

*Construyendo Salud:
Promoción del desarrollo personal y social*

Componente escolar

Estructura del programa

El programa escolar “Construyendo Salud” consta de 17 sesiones diseñadas para ser aplicadas en clases de 50 minutos. Esas sesiones se presentan agrupadas en torno a los 7 componentes principales que se muestran en el cuadro:

<i>Programa escolar Construyendo Salud</i>		
<i>Componente</i>	<i>sesiones</i>	<i>Descripción</i>
<i>Información</i>	4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Información sobre el tabaco y el alcohol.</i> ▪ <i>Tipo de información.</i> ▪ <i>Consecuencias a corto plazo.</i> ▪ <i>Información sobre la prevalencia y aceptación social del consumo.</i> ▪ <i>Deshacer falsos mitos.</i>
<i>Toma de decisiones</i>	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Desarrollo de un pensamiento crítico.</i> ▪ <i>Proceso para tomar decisiones responsablemente.</i> ▪ <i>Sesiones centradas en la presión de los compañeros y de la publicidad.</i>
<i>Autoimagen y autosuperación</i>	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Qué es la auto imagen, cómo se forma, cómo se relaciona con la conducta y cómo puede mejorarse.</i> ▪ <i>Proyecto de superación personal.</i>
<i>Control emocional</i>	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Técnicas para el afrontamiento de emociones desagradables como la ansiedad o la ira (relajación muscular, respiración profunda, ensayo mental, pensamiento positivo).</i>
<i>Habilidades sociales</i>	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Habilidades sociales de tipo general (habilidades de comunicación, inicio, mantenimiento y finalización de conversaciones, asertividad).</i> ▪ <i>Habilidades para resistir la presión.</i>
<i>Tolerancia y Cooperación</i>	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Reconocer y respetar el valor de las diferencias.</i> ▪ <i>Habilidades para defender nuestros derechos.</i> ▪ <i>Experiencia práctica sobre el valor de la cooperación.</i>
<i>Actividades de ocio</i>	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Fomento de la búsqueda de un ocio saludable (alternativas de ocio, criterios para valorar esas alternativas, etc.).</i>

Objetivos del programa

- Evitar el inicio en el consumo de drogas o retrasar la edad en que este se produzca.
- Reducir la frecuencia del consumo de drogas de los adolescentes que ya se han iniciado en este hábito y evitar la progresión hacia patrones de consumo de mayor gravedad.
- Evitar o reducir la implicación de los adolescentes en otro tipo de actividades antisociales.

Materiales del programa

- *Manual del Profesor*
- *Manual del Alumno*
- *Materiales complementarios* (cinta de relajación, materiales para realizar una serie de experimentos acerca del tabaco, etc.).
- *Manuales de seguimiento para el 2º año*

Metodología de aplicación del programa

Para la correcta aplicación de este programa es fundamental el papel desempeñado por la persona que lo lleve cabo. Ésta debe preocuparse, no sólo de dar información sobre los temas tratados, sino también de fomentar la interacción positiva entre los estudiantes. Para conseguirlo, en los materiales del programa se proponen técnicas concretas para realizar las distintas actividades (torbellino de ideas, debates, trabajos con grupos, modelado, ensayos conductuales, retroalimentación, etc.).

Evidencias de eficacia

Los resultados obtenidos en tres grandes estudios realizados a lo largo de todo el territorio español muestran, de forma consistente, que el componente escolar de Construyendo Salud reduce de forma significativa el nivel de consumo de tabaco, alcohol, cannabis y otras sustancias.

Tales resultados se recogen de forma extensa en la publicación del Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio del Interior titulada “*La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela: Análisis y evaluación de un programa*”.

RESUMEN DE RESULTADOS

Población objetivo

Adolescentes en edad escolar de entre 11 y 14 años
Muestra evaluada = 8.931 escolares

Longitud del programa

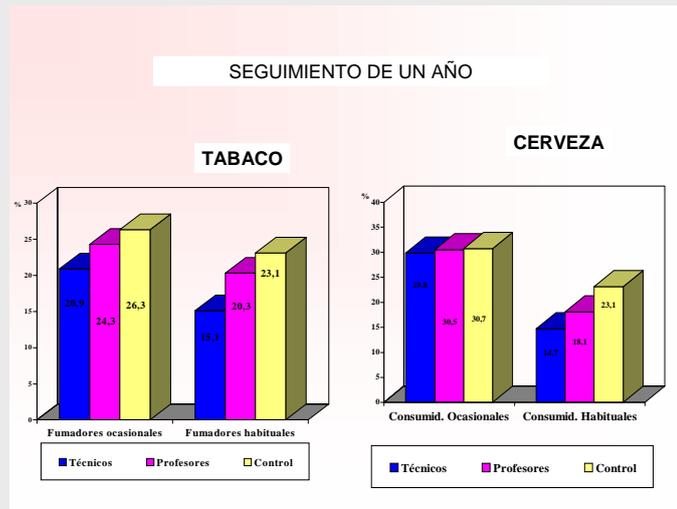
17 sesiones (1^{er} año) y 9 sesiones (2^o año)

Materiales

Manual para profesores y para alumnos

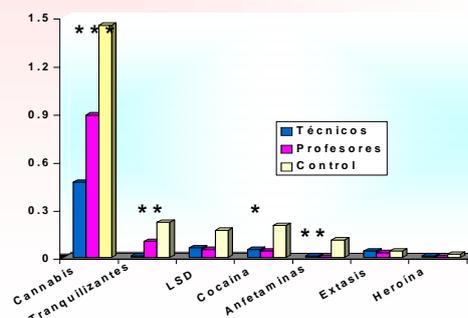
Guías

Profesores y técnicos formados por UDIPRE



SEGUIMIENTO DE CUATRO AÑOS

EFFECTOS SOBRE DROGAS ILEGALES



Efectividad

- Reducción en el inicio de consumo de tabaco y alcohol del 20%-33%
- Reducción en el incremento de consumo de alcohol del 23.5% y en la frecuencia de borracheras del 20%
- Reducción en el nivel de consumo general de cannabis, tranquilizantes y anfetaminas
- Efectos sobre la realización de actividades antisociales
- Efectos sobre variables relacionadas con el consumo (Información, actitudes, intención de consumo y resistencia a la persuasión)