



"Si hay un momento en el que es urgente preguntarnos acerca de lo que nos pasa por dentro, es en la adolescencia. Nunca vamos a experimentar tantos cambios como los que afrontaremos en este tiempo febril de transformaciones físicas, inusitadas descargas hormonales y emergencias vitales. Lo que fuimos nunca va a estar más alejado de los que seremos como tras este revolucionario proceso que supone la pubertad" (Punset, E. 2012).

La **adolescencia** es un periodo fundamental en la construcción de la propia identidad personal. Es un proceso de exploración y búsqueda que acaba en el compromiso con una serie de valores y un proyecto de futuro, que definirán su identidad personal y profesional. Esta necesaria búsqueda de nuevas sensaciones y experiencias va a verse favorecida por algunos cambios sociales y cognitivos que pueden influir en que el adolescente tenga un deficiente cálculo de los riesgos asociados a algunos comportamientos poco saludables (drogas, violencia, sexismo...), haciendo más probable su implicación en ellos. Todos los estudios nos dicen que es en esta edad cuando suele producirse el inicio en estas conductas de riesgo.



En nuestro país, la forma de **prevenir** problemas derivados del consumo de drogas y de otros comportamientos de riesgo ha ido cambiando según los resultados obtenidos. Los diferentes intentos preventivos han ido desde el NO a las Drogas, hasta la información como base de la intervención.

En la actualidad, uno de los modelos más utilizados es el de las **habilidades generales**, que considera que hay que entrenar al sujeto en el manejo de herramientas cognitivas, emocionales y sociales para evitar que desarrollen conductas adictivas. Dentro de este enfoque, se han desarrollado programas llamados de **Entrenamiento en habilidades para la vida** (Botvin), que han mostrado su validez para prevenir riesgos psicosociales. La eficacia demostrada en el tiempo por distintas evaluaciones y el aval de prestigiosas entidades e instituciones internacionales, como la OMS o UNESCO entre otras, han ayudado a promocionar esta forma de intervención.

Su objetivo es mejorar la capacidad de las personas para vivir una vida más sana y gozosa, con mayor control sobre los determinantes de la salud y el bienestar. Las "Habilidades para la vida" han demostrado ser mediadoras en las conductas problemáticas. Se trata de un enfoque psico-educativo que "entrena" a las personas para enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, participando en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas.



El **objetivo fundamental de AISLADOS** es fortalecer los factores protectores (o reducir los riesgos) de los adolescentes, promoviendo una eficaz transición a la vida adulta.

Buscamos que los usuarios del programa (en cualquiera de sus formatos) aprendan herramientas para prevenir actitudes poco saludables que puedan degenerar en conductas adictivas, violentas, sexistas...

Clasificamos los **contenidos** específicos que trabajamos en los siguientes bloques de habilidades:

- **Mentales o cognitivas:** Toma de decisiones, Pensamiento crítico y creativo.
- **Sociales o interpersonales:** Solución de conflictos, Asertividad/Habilidades para la comunicación efectiva y Relaciones interpersonales:
- **Manejo de emociones:** Autoestima, Detección y control de emociones.
- **Áreas de información:** Drogas legales (tabaco y alcohol) y cánnabis, Ocio saludable, Sexismo, Ciclo de la violencia a la vida real.





Los contenidos concretos que abordamos en cada bloque, son:

▶ ASERTIVIDAD

- A) **Derecho a opinar.** Diferenciar **críticas negativas** de **constructivas**. Estrategias para **realizar y responder a críticas**.
- B) **Estilos de comunicación-comportamiento.** Introducción general de estilos **Pasivo-Asertivo-Agresivo**.
- C) Análisis de los **estilos comunicativos, comportamentales y de las consecuencias de los tres estilos de comportamiento**.
- D) **Estrategias concretas para decir NO.**

▶ RELACIONES INTERPERSONALES

- A) **Empatía.** Saber "**leer**" emociones en los demás. Importancia de **mostrarle al otro que le comprendes**.
- B) Tipos de **toma de decisiones grupales**. Características de las decisiones grupales **democráticas**. **Ventajas y desventajas** de los grupos.
- C) **Presión de grupo, concepto y tipos.** Presiones positivas y negativas. Presiones derivadas de la pertenencia al grupo.
- D) **Roles existentes dentro de un grupo.**

▶ PROCESO DE TOMA DE DECISIONES:

- A) **Definición adecuada de los problemas y de nuestros objetivos** para poder resolverlos de forma adecuada. **Diferenciar hechos de opiniones**. Importancia de **contar con toda la información posible**.
- B) **Factores internos y externos** que influyen en la toma de decisiones. Conocer los diferentes **estilos de afrontamiento (reflexivo, impulsivo y rayado)** a la hora de tomar decisiones.
- C) Importancia de una adecuada **generación de alternativas** (técnica de la **tormenta de ideas**). **Evaluación de alternativas**.
- D) Elaboración de un **Plan de acción**: Estructurar y secuenciar acciones, supervisarlas, reformularlas y evaluar el plan.



AUTOCONCEPTO-AUTOESTIMA:

- A) **Concepto de identidad/autoconcepto y autoestima.** Evitar análisis polarizados.
- B) Fomentar el **autoconocimiento. Virtudes y defectos.** Importancia de una **Autovaloración ajustada.** Síntomas/comportamientos de personas con **alta o baja autoestima.**
- C) Factores que influyen en la autoestima: **Diálogo interno.** Detección y desmontaje de algunos **estilos de pensamiento erróneos.**
- D) Factores que influyen en la autoestima: **Feedback de los otros. Enfrentarse-superar miedos.**

EMOCIONES

- A) **Conciencia emocional.** ¿Qué son las emociones?. Emociones básicas (universales) de las que se desprenden las demás: **ALEGRÍA, VERGÜENZA, ASCO, IRA, MIEDO, SORPRESA, TRISTEZA.** Graduación según la intensidad.
- B) **Transmisión de las emociones en la comunicación no verbal.** Identificación de gestos y posturas que pueden estar relacionados con determinadas emociones.
- C) **Gestión y Regulación de emociones.** Destreza para **expresar correctamente nuestros sentimientos y para gestionar emociones** (técnicas de **autocontrol** y **relajación...**) sin evitarlas ni exagerarlas. **Habilidades para mantener emociones positivas y reducir las negativas.**
- D) **Cadena E-P-E-C.** Fomentar la reflexión sobre la relación que tienen las emociones con nuestros comportamientos.

ADICCIONES

- A) **¿Qué es una droga?.** Importancia de la **recogida de información objetiva** en la Toma de decisiones. **Consecuencias sociales y comportamentales a corto (intoxicación), medio y largo plazo del consumo de tabaco, alcohol y cánnabis.** Desmontaje de mitos sobre drogas legales e ilegales.
- B) Diferencias entre el **Uso, abuso y dependencia.** Señales que indican qué relación se tiene con determinadas sustancias u objetos. Análisis del proceso **Uso-Abuso-Dependencia.**
- C) **Ocio.** Capacidad para **generar vivencias placenteras, creativas y constructivas** (apertura a nuevos intereses y desarrollo de capacidades), que potencien el desarrollo de la autonomía y que fomenten una actitud positiva hacia la vida y un contacto funcional con el resto de la comunidad.
- D) **Nuevas tecnologías.** Ventajas e inconvenientes. Reflexión sobre el **uso/abuso de móviles, PCs, tablets y videojuegos y de cómo afectan a las relaciones socio-familiares y a los hábitos/rutinas diarias.** Reflexionar sobre nuestro **uso personal de TICs.**



► RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

- A) *Concepto positivo de conflicto*. El **conflicto como promotor del cambio**. **Estilos de afrontamiento** de un conflicto: Competitivo, colaborativo, evitativo y sumiso.
- B) **Fases** del conflicto. *Ciclo de la violencia*. **Tipos** de violencia (verbal, psicológica, física y de género) y **Roles** (víctima, agresor, espectador)
- C) *Estrategias de afrontamiento* y **Habilidades de comunicación**; Comunicación no violenta, asertiva, Empatía, Escucha activa. Negociación. Enfoques y estrategias.
- D) **Generación de soluciones**. *Pensamiento convergente*. Análisis objetivo de la información. **Pensamiento crítico, creativo y divergente**. Desarrollo de creaciones constructivas y respuestas adaptativas y flexibles.