

**El mundo de Etna**



**GUÍA DE  
ORIENTACIONES  
PEDAGÓGICAS**



#autoconocimiento  
#gestiónemocional #sociabilidad  
#empatía #criteriopropio

[bajopresion.org](http://bajopresion.org)

# INTRODUCCIÓN

## AUTORÍA

Laia Gasa Pons\*

## COORDINACIÓN

Enric Marcos Peláez\*

## COLABORACIÓN

Miguel A. García León\*

Júlia Farré Saurina\*

Carlos Sisó Ariño\*

## INTERFAZ DE JUEGO DESARROLLADA POR

Noupunkt 360

## ASESORAMIENTO LINGÜÍSTICO

Addenda

\*PDS. Promoción y Desarrollo Social, asociación

## AGRADECIMIENTOS

Al Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación de Granada, al Servicio Provincial de Drogodependencias y Adicciones de la Diputación de Huelva, al Servicio de Promoción y Educación para la Salud de la Dirección General de Salud Pública y Adicciones de la Región de Murcia y al Plan de Prevención: Drogas y Adicciones de Navarra, por su colaboración técnica en la elaboración de los materiales del programa El Mundo de Etna, Bajo Presión, así como a todos los técnicos y técnicas del ámbito de las adicciones de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Cataluña, Murcia y Navarra que han aportado ideas y sugerencias para la elaboración de la presente guía y del juego digital interactivo al que hace referencia.

© PDS · Promoción y Desarrollo Social, asociación Provenza, 79, bajos 3a - 08029 Barcelona Tel.: 93 430 7170  
pds@pdsweb.org www.pdsweb.org

Edición digital: Barcelona, 2023

Diseño gráfico y maquetación: Anna Méndez

El Mundo de Etna, **Bajo Presión**, es un programa de prevención general de conductas de riesgo que consta de una **interfaz de juego**-trabajo virtual con cinco espacios de socialización y elementos interactivos, y está dirigido a adolescentes. Por su parte, la presente **guía de orientaciones pedagógicas** está pensada para educadoras y técnicas de prevención. El programa es un instrumento para facilitar el trabajo educativo con grupos de adolescentes en torno a la presión social y otros temas relacionados, tales como la asertividad o la toma de decisiones.

El trabajo educativo de dichos temas es importante desde un punto de vista preventivo dado que el modo como se gestionan las presiones dentro de las relaciones sociales (amistades, compañeras o parejas) es un factor que, a menudo, se vincula al consumo de drogas y a otras conductas problemáticas o de riesgo durante la adolescencia.

Las relaciones sociales son una necesidad humana y una fuente de riqueza trascendente para el desarrollo. En la adolescencia, el sentido de pertenencia al grupo de iguales cobra suma importancia –en contraposición, sobre todo, al grupo familiar– a la hora de definir los propios gustos y conducta.

Cuando estamos en grupo, experimentamos situaciones en las que hay que tomar decisiones. Este proceso se puede ver influenciado por elementos como el patrón de relación predominante (pasivo, agresivo, asertivo), el modo de gestionar las emociones propias y ajenas, las habilidades sociales que poseemos, el autoconocimiento de los propios valores y límites, la autoestima y necesidad de aprobación, o la vivencia de violencias sociales o acoso, entre otras, e incluso el género. Todos los aspectos mencionados condicionan, pues, nuestra toma de decisiones, y por tanto, las conductas que nos van definiendo como individuos y como miembros de distintos grupos.

Esta guía propone varias actividades que, partiendo de situaciones cercanas en la adolescencia, facilitan trabajar algunos aspectos de la vida en relación con los demás. La finalidad de este material (juego y guía de actividades) es incitar a la reflexión de las jóvenes en su forma de tomar decisiones dentro de sus grupos de iguales en particular.

Las dinámicas que se proponen reclaman una participación activa tanto de la persona que dirija las actividades como de las participantes; la intención es promover que las adolescentes y jóvenes adquieran conciencia y herramientas que las ayuden a tomar las decisiones en su vida con más responsabilidad, libertad y autonomía.

# FICHA TÉCNICA

<b>NOMBRE</b>	El Mundo de Etna, Bajo presión	<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	Actividad de realidad virtual* *(se necesitan gafas de RV y móvil con aplicación YouTube. Ver folleto de instrucciones de funcionamiento del juego)
<b>LOCALIZACIÓN</b>	Interfaz de juego-trabajo con diferentes actividades interactivas. <a href="http://bajopresion.org">bajopresion.org</a>		
<b>DESCRIPCIÓN DE LOS MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un ordenador y un móvil.</li> <li>• Gafas de soporte para las experiencias inmersivas de realidad virtual.</li> <li>• Guía para el profesorado con orientaciones pedagógicas.</li> <li>• <u><a href="#">Folleto de instrucciones de funcionamiento del juego.</a></u></li> </ul>		
<b>OBJETIVOS</b>	<p>Desarrollar habilidades sociales y capacidades personales para saber identificar y responder con más herramientas a la presión de grupo, como la asertividad, la gestión emocional, el autoconocimiento y la no violencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre los procesos de toma de decisiones en situaciones de grupo y su influencia en el inicio y mantenimiento del consumo de drogas y otras conductas problemáticas.</li> <li>• Facilitar el trabajo preventivo de las profesionales en torno a habilidades sociales en relación con las conductas adictivas y otras conductas de riesgo relacionadas.</li> <li>• Trabajar las creencias normativas sobre la normalidad del consumo de drogas.</li> </ul>		
<b>POBLACIÓN DESTINATARIA</b>	Jóvenes de 12 a 16 años		
<b>FORMA DE APLICACIÓN</b>	<p>Hay distintas formas de aplicar el programa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empezando por la sala que se desee, completar las actividades de cada sala en el orden que proponemos en la guía y la interfaz.</li> <li>• <u><a href="#">Aplicar las actividades en cualquier orden.</a></u></li> </ul>	<b>PERFIL DE LAS PERSONAS QUE APlican EL PROGRAMA</b>	Educadoras, profesoras, monitoras, talleristas, etc. que tengan experiencia en grupos de adolescentes.
<b>DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES</b>	El tiempo aproximado mínimo de cada actividad viene especificado en esta guía y puede ampliarse en función del nivel de profundidad que se quiera alcanzar y las posibilidades. Se estima un mínimo de 90 minutos por sala para completar todas las actividades propuestas correctamente.	<b>ÁMBITOS DE APPLICACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centros y entidades de jóvenes</li> <li>• Centros educativos</li> </ul>

# ÍNDICE

pag. 18

POLIDEPORTIVO



pag. 48

INSTITUTO

pag. 28

ESPACIO JOVEN

pag. 59

PARQUE

pag. 7

CASA

## CASA DE ETNA

#autoconocimiento #autoimagen #autoestima



¿Cómo me veo  
a mí misma?



### DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El **autoconocimiento e identidad**, tanto individual como de grupo, juegan un papel importante en la prevención de riesgos relacionados con el consumo de drogas y otras conductas adictivas en adolescentes, ya que las ayuda a desarrollar una comprensión sólida de sí mismas y de su lugar en el mundo.

En este espacio se trabajan las habilidades para comprender y reconocer las propias emociones, características, fortalezas, debilidades, valores y creencias.

### CONCEPTOS QUE SE TRABAJARÁN

- Fomento de la **autoestima** y la **autoaceptación**.
- Fomento del **autoconocimiento** y de los **límites individuales**.
- Identificar la **autoimagen**.
- Identificar la necesidad de **aprobación social**.
- Tolerancia a la **frustración**.
- **Pensamiento** creativo y crítico.
- Gestión de la curiosidad y de la **búsqueda de sensaciones**.
- **Identificación con grupos** no relacionados con el consumo (asociaciones, clubs deportivos, etc.).
- Perspectiva de género.

### DURACIÓN SALA

Mínimo de 95 minutos

## CUADRO RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES

**¿Quién soy yo? (15 minutos)**

Las participantes deben identificar sus características personales y ordenarlas según su atribución de valor.

**Las diferentes "pieles" de Mr. Potato (20 minutos)**

La actividad presenta el concepto de identidad social e invita a reflexionar sobre cómo los grupos a los que pertenecemos forman parte de nuestra identidad.

**Admirar o envidiar? (10 minutos)**

Visualización de un vídeo sobre la envidia y la autoimagen para trabajar el autoconcepto y la autoestima...

**iSoy portada! (20 minutos)**

Las participantes deben promocionarse en un artículo de la revista del pueblo, haciendo uso de las características positivas sobre las que reflexionaron en las actividades anteriores.

**iHasta aquí! (10 minutos)**

Reflexión sobre los límites personales en posibles situaciones de la adolescencia.

**¿Resumimos? (15 minutos)**

La actividad trata de completar un crucigrama para repasar algunos de los conceptos aprendidos en la sala.

**ACTIVIDAD 1****¿QUIÉN SOY YO?****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar las **características propias** de cada persona.
- Interpretar las **autovaloraciones subjetivas**.

**DURACIÓN**

15 minutos aproximadamente.

**DESARROLLO**

La actividad consta de dos partes:

- Se identifican **características personales importantes**. Por ejemplo: partes y formas del cuerpo, altura, peinado, estilo de vestir, modo de hablar, caminar, capacidad de resolución de problemas, impulsividad, imaginación, habilidad por los deportes, etc.
- Despues, se eligen las más significativas y finalmente se clasificarán en tres columnas, según esa característica le guste a la persona, no le guste o le sea indiferente.
- Para finalizar, se reflexiona sobre la relación entre la autoimagen y la autoestima.

**Relación entre autoimagen y autoestima:** si se valora positivamente la autoimagen, la autoestima tiende a ser más alta que si, por el contrario, se valora negativamente. Por tanto, **la autoestima es la valoración que se da a la autoimagen**.

**NOTA:** Es importante respetar los límites de cada persona. Se harán grupos pequeños (3-4 participantes) y se escribirá la lista conjuntamente, pero cada persona hablará de sus características, no de las de sus compañeras. La actividad puede poner a las participantes en una situación de vulnerabilidad y, por tanto, compartir los resultados de la actividad con el grupo general debería ser voluntario.



## ACTIVIDAD 2

**LAS DIFERENTES “PIELES” DE MR. POTATO****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Reconocer la existencia de la **identidad social** y aprender cómo se conforma.
- Identificar los **grupos sociales** de pertenencia.
- Reflexionar sobre la **valoración social** de dichos grupos y la valoración propia.
- Entender la influencia de la **identidad social** en la conformación del autoconcepto y la autoestima.
- Esbozar el origen de la **estigmatización** y la **discriminación social**.

**DURACIÓN**

20 minutos aproximadamente.

**DESARROLLO**

La actividad consiste en leer sobre el concepto de **identidad social** (Tajfel y Turner, 1979) y reflexionar sobre los diferentes grupos sociales a los que las participantes pertenecen y que, por ende, definen su identidad.

Por ejemplo: Yo soy hija, Yo soy estudiante, Yo soy árabe, Yo soy novia, Yo soy de izquierdas, Yo soy creyente, Yo soy actriz, Yo soy nieta, Yo soy prima, Yo soy hermana, Yo soy activista, Yo soy fan de Shakira, etc. (familia, trabajo, raza, estado civil, economía, etnia, ideología, religión, aficiones).

Segunda parte (opcional): Si se quiere ir más allá, valorar estos grupos de pertenencia según el valor o la connotación que les da la misma persona y la sociedad (positiva, negativa o neutra), para trabajar la influencia de la identidad social y los grupos a los que pertenecemos en la conformación del **autoconcepto** y la **autoestima**, así como empezar a esbozar el origen de la estigmatización y la discriminación social.

VALORACIÓN QUE HAGO YO DE ESOS GRUPOS +/- / 0 (positiva, negativa, neutra)	VALORACIÓN QUE HACE LA SOCIEDAD DE ESOS GRUPOS +/- / 0 (positiva, negativa, neutra)
GRUPOS A LOS QUE PERTENEZCO SIN HACER NADA	
GRUPOS A LOS QUE PERTENEZCO CONSCIENTEMENTE	

Parte de nuestro **autoconcepto** se conforma por nuestra **identidad social**. La identidad social es “el conocimiento que posee un individuo de que pertenece a determinados grupos sociales junto a la significación emocional y de valor que tiene para él/ella dicha pertenencia”. Otra forma de pensar en nuestra identidad es ver a qué **grupos sociales** pertenecemos, conscientemente o no. Los grupos en los que nos identificamos o nos identifican marcan sin darnos cuenta unas reglas internas, unas características de forma de hacer y a la vez cada grupo tiene una valoración por parte de quien forma parte de él y por parte de las personas fuera del grupo. La identidad social nos influye y está marcada por los grupos a los que pertenecemos y la valoración que les damos a estos.

**ACTIVIDAD 3****¿ADMIRAR O ENVIDIAR?****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Promover la **empatía** y la **tolerancia**.
- Fomentar la **comprensión** y el **respeto** hacia una misma y hacia las demás, desarrollando la capacidad de ponerte en el lugar de la otra persona y valorar la diversidad.
- Visibilizar que la autoestima no siempre va ligada a los **cánones de belleza** pre establecidos.

**DURACIÓN:** 10 minutos aproximadamente.

**DESARROLLO**

Se visualiza el vídeo de 3 minutos “Acéptate como eres”, donde se muestra cómo distintas personas se envidian rasgos entre sí. Después se hace una reflexión conjunta:

- ¿Qué hemos visto en el vídeo?
- Si tú hubieras sido un personaje del vídeo, ¿hubieras envidiado algo de alguien? ¿Crees que alguien hubiera envidiado algo de ti si aparecieras en el vídeo?
- ¿Sabrías la diferencia entre admirar y envidiar?

**Envidiar es sentir tristeza o pesar por el bien ajeno, es querer poseer algo de las demás y desear obtenerlo sin realizar lo que la otra haya hecho para lograrlo. Admirar es considerar con estima y agrado a alguien o algo por considerarlo extraordinario o sobresaliente.**

- ¿Qué cosas propician la comparación?

**NOTA:** Es una buena oportunidad para hablar de las redes sociales y de la idealización.

Otro vídeo que se puede visualizar si hay más tiempo (8:30 min) es “Experimento social. ¿Qué cambiarías de tu cuerpo?”, donde se pregunta a grupos de personas qué cosas les gustan de su cuerpo, cuáles no y por qué. Se puede hacer reflexionar al grupo sobre las preguntas que se hacen en el vídeo.

**ACTIVIDAD 4****¡SOY PORTADA!****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Reconocer los **atributos** de cada persona.
- Valorar de forma positiva las **cualidades personales**.

**DURACIÓN:** 20 minutos aproximadamente.

**DESARROLLO**

La siguiente actividad consiste en redactar una **presentación personal** en una revista resaltando las cualidades propias. Cada participante debe reflexionar sobre las actividades anteriormente realizadas y escoger atributos personales que les gusten para realizar una presentación original y creativa a modo de promoción personal, respondiendo a “Se debe reflexionar sobre todos los aspectos de la persona y no sólo los físicos”.

**PRIMERO:** elegir la revista en la que quieren aparecer (por ejemplo: Bravo, Cuore, Teen Vogue, Rolling Stone, Cosmopolitan, Sports Illustrated, Hola, etc.).

**SEGUNDO:** elegir un titular como frase principal que responda al motivo por el que se está apareciendo en portada, es decir, qué hay de relevante o a destacar en la persona, incidiendo en los aspectos de valoración propia de forma positiva.

**TERCERO:** hacerse una fotografía con el teléfono móvil, mirarla unos minutos y describir en el texto del artículo la persona que se ve en función de lo que transmite, cómo es físicamente y cómo se muestra, desde el punto de vista emocional, en la fotografía.

La actividad proporciona un ejemplo para clarificar las tareas.

**NOTA:** Es importante enfatizar que las personas son mucho más que su apariencia física, para que en el caso de que alguna característica concreta sobre el físico les disguste, sepan que son mucho más que eso. Por ejemplo: habilidades sociales, forma de relacionarse, motricidad, independencia, afectividad, justicia, altruismo, etc. La importancia recae en dar un espacio para poder reflexionar más allá del físico.

**ACTIVIDAD 5****iNO CRUCES AHORA!****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Reflexionar sobre los valores y límites personales.

**DURACIÓN**

15 minutos aproximadamente.

**DESARROLLO**

El ejercicio propone una **reflexión** sobre los límites personales. Se presentan una serie de situaciones que hay que valorar como aceptables/tolerables o no aceptables/no tolerables. Al terminar, se reflexiona sobre si a la hora de llevarlas a la práctica las cosas son así de sencillas, como en la teoría, y si cuesta o no mantenerse en los límites y valores propios. También se reflexiona sobre las presiones que influyen de forma directa o sutil a sobre aceptar o rechazar ciertas situaciones más allá de la propia voluntad. Se puede introducir el concepto de influencia social o presión de grupo.

**La presión de grupo** es la situación que se da cuando una persona debe tomar una decisión en el seno de un grupo y este o algunos de sus miembros tratan de decantar su decisión hacia una dirección concreta. A menudo, la presión de grupo se manifiesta de forma clara y explícita, pero también puede hacerlo de forma velada.

**La influencia social** es tanto la capacidad de una persona o grupo para modificar el comportamiento de otras sin utilizar la fuerza como el cambio de conducta que se da en una persona cuando interactúa con otra/as o con el grupo en su totalidad.

Dichos cambios de conducta pueden aparecer debido a la **persuasión**, a la **conformidad** o a la **obediencia**, siendo diferente el cambio producido en función de si se modifica sólo una conducta concreta o también las creencias y actitudes que se encuentran tras ella.

Siguiendo esta línea, la **influencia social** es un fenómeno que ocurre de forma cotidiana, si bien la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta de ello. Por ejemplo, es probable que tengamos preferencia por ir a cierta cafetería porque las empleadas son amables. En ese caso, la gentileza de las trabajadoras influyó en nosotras haciendo que siempre queramos ir allí. A su vez, el hecho de que volvamos a ir influye sobre la actitud de las empleadas porque la refuerza. Así pues, desde el momento en que salimos a la calle y saludamos a otras, estamos influenciándolas y ellas a nosotras.

Algunos factores que afectan al nivel de influencia son la **cohesión grupal**, que puede generar presión a la conformidad, el tipo de normas sociales, el tamaño de los grupos o las posiciones y roles de los diversos elementos que se van a influir entre sí, las expectativas sobre la conducta propia y ajena o el valor otorgado a la propia opinión y a la de las demás.

**ACTIVIDAD 6****¿RESUMIMOS?****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Repasar y asimilar los conceptos trabajados a lo largo de la sala.

**DURACIÓN:** 15 minutos aproximadamente.

**DESARROLLO**

Esta última actividad va destinada a que las participantes puedan repasar los conceptos trabajados a través de un crucigrama. Se muestran las definiciones y hay que escribir el concepto en los recuadros destinados a esa definición.

**RESPECTO:** Implica tratar a las demás con asertividad, consideración y dignidad.

**AUTOACEPTACIÓN:** Es el reconocimiento y valoración de una misma tal como una es, con todas sus fortalezas y debilidades.

**AUTOCONCIENCIA:** Es el proceso de explorar, comprender y tomar conciencia de una misma.

**APROBACIÓN:** Esto implica buscar la validación externa, el reconocimiento o la aceptación de las demás y estar condicionada por las opiniones y juicios ajenos.

**LÍMITES:** Son fronteras que establecemos para proteger nuestra integridad física, emocional y mental.

**VALORES:** Son principios o creencias fundamentales que guían nuestras acciones y decisiones.

**AUTOESTIMA:** Es la valoración y percepción que tenemos de nosotras mismas. Si es positiva, implica tener confianza en nuestras habilidades y respeto hacia nosotras mismas.

**DIVERSIDAD:** Hace referencia a la variedad y la multiplicidad de características, rasgos, culturas, opiniones y formas de vida presentes en un grupo o comunidad. Reconoce y valora la diferencia de características, rasgos, culturas y formas de vida entre personas y promueve la inclusión y el respeto hacia todas las personas.

**IDENTIDAD:** Es la percepción y conciencia que tenemos de nosotras mismas como individuos únicos. Está conformada por aspectos como nuestra cultura, género, orientación sexual, valores, creencias y experiencias personales.  
**PERSONALIDAD:** Es el conjunto de características psicológicas, patrones de pensamiento, sentimientos y comportamientos que definen a una persona y la distinguen de las demás.

**ENLACES DE INTERÉS**

Vídeo sobre diferencia autoestima y autoconcepto:

[https://www.youtube.com/watch?v=HJGxNZf\\_Wel](https://www.youtube.com/watch?v=HJGxNZf_Wel)

Artículos sobre la autoestima del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

[https://www.copmadrid.org/web/ciudadania/psicologia-para-la-vida-cotidiana/bienestar-y-salud-mental/](https://www.copmadrid.org/web/ciudadania/psicologia-para-la-vida-cotidiana/bienestar-y-salud-mental/autoestima)  
[autoestima](#)

Actividad 3: ¿Admirar o envidiar? – Vídeo “Acéptate como eres”

[https://www.youtube.com/watch?v=Fm\\_g2Tg3Ko4&embeds\\_referring\\_euri=https%3A%2F%2Feuc-word-edit.officeapps.live.com%2F&source\\_ve\\_path=OTY3MTQ&feature=emb\\_imp\\_woyt](https://www.youtube.com/watch?v=Fm_g2Tg3Ko4&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Feuc-word-edit.officeapps.live.com%2F&source_ve_path=OTY3MTQ&feature=emb_imp_woyt)

Vídeo extra: Experimento social. ¿Qué cambiarías de tu cuerpo?

<https://www.youtube.com/watch?v=mLULiHSHbT4>

La identidad - inteligencia emocional - Elsa Punset La Identidad - Inteligencia Emocional - Elsa Punset

<https://youtu.be/T8ARbK9Ph1w?feature=shared>

Video: Cuatro pilares para una buena autoestima. A Mi Yo Adolescente. T2. Ep 5: La autoestima:

<https://www.youtube.com/watch?v=mT8qVzEhiEA>

Video: EJERCICIO para TRABAJAR AUTOESTIMA en ADOLESCENTES: Pueden llevar a cabo, o no, el ejercicio mostrado en el vídeo, pero la explicación que se da a lo largo de él de los distintos aspectos que conforman e influyen en la autoestima es muy útil.

<https://www.youtube.com/watch?v=RNJIzFBSWFs>

Ted Talk: “3 skills every boy needs” (identitat relacionada amb masculinitat i habilitats socials)

[https://www.ted.com/talks/jerome\\_hunter\\_3\\_skills\\_every\\_middle\\_school\\_boy\\_needs](https://www.ted.com/talks/jerome_hunter_3_skills_every_middle_school_boy_needs)

# POLIDEPORTIVO

#gestionemocional #inteligenciaemocional



## DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Desarrollo de habilidades para que las estudiantes puedan **reconocer, comprender, expresar y manejar adecuadamente sus emociones**.

La enseñanza de estas habilidades es crucial para la prevención de riesgos relacionados con conductas adictivas, ya que las ayuda a afrontar situaciones difíciles y manejarse en momentos de estrés o adversidad.

## CONCEPTOS QUE SE TRABAJARÁN

- Mejorar el manejo y control de las emociones.
- Aumentar la **conciencia emocional**.
- **Identificar** las emociones.
- Tolerar las **situaciones frustrantes**.
- Disminuir y controlar la **impulsividad**.

## DURACIÓN SALA

Mínimo de 90 minutos

## CUADRO RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES

1		<b>¿Qué sienten los personajes? (10 minutos)</b> Durante la visualización de un vídeo, las estudiantes tendrán que ir tomando decisiones sobre qué emoción representa más a los personajes en cada momento.
2		<b>Entrenamiento emocional (15 minutos)</b> A través de una pizarra que simula un campo de baloncesto, las estudiantes deberán colocar las emociones en diferentes posiciones del campo y conseguir así unas más complejas.
3		<b>¿Qué está pasando? (20 minutos)</b> Se presentarán diferentes situaciones que tendrán diferentes finales en función de la reacción de las personas participantes. Las estudiantes deberán elegir cómo reaccionarían ante tales situaciones.
4		<b>¡Tiempo! Ponse en su lugar (20 minutos)</b> Se trata de trabajar la empatía a través de una puesta en común de experiencias poco agradables. Además, deberán ponerse en la piel de la compañera y argumentar cómo se han sentido y cómo actuarían.
5		<b>¡Encesta! (10 minutos)</b> Se simula un tiro final de un partido de baloncesto. Las estudiantes deben encestar en la canasta antes de que el tiempo acabe. Lo que no saben es que es imposible. Podrán trabajar aquí la tolerancia a la frustración.
6		<b>¿Qué harías tú? (15 minutos)</b> Informar sobre la presión de grupo y las bebidas energéticas a través de un cómic y una tabla resumen.

**ACTIVIDAD 1****¿QUÉ SIENTEN LOS PERSONAJES?****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Reconocer e identificar emociones.
- Fomentar la empatía.

**DURACIÓN**

10 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

Esta actividad consiste en visionar un vídeo sobre un romance entre dos adolescentes. Durante el video aparecen distintos emoticonos; las participantes deberán elegir el que mejor represente la emoción que está sintiendo el personaje principal de la escena.

Posteriormente, se reflexionará sobre cómo se han comportado los personajes en las distintas situaciones: el protagonista de la historia pasa por distintas fases antes de poder declarar su interés romántico a su compañera. Las emociones por las que transita no siempre son agradables o positivas, pero son necesarias y deben saberse reconocer y aceptar.



**NOTA:** Es importante tratar la orientación sexual de los personajes con naturalidad para normalizarlo de forma indirecta.

**ACTIVIDAD 2****ENTRENAMIENTO EMOCIONAL****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Diferenciar entre emociones primarias y secundarias.
- Comprender la complejidad de las emociones.

**DURACIÓN**

15 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

En esta actividad se pretende que cada participante, de manera individual o en pequeños grupos, pueda ir seleccionando las emociones simples a la pizarra táctica y mezclarlas para obtener emociones complejas.

Esta actividad en sí es experiencial y no tiene un final.

A menudo se **simplifican las emociones** y se usan las más genéricas para expresar lo que se está sintiendo. Es importante poder **aumentar el número de emociones que se conocen** para entenderse mejor y poder explicar al resto lo que nos está ocurriendo.

**ACTIVIDAD 3****¿QUÉ ESTÁ PASANDO?****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Empatizar con posiciones distintas.
- Reconocer distintos estilos comunicativos.

**DURACIÓN**

20 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

Se muestran tres situaciones distintas relacionadas con un entrenamiento de baloncesto que son aplicables a distintos ámbitos de la vida.

Las situaciones son las que siguen:

**SITUACIÓN 1**

El padre de una jugadora se queja del entrenador.

**SITUACIÓN 2**

Una persona del público le tira encima una bebida a otra.

**SITUACIÓN 3**

Una compañera llega tarde a un entrenamiento.

Los personajes que aparecen tienen distintas reacciones en estas situaciones. La persona dinamizadora animará a las participantes a analizar y reflexionar sobre cómo han actuado o se han sentido los personajes.

**SITUACIÓN 1**

**¿Cómo puede sentirse Carla respecto a la conducta de su padre?**

- a)** Carla se siente empoderada.
- b)** Carla se siente avergonzada y enfadada.
- c)** Carla se siente triste.

**SITUACIÓN 2**

**¿De qué formas podría responder Júlia después de manchar a Ibrahim?**

- a)** Respuesta pasiva.
- b)** Respuesta agresiva.
- c)** Respuesta assertiva.

**SITUACIÓN 3**

**¿Cómo podría responder Aiko ante la llamada de atención del entrenador?**

- a)** Aiko tiene una explosión de enfado.
- b)** Aiko no hace caso al entrenador.
- c)** Aiko se disculpa y acepta la ayuda del entrenador.

**ACTIVIDAD 4****¡TIEMPO! PONTE EN SU LUGAR****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Fomentar la empatía.
- Resolución de problemas.
- Reconocer experiencias propias.

**DURACIÓN**

20 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

Dado que la empatía es central para el desarrollo de la sociabilización, esta actividad pretende que las participantes se puedan **poner en una situación ajena comprometida**. Aparecen unas frases que simulan pensamientos de los personajes. Hay que leerlas e **imaginar qué sentiría o haría** una si estuviera en semejantes situaciones.

Esta actividad debe hacerse individualmente ya que trata de la empatía propia de cada una y es un espacio de reflexión.

**NOTA:** Es importante hacer hincapié en que cada persona soluciona las situaciones de la mejor manera que sabe y que no hay que juzgar los comportamientos ajenos que no nos afectan.

**ACTIVIDAD 5****¡ENCESTA!****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Aumentar la tolerancia a la frustración.

**DURACIÓN**

10 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

Para trabajar la frustración se ha creado un **juego imposible**, pero al comienzo las participantes no lo saben y deben intentar encestar. Los intentos terminan cuando la pantalla se llena de pelotas.

Después del juego, se debe reflexionar sobre cómo se han sentido. Es probable que, al saber que el juego era imposible, sientan cierto alivio, pero es un buen momento para identificar las emociones que les han surgido mientras jugaban y trabajar la tolerancia a la frustración.

**Tolerar la frustración significa ser capaces de afrontar los problemas y limitaciones que nos encontramos a lo largo de la vida, así como las molestias o incomodidades que puedan causarnos. Por lo tanto, se trata de una actitud y, como tal, puede trabajarse y desarrollarse.**

**Para trabajar la frustración:**

Se puede preguntar a las participantes que recuerden la última vez que sintieron esta emoción y cómo la gestionaron. También, sobre qué sensaciones les produce en el cuerpo esta emoción (reconocer señales corporales), qué tipo de situaciones les generan frustración (reconocer situaciones precipitadoras) y qué les ayuda o les sirve para poder tolerarla mejor (identificar recursos internos).



## ACTIVIDAD 6

**¿QUÉ HARÍAS TÚ?****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Expresar emociones de manera constructiva.
- Controlar la impulsividad.
- Abordar y resolver problemas de forma constructiva.

**DURACIÓN**

15 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

En esta actividad se pretende informar a las participantes sobre la cafeína y el deporte y sobre la presión de grupo. Las participantes deben *leer el cómic* en el cual a un personaje se le ofrece una bebida energética después de un entrenamiento. Después, hay que clasificar las ventajas y desventajas de aceptar o rechazar la bebida.

**Bebidas energéticas frente a bebidas isotónicas:** las bebidas energéticas contienen altas cantidades de cafeína, taurina, guaraná y otras sustancias estimulantes; si se consumen al hacer deporte, el corazón se estimula y pueden generar consecuencias negativas como ansiedad, taquicardia y dolor de pecho. Las bebidas isotónicas están más indicadas para después del deporte ya que rehidratan.

**ENLACES DE INTERÉS**

Guía headspace para la meditación (serie de Netflix donde se hace una compilación de diferentes tipos de meditación guiada).

La mente en pocas palabras (serie documental de Netflix donde se explican los conocimientos científicos que hay actualmente sobre temas específicos relacionados con la mente): Ep. 3 (“Ansiedad”) y Ep. 4 (“Meditación”).

Artículo web: Siete ejercicios para trabajar las emociones de tus hijos o alumnos adolescentes  
<https://www.magisnet.com/2019/05/siete-ejercicios-para-trabajar-las-emociones-de-tus-hijos-o-alumnos-adolescentes/>

Libro: Inteligencia emocional, de Daniel Goleman (1996).

# ESPACIO JOVEN

#habilidadessociales #asertividad #comunicación  
#decisiones #límites



El Mundo de Etna



## DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Fomentar la **asertividad** es la habilidad de comunicación que permite a las personas expresar sus pensamientos, sentimientos, necesidades y opiniones de manera clara, respetuosa y confiada, sin ser agresivas ni pasivas. En adolescentes es esencial para la prevención de riesgos relacionados con las conductas adictivas, ya que proporciona las herramientas para actuar de un modo informado y saludable delante de posibles conflictos.

## CONCEPTOS QUE SE TRABAJARÁN

- Gestión de la **presión de grupo**.
- Establecimiento de **límites**.
- Manejo de **conflictos**.
- Habilidades de **toma de decisiones**.
- Habilidades de **comunicación**.
- Fomento de los **vínculos interpersonales**.
- Perspectiva de **género**.

## OJBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar, reflexionar y desarrollar habilidades sociales para hacer frente a la presión de grupo.
- Desarrollar **habilidades comunicativas** que faciliten el manejo de conflictos, la toma de decisiones y la resolución de problemas.
- Fomentar las **relaciones interpersonales saludables**, mediante el aprendizaje de asertividad, la escucha activa y el establecimiento de límites.

**DURACIÓN SALA:** Mínimo de 100 minutos

## ESPAZIO JOVEN

### CUADRO RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES

1		<b>La complejidad de las emociones (10 minutos)</b> Identificar emociones a través de un breve fragmento de la película EVA donde se muestra a un robot tratando de aprender sobre las emociones humanas.
2		<b>La presión del partido (15 minutos)</b> La actividad consiste en decidir si en las situaciones presentadas existe o no presión social.
3		<b>Un día cualquiera (20 minutos)</b> Trabajar la toma de decisiones a través de una historieta en la que una persona debe ir tomando decisiones a lo largo de su día.
4		<b>El problema como un reto (15 minutos)</b> Descifrar e identificar las fases de solución de un problema y ordenarlas a través de un problema de ejemplo.
5		<b>Es cosa de dos (50 minutos)</b> Trabajar el manejo de conflictos por parejas a través de diferentes afirmaciones; se tiene que decidir si se está o no de acuerdo.
6		<b>La emoción desconocida (15 minutos)</b> Trabajar la identificación de emociones a través de un ejercicio de mímica.
7		<b>Activa tu memoria (10 minutos)</b> Repasar los conceptos básicos de la sala, relacionando el concepto con su definición.



## ACTIVIDAD 1

**LA COMPLEJIDAD DE LAS EMOCIONES****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Reflexionar sobre la variedad de emociones y la dificultad para identificarlas.
- Reflexionar sobre la gestión de las emociones.

**DURACIÓN**

10 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

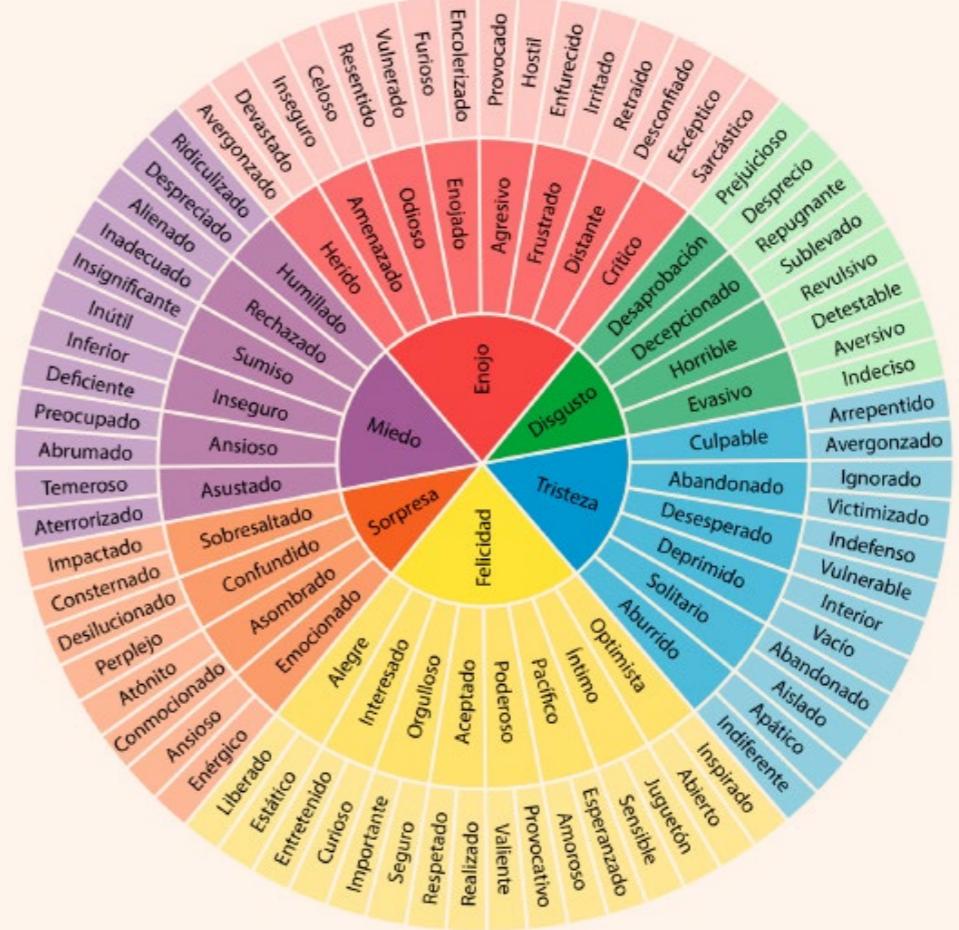
Se visualiza un fragmento de 2:14 minutos de la película EVA (véase en enlaces de interés) y se plantean unas preguntas de reflexión para suscitar el debate:

- ¿Qué es una emoción y cómo podemos saber que la estamos sintiendo?

Cuando hablamos de **emociones** nos referimos al **conjunto de reacciones orgánicas** que experimenta un individuo cuando responde a ciertos estímulos externos que le permite adaptarse a una situación. La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración, pero de gran intensidad.

- ¿Cuáles son las emociones básicas y sus posibles combinaciones?

**La rueda de las emociones de Robert Plutchik (1980)** es un recurso que puede ser útil para facilitar la clasificación de emociones. Según la rueda existen 6 emociones principales, las cuales casi nunca se presentan solas, sino que se expresan en diferentes grados de intensidad.

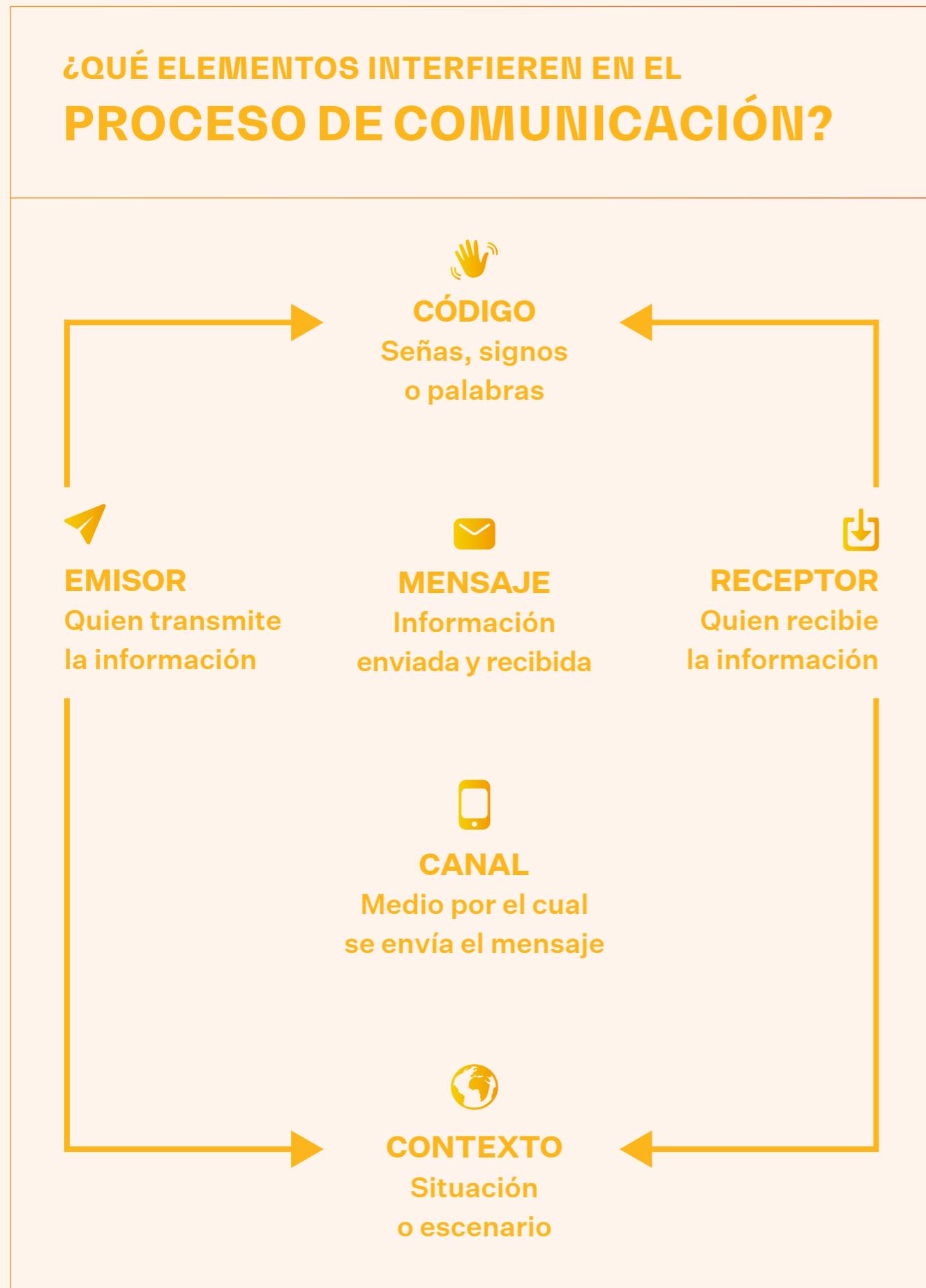


- ¿Qué está tratando de lograr EVA (el robot)?

- ¿Por qué se enfada EVA (el robot) cuando el chico se ríe? ¿Recordáis alguna situación en la que os haya ocurrido algo similar?

NOTA: Describir la situación desde el punto de vista de EVA y desde el punto de vista del chico y poner en común las diferencias.

- ¿Qué elementos intervienen en un proceso de comunicación?



## ACTIVIDAD 2 LA PRESIÓN DEL PARTIDO

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender el concepto de presión social.
- Identificar las diferentes situaciones de presión, tanto de grupo como individuales.
- Identificar los diferentes tipos de presión, tanto explícitas como implícitas, y reflexionar sobre cómo estas pueden afectar a nuestras decisiones.

### DURACIÓN

15 minutos aproximadamente

### DESARROLLO

Se presentan diferentes situaciones; en algunas, está presente el fenómeno de la presión social o de grupo, y en otras no. La persona deberá clasificar diferentes situaciones en función de si son o no presión de grupo. Para ello, deberá dirigir dichas situaciones hacia una portería u otra del futbolín.

**Presión social:** Influencia ejercida entre personas dentro de un mismo grupo social. También es el término utilizado para describir el efecto que dicha influencia tiene sobre una persona para que se conforme con sus estándares y obtenga aceptación grupal. La presión social se puede presentar de diversas formas. Puede ser ejercida por personas cercanas (como los amigos o la familia), ya sea de modo individual o grupal, por las modas o por el entorno social (refiriéndonos a aspectos más amplios como pueden ser las costumbres o la cultura).



### ACTIVIDAD 3 UN DÍA CUALQUIERA

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Trabajar la **toma de decisiones** mediante la identificación de decisiones triviales y decisiones de más relevancia.
- Reflexionar sobre las **posibles consecuencias** que acompañan a algunas decisiones relevantes.
- Reflexionar sobre las distintas **realidades/posibilidades** dentro de una misma situación.

#### DURACIÓN

20 minutos aproximadamente

#### DESARROLLO

En pequeños grupos, hay que ponerse en la piel de uno de los personajes en un día cotidiano. A lo largo del día, hay que ir tomando decisiones; algunas de ellas son decisiones triviales y otras, de más relevancia en cuanto a sus posibles consecuencias.

Preguntas de reflexión:

- **¿Habéis tenido dificultades a la hora de ponerlos de acuerdo?**
- **¿Qué decisiones os han costado más?**
- **¿Habíais reflexionado antes sobre las consecuencias de algunas decisiones tan rutinarias como es la hora de irnos a dormir o levantar la mano en clase?**



### ACTIVIDAD 4 EL PROBLEMA COMO UN RETO

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre la **importancia de la gestión emocional** frente al surgimiento de un problema.
- Identificar las **fases de resolución de problemas**.

#### DURACIÓN

15 minutos aproximadamente

#### DESARROLLO

Hay que descifrar las 5 fases para solucionar un problema para, posteriormente, visualizar un vídeo con una explicación exemplificada de las mismas. Las fases son las siguientes:

#### DENTIFICAR EL PROBLEMA

**¿Cuál es el problema?**

#### BUSCAR SOLUCIONES

**¿Qué posibles soluciones podemos encontrar?**

#### EVALUAR SOLUCIONES

**¿Qué soluciones son las mejores?**

#### TOMAR DECISIONES

**¿Qué solución elegimos?**

#### EVALUAR LA DECISIÓN

**¿Ha funcionado?**



## ACTIVIDAD 5 ES COSA DE DOS

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar habilidades comunicativas que faciliten el manejo de conflictos, como la escucha activa y la assertividad.
- Ofrecer un proceso de reflexión y de intercambio de ideas.

### DURACIÓN

15 minutos aproximadamente

### DESARROLLO

Irán apareciendo **afirmaciones** y las parejas tendrán que decidir si están de acuerdo o no con la afirmación.

Las dos personas deben ponerse de acuerdo a la hora de elegir; si existen discrepancias entre ellos, deberán debatir y exponer sus razonamientos e ideas para llegar a una decisión.

Al acabar la actividad, la persona dinamizadora debe realizar una **reflexión grupal** sobre el desarrollo de la actividad.

- ¿Habéis tenido dificultades a la hora de llegar a una decisión?
- ¿En qué afirmaciones os ha costado más?
- ¿Cómo os habéis puesto de acuerdo?

NOTA: Durante la reflexión, cabe hablar sobre la importancia de la assertividad y la escucha activa.

**Escucha activa:** Manera de comunicarnos en la que se pretende hacer saber a la otra persona que se le está atendiendo y comprendiendo con conciencia. No se trata de fingir, sino de prestar atención para ofrecerle un mejor acompañamiento.

Algunos consejos para la escucha activa:

- Mirar a la cara a la persona que habla.
- No hacer interrupciones.
- No hacer suposiciones o hipótesis acerca de lo que nos está comunicando.
- No distraerse y pensar en otras cosas cuando la otra persona está hablando.
- Evitar dar consejos.
- Parafrasear.

**Assertividad:** Capacidad social que consiste en expresar nuestros sentimientos, emociones, e ideas de una manera respetuosa hacia nosotros mismos y hacia los demás.

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

<b>RESPETO HACIA EL OTRO</b>	+	Sumisión Yo pierdo / Tú ganas	Asertividad Yo gano / Tú pierdes
	-	Evasión Yo pierdo / Tú ganas	Agresividad Yo gano / Tú pierdes
	-	<b>RESPETO HACIA UNO MISMO</b>	



## ACTIVIDAD 6 LA EMOCIÓN DESCONOCIDA

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Trabajar la identificación de emociones.
- Promover y aceptar la diversidad de formas de representar emociones.

### DURACIÓN

15 minutos aproximadamente

### DESARROLLO

Se divide el grupo por **pares**. Durante la actividad, irán apareciendo caras con diferentes expresiones. Por turnos, una persona debe **imitar esas expresiones** y la otra deberá **adivinar de qué emoción se trata**. Una vez se acierte, se cambian los roles: una persona imita y la otra adivina. Sólo la persona que imita puede mirar la pantalla para ver la emoción.



## ACTIVIDAD 7 ACTIVA TU MEMORIA

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Repasar y asimilar los conceptos trabajados en la sala.

### DURACIÓN

10 minutos aproximadamente

### DESARROLLO

Se desarrolla la actividad en **pares**. En la pantalla, aparecen **tarjetas boca abajo**. En la cara delantera de algunas cartas, se habrán escrito **conceptos que han aparecido en las actividades realizadas**, y en otras, sus **correspondientes definiciones**. Por turnos, la persona puede levantar dos cartas; si el concepto corresponde con su definición, la persona sigue jugando y si, por el contrario, falla, pasa el turno a la siguiente persona, la cual realiza el mismo procedimiento.

**ENLACES DE INTERÉS**

Presión social

<https://blog.up.edu.mx/prepaup/en-que-consiste-la-presion-social-durante-la-adolescencia#:~:text=La%20presi%C3%B3n%20social%20es%20la,est%C3%A1ndares%20y%20obtenga%20aceptaci%C3%B3n%20grupal.>

Elementos de la comunicación

[https://www.unprofesor.com/lengua-espanola/cuales-son-los-elementos-de-la-comunicacion-2447.html#anchor\\_2](https://www.unprofesor.com/lengua-espanola/cuales-son-los-elementos-de-la-comunicacion-2447.html#anchor_2)

La rueda de las emociones

<https://www.psicologia-online.com/la-rueda-de-las-emociones-de-robert-plutchik-4707.html>

Asertividad

<https://www.psicologia-online.com/que-es-la-asertividad-y-ejemplos-2318.html>

Escucha activa

<https://psicologiamente.com/social/escucha-activa-oir>

Fragmento de la película EVA, de la actividad 1:

[EVA. Secuencia 1 - YouTube](#)

Web donde se da información sobre habilidades sociales y las técnicas que se utilizan para trabajarlas

<https://www.psycoproeduca.es/habilidades-sociales-madrid/>

Eduard y Elsa Punset: Redes. Aprendizaje social y emocional. Las habilidades para la vida

<https://youtu.be/OJcYPufhVMY?feature=shared>

Serie de Netflix: Big Mouth: Aun siendo de dibujos animados, es una serie para adultos en la que nos recuerdan cómo son y se sienten los cambios puberales desde el punto de vista sexual, emocional, social y físico debido a los “monstruos hormonales” que dirigen nuestro cuerpo en esa etapa de la vida.

Vídeo: La paradoja adolescente. Antonio Ríos, médico psicoterapeuta. Un vídeo que explica las contradicciones que nos encontramos frente a las respuestas de los adolescentes y por qué es así; además, se ve el modo en que los adultos pueden gestionar esta situación de desconcierto.

[La paradoja adolescente. Antonio Ríos, médico psicoterapeuta.](#)

**INSTITUTO**

#violenciassociales #acosoescolar



¿Cómo me veo  
a mí misma?

**DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN**

Trabajar la reflexión acerca del **acoso escolar**, la LGTBIQ+ fobia, la discriminación de género, sexo o raza puede ayudar a crear un ambiente más seguro, inclusivo y respetuoso, lo que puede reducir los factores de riesgo asociados con el consumo de drogas en adolescentes.

**CONCEPTOS QUE SE TRABAJARÁN**

- Fomento de la **empatía** y del **respeto**.
- Conciencia y comprensión de las distintas **formas de violencia**.
- Reconocer los distintos **roles y responsabilidades** dentro de una situación de violencia: agresora, víctima, espectadora.
- Prevención y afrontamiento.
- Sensibilización sobre **actitudes y conductas discriminatorias**.
- Papel de los **medios de comunicación** en las discriminaciones.
- Perspectiva de género.

**DURACIÓN SALA**

Mínimo de 130 minutos

**CUADRO RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES**

<b>1</b>		<b>Hay muchos tipos de violencia (20 minutos)</b> En esta actividad se distinguen los diferentes tipos de violencia para que las participantes puedan tener una base de conocimientos a la hora de realizar las actividades posteriores.
<b>2</b>		<b>Vive un acoso escolar (20 minutos)</b> Visualización en primera persona de tres perspectivas de una situación de acoso.
<b>3</b>		<b>¿Quién es quién? (15 minutos)</b> Descubrir los diferentes roles dentro de una situación de acoso escolar.
<b>4</b>		<b>Esto no mola... (20 minutos)</b> Aprender distintos tipos de ciberacoso a través de un vídeo y de sus definiciones.
<b>5</b>		<b>Escape bully (10 minutos)</b> Trabajar, a través de una historia ficticia, conceptos teóricos, comportamientos y actitudes sobre el bullying.
<b>6</b>		<b>Soy sólo una espectadora? (15 minutos)</b> Autorreflexión sobre cómo actuaríamos ante el acoso escolar.
<b>7</b>		<b>iStop Bullying! (10 minutos)</b> Aprender herramientas de actuación frente al acoso a través de distintos ejemplos ofrecidos por los personajes de la historia.
<b>8</b>		<b>iPasapalabra! (20 minutos)</b> Aprendizaje de términos relacionados con violencias sociales a través de adivinar conceptos a través de sus definiciones.


**ACTIVIDAD 1  
HAY MUCHOS TIPOS DE VIOLENCIA**
**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer los distintos **tipos de violencia**.
- Reconocer distintos **roles** dentro de las situaciones de violencia.

**DURACIÓN:**

20 minutos aproximadamente.

**DESARROLLO**

Esta actividad consiste en relacionar cada imagen con el tipo de violencia que representa. Se muestra a las participantes distintos tipos de violencia cotidiana que se podrían dar, en su día a día, en situaciones que puede ser que hayan vivido u observado al largo de su recorrido en la escuela y/o instituto, o que puedan vivir en el futuro. Al terminar, pueden consultar las definiciones de cada uno de los tipos de violencia.

**NOTA:** Generalmente, cuando se habla de acoso escolar vienen a la mente situaciones concretas y unos tipos de violencia muy directos y evidentes, pero es importante que se comprenda que hay otras formas más sutiles de violencia. En caso de que en el grupo se hubiesen dado algunos comportamientos parecidos en el pasado, se puede hacer una reflexión aquí sobre ello.



## ACTIVIDAD 2 VIVE UN ACOSO ESCOLAR

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la **empatía** ante una situación de acoso escolar.
- Entender el acoso escolar como una violencia que puede ser **directa o indirecta**.
- Ponerse en el lugar de los diferentes **roles** dentro de una situación de violencia.

### MATERIALES NECESARIOS

- Gafas de **realidad virtual**.
- Teléfono móvil con aplicación **YouTube**.

### DURACIÓN

20 minutos aproximadamente

### DESARROLLO

Las participantes escanearán el **código QR** de la foto que se encuentra en la pizarra de la clase. Colocarán sus teléfonos móviles dentro de las gafas y visualizarán el **vídeo**.



Posteriormente, la profesora les pregunta si se ha entendido lo que pasa en el vídeo. Algunas preguntas y reflexiones que se pueden hacer son:

**¿Qué es el acoso escolar o bullying?**

## CARACTERÍSTICAS DEL ACOSO ESCOLAR O BULLYING

- 1 Una o varias compañeras de clase o del instituto ejercen violencia hacia otra persona que ha sido elegida deliberadamente.
- 2 El comportamiento violento es reiterado y persistente en el tiempo. No se trata de un conflicto aislado, sino de un maltrato repetido y sistemático.
- 3 El agresor, la agresora o agresores/as atacan con intencionalidad. Su objetivo es dañar a la víctima, intimidarla, tiranizarla, amenazarla y someterla.
- 4 La persona elegida como víctima está indefensa y siente que no puede o no sabe defenderse. No dispone de los recursos para afrontar la situación.
- 5 Se trata, por tanto, de una relación abusiva de poder y dominio, pues las fuerzas en los roles de agresor/a y víctima están desequilibradas. Este desequilibrio puede ser real o una percepción subjetiva por parte de la víctima.

Extraído de la “Guía para la prevención del acoso escolar y el ciberacoso”- Acción familiar.

- ¿Qué formas de violencia han identificado en el vídeo?
- ¿Cuáles son directas y cuáles son indirectas?

El **bullying** puede presentarse de varias maneras en distintos grados. Algunas formas de violencia que se ven en la experiencia de realidad virtual son:

**Las agresiones físicas** que dañan y atemorizan a la víctima de manera directa (golpes, empujones). Indirectamente también podemos encontrar extorsiones, robos, desaparición o destrozo de sus pertenencias (le roban el examen para hacerle una foto y luego lo tiran al suelo, o rompen su ordenador).

**Las agresiones verbales** son más habituales y disminuyen la autoestima de la víctima, al humillarla en público (la insultan, se burlan de ella). De manera más indirecta, también lo son las difamaciones o la creación de rumores en torno a ella (cuando están fuera de la clase rumorean que está loca). También cabe tener en cuenta la exclusión social, que margina a la víctima y le impide participar en el grupo o comunicarse con los demás.

Entre los tipos de ciberbullying se puede ver:

**La persecución u hostigamiento en las redes sociales:** amenazas, insultos, grabaciones con el móvil, publicación de datos personales, uso de software a modo de espías o virus... También, la **exclusión a través de mensajes denigrantes, bulos y rumores** que humillan y menosprecian a la víctima (publican su examen suspendido con un comentario irónico para burlarse de ella).

Todas estas formas de agresión pueden producir **daño emocional y psicológico** a quien lo sufre y hacen que aumente su miedo hacia la persona agresora.

- ¿Desde qué perspectivas se ha visto la situación de acoso?

Dentro del **acoso escolar** podemos encontrar distintos roles: la **victima**, la/s **acosadora/s** y las **personas observadoras**.

- ¿Se han encontrado ellas alguna vez en alguna o en todas estas perspectivas?
- ¿Desde qué perspectiva se pueden cambiar más las cosas? ¿Por qué?

### Observadoras

#### ¿Observa? ¿Consiente? ¿Denuncia?

La persona observadora es testigo del acoso. No participa directamente en él ni lo apoya, pero es cómplice y consciente de la situación.

En el caso del ciberbullying, las observadoras se multiplican, ya que lo son todas las personas que lo ven y se mantienen al margen, las que comparten el contenido como agresoras directas o las que, además, defienden a la víctima.

Las investigaciones que se han llevado a cabo sobre el bullying han demostrado que las agresiones disminuyen, e incluso desaparecen, cuando las espectadoras muestran abiertamente su repulsa por el acoso, denunciando y apoyando a la víctima. Por eso, la mayoría de los programas y protocolos más recientes de prevención centran sus actuaciones en las personas espectadoras, para dotarlas de estrategias y habilidades que les faciliten abandonar lo que se podría llamar la ley del silencio.

**Para frenar el bullying es suficiente con que las que atacan a otras perciban el rechazo de las demás personas del grupo.** Al ver que sus acciones no se consideran aceptables, ni impresionan a las testigos, es cuestión de tiempo que dejen de protagonizarlas, con lo que desanimarían a su vez a otros que pretendan seguir llevando a cabo conductas parecidas.



**ACTIVIDAD 3**  
**¿QUIÉN ES QUIÉN?**

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar los distintos **roles** y “**subroles**” dentro de una situación de acoso escolar y saber cómo actúan.
- Fomentar la **empatía** hacia la víctima y el **rechazo hacia la agresora**, además de promover la responsabilidad social.
- Hacer énfasis y reflexionar sobre el **papel de las observadoras** como entes potenciales de cambio.
- Convertir a las observadoras “**espectadores-pasivas**” en observadoras “**defensoras-activas**”

**DURACIÓN**

15 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

Las participantes obtienen varias **pistas** para adivinar de qué personaje se habla. Las pistas van más allá de las características físicas para abordar más la parte cognitiva, emocional y comportamental del personaje y, así, fomentar una actitud crítica hacia el abuso. El primer personaje a adivinar es la víctima, después, la agresora y, finalmente, las espectadoras. A continuación, se introducen los distintos “**subroles**” que pueden existir entre las personas observadoras y se defiende que se pase de ser pasiva-espectadora a ser activa-defensora.

## ¿SE PUEDE SÓLO OBSERVAR?

**Subroles del rol de la persona observadora**

**1**

**ESPECTADORAS ACTIVAS**

Aquellas que animan y apoyan a la persona agresora, haciendo que se sienta más fuerte. Por medio de lo que podríamos llamar contagio social de la violencia, acaban participando en el acoso, aunque no lo inicien.

- a. **Seguidoras:** no empiezan el acoso, pero toman parte activa en él.
- b. **Partidarias:** no toman parte activa en el acoso, pero lo apoyan claramente.

**2**

**ESPECTADORAS PASIVAS**

Aquellas que conocen y que observan el acoso pero no intervienen, ni para participar en él ni para detenerlo. Responderían a la idea de “no es asunto mío”. Este grupo está motivado por el miedo a convertirse en víctima y cree que la no intervención le protege.

**3**

**POSIBLES DEFENSORAS**

Piensan que habría que ayudar a la víctima, pero no lo hacen.

**4**

**DEFENSORAS PASIVAS**

No les gusta el acoso y lo denuncian.

**5**

**DEFENSORAS ACTIVAS**

No les gusta el acoso y ayudan a la víctima o lo intentan.

Modelo basado en El círculo del bullying (Olweus, 2001), ampliado y adaptado por PDS.

# DINÁMICA BULLYING

Figura 1



## ACTIVIDAD 4 ESTO NO MOLA...

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar sobre formas de **acoso** y **netiqueta**.
- Concienciar sobre la convivencia en los **entornos digitales**.

**DURACIÓN:** 20 minutos aproximadamente

### DESARROLLO

En esta actividad aparecen varios **materiales interactivos**: dos de ellos son **vídeos** sobre **acoso escolar**, uno sobre difusión de imágenes ajenas y otro sobre violencia física indirecta donde aparecen los personajes propios de la interfaz. También se encuentra un video para tratar el asunto de la **netiqueta** y una **infografía** sobre tipos de violencia.

Esta actividad consiste en visionar los materiales interactivos y reflexionar sobre su contenido, especialmente si hay sospecha de relaciones entre compañeras que puedan contener cualquier tipo de violencia.

Se puede hablar aquí de los tipos de ciberacoso que se pueden sufrir, desde ataques directos hasta marginar a la persona en cuestión, pasando por muchas formas de violencia digital.

**Ciberbullying:** se refiere a un tipo de comportamiento violento e intimidatorio que se ejerce a través de medios telemáticos (internet, videojuegos, móvil) de manera verbal o psicológica entre iguales durante la etapa escolar.

Es importante tener en cuenta la existencia de la **netiqueta** ya que, aunque no es una legislación, ayuda a regular los comportamientos de las usuarias para proteger la convivencia en la red.



## ACTIVIDAD 5 ESCAPE BULLY

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender conceptos relacionados con el **acoso**.
- Identificar **actitudes y comportamientos** relacionados con el acoso.
- Identificar los **diferentes tipos de acoso**.
- Identificar los **elementos** que intervienen en una situación de acoso.

### DURACIÓN

10 minutos aproximadamente

### DESARROLLO

A través de un **escape room ambientado en una nave espacial**, hay que evitar que una alienígena proveniente del planeta **BULLY** infecte a las tripulantes de la nave y las controle haciendo que actúen como acosadoras. Hay que responder una serie de preguntas e identificar a las sospechosas de cada sala antes de que la alienígena controle a todas.

Cuando se produce una **situación de acoso escolar** se instaura una especie de **ley del silencio**, que evita que ninguna de las protagonistas denuncie dicha situación. Esa ley no escrita esconde el miedo a las consecuencias, a más golpes, a convertirse en víctima y a dejar de ser “amiga” de la persona considerada popular.

Las agresoras necesitan ese silencio para poder seguir desarrollando las conductas violentas. De este modo, se alimentan de la conducta de las espectadoras para mantener y hacer el **bullying** cada vez más violento.

Este ejercicio propone una “**denuncia**” abierta del bullying, señalándolo y rompiendo la ley del silencio.

## ACTIVIDAD 6 ¿Y TÚ QUÉ HARÍAS?

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Empoderar a las participantes a tomar un rol activo para poner fin al acoso.
- Incrementar la percepción de posibilidad de cambio.
- Dar recursos e información útil para detectar el acoso escolar y hacerle frente.
- Concienciar sobre el papel activo de las personas observadoras.
- Empatizar con la víctima.

### DURACIÓN

10 minutos aproximadamente

### DESARROLLO

La actividad consiste en **reflexionar** y anotar los pensamientos de las participantes en un formulario de respuesta abierta sobre las preguntas siguientes:

- **¿Por qué es importante que las personas espectadoras actúen ante el acoso?**
- **¿Qué emociones sentiste en el rol de “espectadora” en los distintos momentos?**
- **¿Puede que a veces sintamos presión por no decir nada? ¿Cómo podemos vencer esa presión?**
- **¿Qué tipos de violencia identificaste a lo largo de las actividades?**

NOTA: Es aconsejable haber completado la actividad anterior para completar la presente.

**ACTIVIDAD 7****iSTOP BULLYING!****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Dotar de herramientas a las participantes.
- Ampliar las opciones de resolución de conflictos.

**DURACIÓN**

10 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

Se ofrecen distintas **opciones de apoyo frente al acoso**. Al hacer clic en los personajes aparecerán las siguientes recomendaciones:

**1. Escucha y valida sus sentimientos:** Si alguien se abre contigo sobre su experiencia de acoso, escúchala atentamente y muestra empatía. Hazle saber que lo que está sintiendo es válido y que no está sola.

**2. No minimices su experiencia:** El acoso escolar puede tener un impacto profundo en la salud mental y física de una persona. Evita decir cosas como “no es para tanto” o “sólo están bromeando”. En lugar de ello, reconoce la gravedad de la situación.

**3. Ofrece tu apoyo:** Hazle saber que estás allí para ayudarla en la forma que puedas. Esto puede ser desde brindarle un hombro sobre el cual llorar, hasta intervenir directamente (si te sientes segura para hacerlo) o buscar ayuda de una persona adulta.

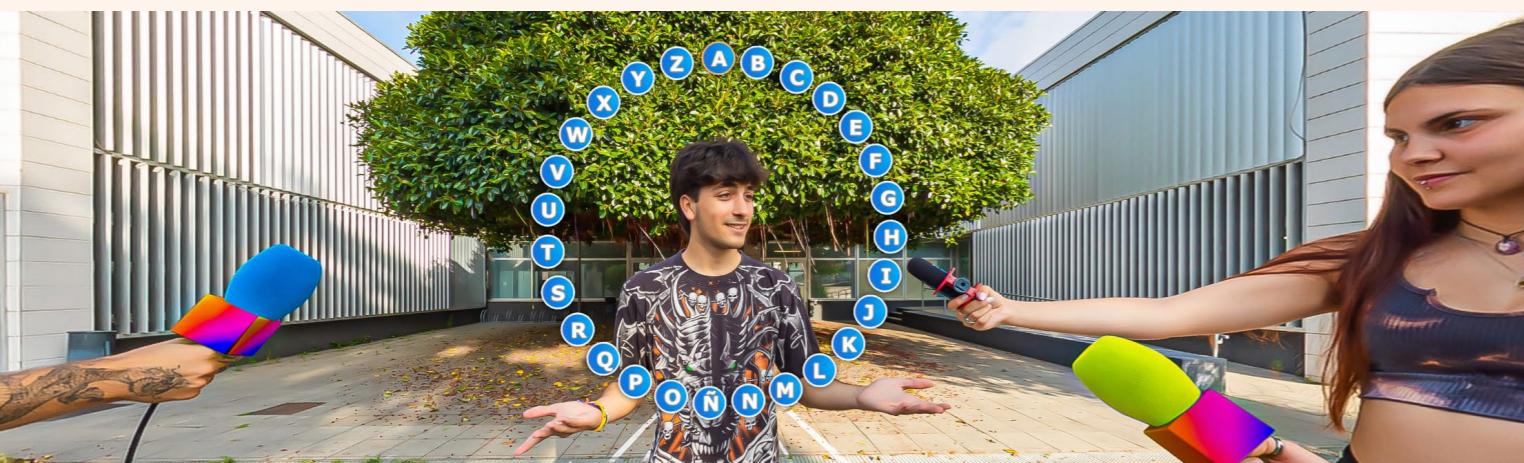
**4. Alentar a la persona a buscar ayuda de adultas de confianza:** Por ejemplo, una maestra, una consejera escolar, una directora o su familia. Ellas tienen la responsabilidad y, generalmente, los medios para abordar el acoso escolar de manera efectiva.

**5. No te involuques en el acoso:** Nunca participes en el acoso, incluso si sientes presión de tus compañeras para hacerlo. Mantén tu integridad y sé un modelo a seguir para otras.

**6. Sé una defensora activa:** Si ves acoso escolar, toma medidas. Si te sientes segura, puedes intervenir directamente, o puedes reportarlo a una adulta. Recuerda: el silencio puede ser interpretado como aprobación por quienes realizan el acoso.

**7. Educación y sensibilización:** Participa en o promueve programas de prevención de acoso en tu escuela. La educación puede ser una herramienta poderosa para evitar que se produzcan casos de este tipo en las escuelas.

**NOTA:** Es importante recordar que no siempre se pueden solucionar todas las situaciones. Si el problema es más complejo, se debe avisar a una adulta de confianza o a una educadora para que ayude a afrontarlo. Además, hay situaciones muy graves en las que se debe actuar de inmediato y, por lo tanto, es importante que estas se transmitan a una persona adulta.



## ACTIVIDAD 8 ¡PASAPALABRA!

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre las diferentes definiciones de los conceptos escogidos.
- Interiorizar los conceptos de la actividad.
- Saber detectar las diferentes situaciones que hacen referencia a los conceptos.

### DURACIÓN

20 minutos aproximadamente

### DESARROLLO

Hay que acertar el concepto al que se refiere la definición en cada una de las palabras que componen el abecedario. Por cada palabra del abecedario, habrá dos conceptos y una definición; la persona participante tendrá que escoger el concepto correcto. Los conceptos aludirán al contenido tratado en todo el proyecto.

Los conceptos escogidos para el desarrollo de la actividad están relacionados con aspectos sociales y situaciones en las que ciertas personas son maltratadas por determinadas actitudes o pensamientos. Algunos ejemplos son: machismo, daño emocional, racismo, transfobia, grooming...

**NOTA:** Acompañar y ayudar al alumno o alumna para que haga una lectura atenta a la definición y a los conceptos, ya que algunos de ellos son similares.

### ENLACES DE INTERÉS

Consejos para practicar sexting de manera segura

<https://www.tupunto.org/sustancias/adicciones-sin-sustancia/como-sextar-de-manera-mas-segura/>

Vídeo sobre ciberacoso y “netiqueta” (3 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZHQ03fSn9J0>

Artículo web en el que se habla del ciberbullying y la importancia de educar en el correcto uso de las nuevas tecnologías ya desde pequeños.

[https://dialogando.com.mx/ciberbullying-en-la-infancia-abordajes-y-prevencion/?doing\\_wp\\_cron=1688035529.8934431076049804687500](https://dialogando.com.mx/ciberbullying-en-la-infancia-abordajes-y-prevencion/?doing_wp_cron=1688035529.8934431076049804687500)

Guía para adultos sobre el acompañamiento a niños y niñas en los entornos digitales (como usar las pantallas de forma saludable y cómo afrontar ciertos problemas que pueden venir derivados de estas herramientas).

<https://farodigital.org/guia-de-acompanamiento-de-infancias-en-entornos-digitales/>

Protocolo de prevención, detección e intervención frente al acoso y ciberacoso entre iguales.

[https://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/projedecat/convivencia/protocols/assetjament-ciberassetjament-entre-iguals/documents/protocol\\_assetjament-ciberassetjament-entre-iguals.pdf](https://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/projedecat/convivencia/protocols/assetjament-ciberassetjament-entre-iguals/documents/protocol_assetjament-ciberassetjament-entre-iguals.pdf)

Plan de actuación para prevenir, actuar y acompañar a los menores en las escuelas frente a situaciones de violencia machista, racista, cultural y LGTBI, acoso y ciberacoso.

<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projedecat/pla-escoles-lliures-de-violencies/>

Recursos para trabajar, sensibilizar y prevenir algunos de los riesgos sociales y psicológicos más comunes en los centros educativos.

[Recursos para prevenir el ciberbullying - Fundesplai Món Escolar](#)

Actividades para sensibilizar y frenar el ciberacoso.

[ACTIVIDADES-FRENAR\\_CIBERACOSO\\_2020.pdf \(fundacionesplai.org\)](#)

Plataforma donde se encuentran diez episodios que constan de vídeos, más o menos breves, hechos por profesionales de la educación y en los que se trata el bullying y el ciberbullying en cuanto a señales, por qué se da, cómo diferenciarlo, las secuelas, la importancia de los límites... [Educando contra el bullying | Colacao](#)

Artículo sobre un estudio español sobre el bullying: “Ante la pregunta de “¿has acosado alguna vez a alguien?”, el 4,58% de los alumnos contestan afirmativamente.

[Primer estudio oficial del ‘bullying’ en España: casi el 10% de los alumnos lo sufren en primaria \(elperiodico.com\)](#)

Artículo que reflexiona sobre el cambio de centro escolar por ser víctima de acoso.

[“Y tú, ¿cuántas escuelas llevas?”: las víctimas de ‘bullying’ exigen no ser ellas quienes cambian de centro \(elperiodico.com\)](#)

Guía sobre el acoso escolar en contexto real y virtual.

<https://accionfamiliar.org/2023-guia-acoso-escolar-y-ciberacoso/>

Una serie de Netflix donde la carrera de una política en alza se ve amenazada cuando un vídeo sexual grabado sin su conocimiento se hace viral en las redes sociales.

“Intimidad” <https://www.netflix.com/es/title/81149763>

Adicciones sin sustancia

<https://www.tupunto.org/sustancias/adicciones-sin-sustancia/>

## PARQUE

#creenciasnormativasdrogas #informaciónyactituddrogas



¿Qué sé sobre las drogas?



### DESCRIPCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El objetivo principal de la sala es exponer y tratar los **conocimientos y posturas** que las jóvenes tienen sobre el **consumo de drogas y sus consecuencias**.

Trabajar la **percepción normativa, la información y la actitud hacia las drogas** puede ayudar a prevenir el consumo de drogas en adolescentes al proporcionar información precisa y actualizada, fomentar actitudes saludables, reducir la presión social y cambiar la percepción de las drogas.

### CONCEPTOS QUE SE TRABAJARÁN

- Percepción normativa.
- Información (precisa y actualizada) y actitud hacia las drogas para prevenir su consumo en adolescentes.
- Alternativas y hábitos saludables.
- Presión social.
- Percepción hacia las drogas.

### DURACIÓN SALA

Mínimo de 90 minutos

**CUADRO RESUMEN DE LAS ACTIVIDADES**

<b>1</b>		<b>Que tu influencia seas tú (20 minutos)</b> Actividad inmersiva en la que existe presión social en relación con el consumo de una droga. Se tratan las diferentes posibles conductas que se pueden adoptar al respecto (agresiva, pasiva y assertiva).
<b>2</b>		<b>¿Y tú qué crees? (10 minutos)</b> Trabajar y reflexionar sobre la creencia normativa a través del conocimiento sobre consumo real de ciertas sustancias.
<b>3</b>		<b>Bajo presión (15 minutos)</b> Visualización y reflexión sobre un cortometraje en el que aparece un adolescente que es influenciado para consumir alcohol y otras drogas por un grupo de iguales.
<b>4</b>		<b>Desmitifícate (10 minutos)</b> La actividad trata de desmentir algunos mitos tradicionales sobre las drogas a través de unas afirmaciones de un sabio de la Antigüedad.
<b>5</b>		<b>Diversión como antídoto (20 minutos)</b> Visualización de un vídeo animado y un cómic sobre un experimento acerca de la influencia del contexto en el consumo de sustancias y posterior reflexión mediante dos preguntas.
<b>6</b>		<b>Drogo-Quizz (15 minutos)</b> Contestación de diferentes preguntas relacionadas con el consumo de drogas y otras conductas adictivas.


**ACTIVIDAD 1  
QUE TU INFLUENCIA SEAS TÚ**
**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar una situación de presión social en un grupo.
- Conocer las diferentes conductas que se pueden adoptar para afrontar estas situaciones.

**DURACIÓN**

20 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

A través de una experiencia de realidad virtual, se vive en primera persona tres reacciones distintas de la protagonista ante la presión social de un ofrecimiento de consumo de una sustancia por parte de su grupo de iguales.

**Presión social o de grupo:** “Es la situación que se da cuando una persona ha de tomar una decisión en el seno de un grupo y este, o alguno de sus miembros, intenta decantar la decisión hacia una dirección concreta.”

Las tres reacciones visualizadas conforman tres estilos comunicativos distintos, que son: el agresivo, el pasivo y el assertivo.

**Conducta pasiva:** “Se da cuando no nos atrevemos a decir lo que realmente pensamos y sentimos. Supone una falta de seguridad, nos hace sentir mal y repercute negativamente en nuestra autoestima.”

**Conducta agresiva:** “No siempre tiene que ver con las peleas. Se produce cuando alguien quiere imponer su criterio a los demás. Provoca problemas en las relaciones interpersonales.”

**Conducta asertiva:** “Implica expresar lo que pensamos o sentimos, sin querer imponer nuestras opiniones o nuestros deseos, y sin dejar que los demás nos impongan los suyos.”



## ACTIVIDAD 2 ¿Y TÚ QUÉ CREEES?

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre las creencias normativas respecto al consumo.
- Desmentir las creencias normativas respecto al consumo.

### DURACIÓN

10 minutos aproximadamente

### DESARROLLO

Las participantes tienen que contestar varias preguntas relacionadas con el consumo de drogas. Todas las preguntas tienen dos opciones posibles (Mayoría/Minoría u Hombres/Mujeres). Estas preguntas buscarán la reflexión y desmitificación de las creencias normativas respecto al consumo. Es importante hacer ver que la finalidad de la actividad es desmontar la realidad de que todas las personas de cierta edad consumen alguna sustancia, o que el consumo de alguna sustancia está ligado con personas de algún sexo determinado.



### ACTIVIDAD 3 BAJO PRESIÓN

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la presión social ejercida por el grupo.
- Reflexionar sobre la situación expuesta en el vídeo.

#### DURACIÓN

15 minutos aproximadamente

#### DESARROLLO

Las participantes tendrán que observar un breve vídeo donde se trabaja la presión social ejercida por un grupo en relación con el consumo de drogas como vía de aceptación del mismo. La actividad consiste en reflexionar sobre lo sucedido en el vídeo. ¿Cuándo podemos identificar la presión de grupo? ¿Qué hacer en estas situaciones? ¿Cómo podemos reaccionar?

Esta actividad se puede vincular con la primera y volver a repasar las diferentes conductas que se pueden adoptar durante estas presiones (agresiva, pasiva y assertiva). Hay que hacerles ver que no es necesario actuar como las demás para encajar en un grupo y que es muy importante actuar como verdaderamente una quiere.

### ACTIVIDAD 4 DESMITIFÍCATE

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desmentir diferentes prejuicios e ideas preconcebidas dentro del imaginario social.
- Reflexionar sobre la información transmitida a través de la desmitificación.

#### DURACIÓN

10 minutos aproximadamente

#### DESARROLLO

La actividad consiste en reflexionar sobre la certeza o no de unas afirmaciones acerca de las drogodependencias y adicciones. Posteriormente, se visualizan unos vídeos en los que un personaje del juego desmiente los mitos anteriores. Se puede preguntar al grupo si conocen otros mitos relacionados con el consumo de drogas.

**ACTIVIDAD 5****DIVERSIÓN COMO ANTÍDOTO****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Reflexionar sobre la posibilidad de crear nuestro espacio para entretenernos y divertirnos sin contar con la presencia de ningún tipo de droga.

**DURACIÓN**

20 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

Se visualiza un **vídeo** que consiste en la explicación del experimento conocido como “El parque de las ratas”. En dicho experimento se demuestra la gran importancia que tiene el factor ambiental o contextual a la hora de poder afrontar una adicción o un patrón de consumo de drogas.

Se lee un **cómic** con la explicación del experimento.

Se responde a **dos preguntas** para llevar a una posterior reflexión, imaginándose que son ellas las que tienen la posibilidad de crear su propio “parque de las ratas”.

- **Si tuvieras la posibilidad de crear tu propio “parque de ratas”, ¿qué elementos habría en él?**
- **¿A qué actividades, dentro de tu “parque de ratas”, les dedicarías más tiempo? ¿Por qué?**

**ACTIVIDAD 6****DROGO-QUIZZ****OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Proporcionar información relacionada con las drogas.

**DURACIÓN**

15 minutos aproximadamente

**DESARROLLO**

Esta actividad consiste en ir **contestando diferentes preguntas** relacionadas con las drogas. Cada pregunta tendrá tres respuestas posibles y se tendrá que escoger una de ellas.

**ENLACES DE INTERÉS**

Información sobre drogas, recursos interactivos y proyectos

<https://www.tupunto.org/>

Información sobre drogas y adicciones

<https://laclara.info/>

Revista sobre drogas y actualidad

<https://www.lasdrogas.info/>

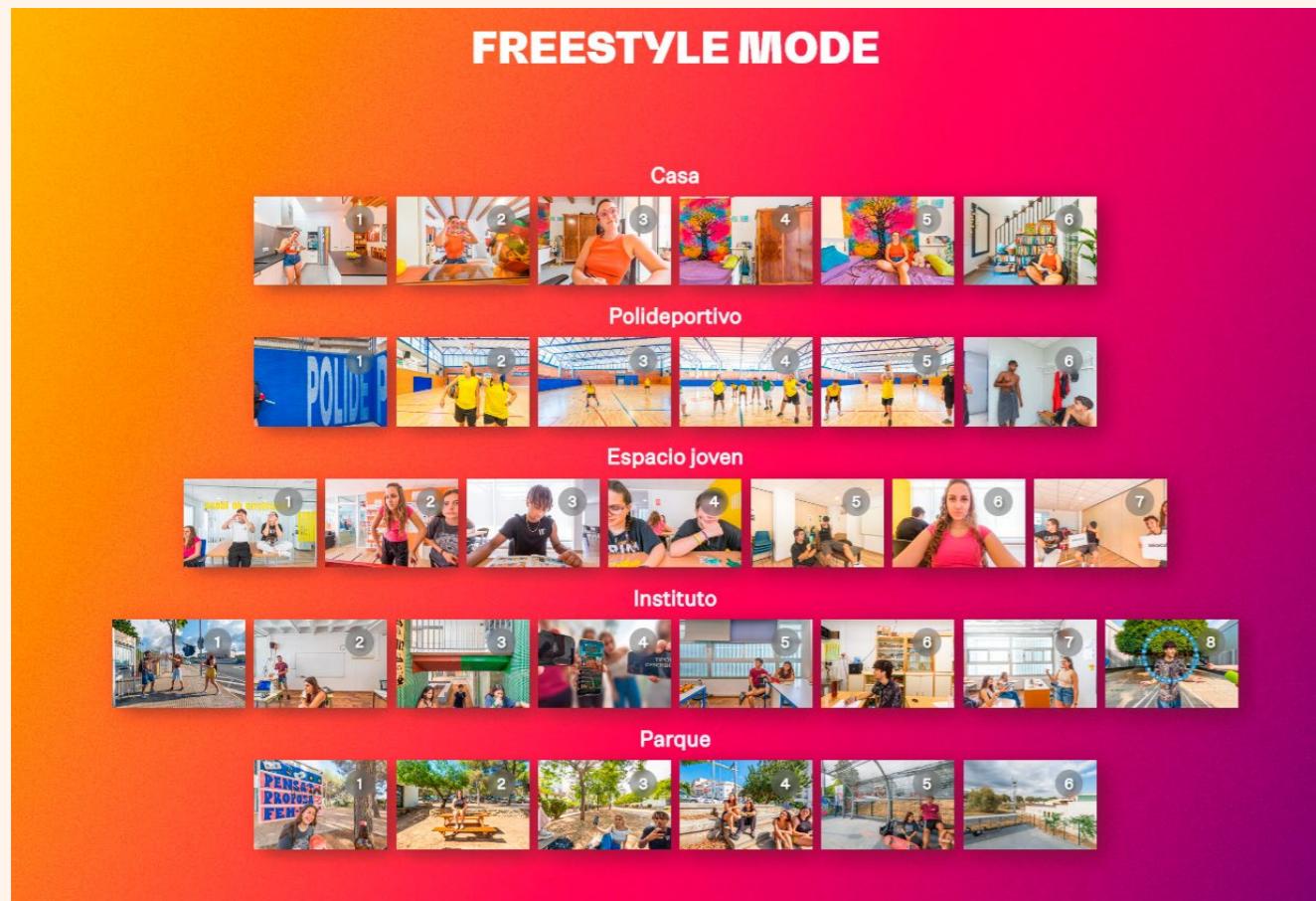
Informe ESTUDES 2020-2021. PNSD: (estudio estadístico sobre el consumo de drogas en estudiantes de educación secundaria en España)

[https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2022\\_Informe.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2022_Informe.pdf)

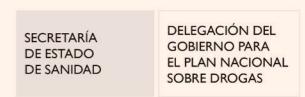
ACCESO A LA INTERFAZ DE JUEGO-TRABAJO  
[bajopresion.org](http://bajopresion.org)



ACCESO AL FORMATO "FREESTYLE"  
<https://noupunkt.com/apps/pds/bajo presion/?access=freestyle>



Un programa de:



Con la participación de:

