE; LA OPINIÓN EXPRESADA POR EL GRUPO NOS AYUDA A DECIDIRNOS. AÚN EXISTIENDO LA PRESIÓN DENTRO DEL GRUPO, LA PERSONA PUEDE DECIDIR SER DISTINTA, MANIFESTAR SU POSTURA CONTRARIA AL GRUPO EN BASE A UN PLANTEAMIENTO PROPIO: VALORACIONES, ARGUMENTACIONES, ETC.

EL GRUPO TIENDE A ANULAR LA PERSONALIDAD DE UNO MISMO PARA HACER UNA EN COMÚN. NOS PODEMOS CONFORMAR CON HACER LO QUE QUIEREN LOS DEMÁS, RESPETAR LA OPINIÓN DE LA MAYORÍA SI NO VA CONTRA NUESTRA PERSONALIDAD, SI NO VA CONTRA LO QUE DE VERDAD ES IMPORTANTE PARA NOSOTROS.

EN ALGUNOS GRUPOS LAS DECISIONES LAS TOMAN SIEMPRE LOS MISMOS Y EL RESTO NO SE PARA A PENSAR EN LO QUE LES APETECE, SINO QUE SE DEJAN LLEVAR POR LA OPINIÓN DE LOS OTROS. NO TENEMOS QUE SEGUIR AL GRUPO SI DESPUÉS DE VALORAR LA SITUACIÓN NOS DAMOS CUENTA DE QUE ESTAMOS HACIENDO EL "PRIMO".

GRUP IGIA, 1986.
ADAPTACIÓN DE UNA ACTIVIDAD DE KALEAN, A.S. (1994).
MATERIAL DIDÁCTICO SOBRE EL VÍDEO "PRESIÓN DE GRUPO
Y TOMA DE DECISIONES". GOBIERNO VASCO.



FICHA 3

Ventajas y desventajas de pertenecer a un grupo

Ventajas

Handwriting practice area for 'Ventajas' with 10 horizontal lines.

Desventajas

Handwriting practice area for 'Desventajas' with 10 horizontal lines.



Mi grupo

FICHA 4

ANALIZA LA COMPOSICIÓN DE TU GRUPO Y QUÉ PAPEL JUEGAS EN ÉL A TRAVÉS DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1 ¿CUÁNTAS PERSONAS LO FORMÁIS?

.....

2 ¿CUÁLES SON VUESTRAS AFICIONES COMUNES?

.....
.....

3 ¿CUÁLES SON VUESTRAS AFICIONES INDIVIDUALES?

.....
.....

4 ¿QUIÉN ES EL/LA LÍDER DEL GRUPO?

.....

5 ¿QUÉ MOTIVOS SON LOS QUE OS LLEVAN A ESTAR JUNTOS?

.....
.....

6 ¿QUIÉN TOMA LAS DECISIONES EN EL GRUPO? ¿POR QUÉ?

.....
.....

7 ¿QUEDA ALGUIEN AL MARGEN EN LA TOMA DE DECISIONES? ¿POR QUÉ?

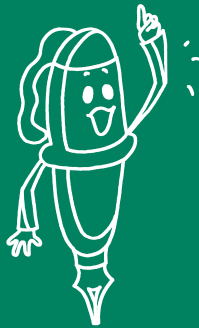
.....
.....

8 ¿QUÉ ASPECTOS DEL GRUPO SE PODRÍAN MEJORAR? ¿CÓMO?

.....
.....

9 ¿CUÁL ES TU POSICIÓN PERSONAL DENTRO DEL GRUPO?

.....



FICHA 1

Observo a los demás y valoro lo que hacen

1

¿QUÉ EXPRESAN Y QUÉ CREES QUE SIENTEN CADA UNO DE LOS PERSONAJES?

.....

.....

.....

2

¿CÓMO LO REFLEJAN?

A. VOZ

.....

.....

.....

B. GESTOS

.....

.....

.....

C. ADEMANES

.....

.....

.....

3

¿CÓMO ACTUARÍAS TÚ EN CADA UNO DE LOS PAPELES?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Encuesta

FICHA 1

NOMBRE:
EDAD:
RELACIÓN:

● ¿A QUÉ EDAD COMENZASTE A FUMAR?

.....
.....

● ¿QUÉ SENSACIÓN TUVISTE CON LOS PRIMEROS PITILLOS?

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

● ¿POR QUÉ COMENZASTE?

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

● ¿CUÁNTO GASTAS AL MES EN TABACO?

.....

● ¿HAS INTENTADO DEJARLO?

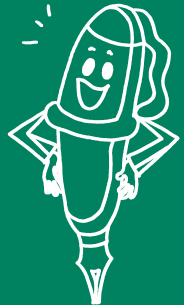
.....

● ¿POR QUÉ NO LO HAS CONSEGUIDO?

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

● ¿QUÉ CONSECUENCIAS PELIGROSAS PARA LA SALUD, PRODUCIDAS POR EL CONSUMO DE TABACO, CONOCES?

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



FICHA 1

Estilos de comportamiento

Estilo agresivo

- RESPONDE DE MANERA IMPOSITIVA Y DESCONSIDERADA, SUPERANDO CON CRECES LA ACCIÓN O PROVOCACIÓN DEL OTRO HASTA CONSEGUIR SU SUMISIÓN O RETIRADA.
- PRETENDE HACER ESTALLAR EL CONFLICTO CON O SIN NECESIDAD DE QUE OCURRA.
- SE MUEVE CON ASPAVIENTOS O INCLUSO TOCANDO AL OTRO PARA EMPUJARLE. SU TONO DE VOZ SE ELEVA SUPERANDO EL DEL OTRO.

Estilo pasivo

- SE RETRAE Y PIDE DISCULPAS, DA EXCUSAS QUE JUSTIFIQUAN LA PROPIA POSTURA, O SIMPLEMENTE SE CALLA, CEDE O SE RETIRA, SIN APELAR AL RESPETO DEL QUE ES MERECEDOR.
- BAJA LA VISTA CUANDO HABLA, ENCOGE EL CUERPO, BAJA LA CABEZA Y DA PASOS HACIA ATRÁS. EL VOLUMEN DE VOZ DISMINUYE, LLEGANDO A PERDERSE.

Estilo asertivo

- DESDEÑA CUALQUIER TIPO DE MINUSVALORACIÓN O FALTA DE RESPETO, SIN REACCIONAR COLÉRICAMENTE.
- EXPRESA SUS DESEOS E INTENCIONES Y RATIFICA SU IMAGEN ANTE LOS OTROS.
- VOZ CLARA, COMPRENSIBLE, SIN ALTIBAJOS. LA MIRADA SE MANTIENE DIRECTA Y A LOS OJOS DE LOS OTROS.

Fórmula: Para ti..., para mí...

FICHA 2

POSICIÓN RELAJADA, MIRADA AL FRENTE, VOZ CLARA...

● PARA TI SOY...

● PERO PARA MÍ SOY...

● PARA TI SOY...

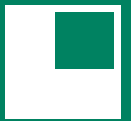
● PERO PARA MÍ SOY...

● PARA TI SOY...

● PERO PARA MÍ SOY...

● PARA TI SOY...

● PERO PARA MÍ SOY...



FICHA 1

¿Cómo actúo con la gente?

*COSAS/ CONDUCTAS QUE HACE CONMIGO
LA GENTE CON LA QUE ME RELACIONO*

Mi madre suele ayudarme en los estudios

*COSAS/ CONDUCTAS QUE YO HAGO PARA
MEJORAR MI RELACIÓN CON LA GENTE*

Le presto mis CDs a mi hermano



Ficha de apoyo familiar

FICHA 2

NOMBRES	JUEGO CON ELLA O EL	SALIMOS JUNTOS	ME AYUDA/ LE AYUDO EN LAS TAREAS	LE CUENTO/ ME CUENTA LOS PROBLEMAS
Padre				
Madre				
Hermano				
Hermana				
Abuelos				

Cuestiones

● ¿ CÓMO VALORAS EL TRATO QUE RECIBES DE TU FAMILIA ?

.....

.....

.....

● ¿ RESPONDES A ESE TRATO DE IGUAL MANERA ?

.....

.....

.....

● ¿ QUÉ CREES QUE PODRÍA MEJORARSE ?

.....

.....

.....

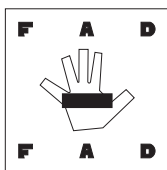
● ¿ DE QUÉ MANERA CONCRETA ?

.....

.....

.....





FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



JUNTA DE ANDALUCIA