

Proyecto RIAPAd: Red de Investigación de Atención primaria de Adicciones. (Ref: RD21/0009/0015)



**GUÍA PARA LA PLANIFICACIÓN E IMPLEMENTACIÓN
DEL PROGRAMA DE PREVENCIÓN ESCOLAR**

**SÉ TÚ MISMO,
SÉ TÚ MISMA**

Victor José Villanueva-Blasco / Dalila Eslava Pérez / Eduardo Ibor Bernalte/ Javier Zaragoza Casterad



La presente Guía forma parte del programa **"Sé tú mismo, sé tú misma - STM"**, junto con el paquete de materiales para su implementación (presentaciones PPT, fichas de trabajo e ilustraciones).

Cita sugerida: Villanueva-Blasco, V. J., Eslava, D., Ibor-Bernalte, E., y Zaragoza, J. (2024). *Guía para la planificación e implementación del programa de prevención escolar "Sé tú mismo, sé tú misma"*.

Autoría de la guía del programa

Víctor José Villanueva-Blasco
Dalila Eslava Pérez
Eduardo Ibor Bernalte
Javier Zaragoza Casterad

ISBN

978-84-09-68052-8

Grant RD21/0009/15 financiado por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), y por European Union NextGenerationEU, Mecanismo para la Recuperación y la Resiliencia (MRR)



ÍNDICE

Sobre esta guía.	4
Agradecimientos.	5
1. Características de las intervenciones preventivas escolares en adicciones.	6
2. Inclusión del programa "Sé tú mismo, sé tú misma" en el currículo escolar.	9
3. Orientaciones pedagógicas para la implementación del programa "Sé tú mismo, sé tú misma".	10
4. Descripción del programa "Sé tú mismo, sé tú misma".	12
4.1. Objetivos.	13
4.2. Estructura.	14
4.3. Planificación del programa.	15
4.4. Temporalización de la implementación.	32
5. Resultados sobre la eficacia del programa "Sé tú mismo, sé tú misma".	34
Criterios de calidad que aseguran la eficacia del programa.	35
6. Información y requisitos de acceso al programa "Sé tú mismo, sé tú misma".	36
7. Bibliografía	37



Sobre esta guía

Esta guía nace de la necesidad de conectar el conocimiento obtenido gracias a la investigación en prevención de adicciones en el ámbito escolar con el contexto próximo de aplicación: los centros escolares. La guía muestra parte del trabajo realizado dentro la Red de Investigación en Atención Primaria de Adicciones (RIAPAd), financiada por el Instituto de Salud Carlos III con cargo a los fondos europeos del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, con código de expediente RD21/0009/0015, y “Financiado por la Unión Europea–NextGenerationEU”. Más concretamente, dentro del grupo de trabajo ligado a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca en la Universidad de Zaragoza en colaboración con investigadores de la Universidad Internacional de Valencia - VIU.

En el primer apartado se aborda qué características deben tener los programas preventivos y la importancia de la conexión de estos con los currículos escolares.

En el segundo apartado se muestran cómo deben ser las intervenciones escolares con adolescentes, integradas en el Proyecto Educativo de Centro y dirigidas desde el Plan de Acción Tutorial.

En el tercer apartado se presentan las diferentes orientaciones metodológicas recomendadas para la implementación del programa.

Seguidamente en el cuarto apartado se describen los objetivos y la estructura del programa “Sé tú mismo, sé tú misma”.

Y en el quinto apartado se exponen algunas conclusiones resultantes de la implementación del programa en diferentes centros escolares, así como los criterios de calidad que aseguran la eficacia del programa.

Por último, en el sexto apartado se detalla información de interés del programa, así como los requisitos de acceso a este y a sus materiales para la implementación.

Esta guía está dirigida a profesionales de la prevención como técnicos/as, psicólogos/as y educadores/as sociales. También puede ser implementada por aquel profesorado con formación relativa a la promoción de la salud y/o a la prevención. En el sexto apartado de esta guía se detalla la información y los requisitos para su implementación.

Esperamos que este documento sea de su interés y les ayude y anime a desarrollar el programa en sus contextos.

Agradecimientos

El programa “Sé tú mismo, sé tú misma” fue diseñado, implementado y evaluado en el marco de mi Tesis Doctoral, entre 2012 y 2017, bajo la dirección del Catedrático y Académico de Psicología, el Dr. Elisardo Becoña Iglesias. Bajo sus orientaciones el programa “STM” fue diseñado desde el marco de la evidencia científica y las buenas prácticas, dando positivos resultados en su evaluación. También me alentó y me dio autonomía en todo el proceso de gestión en la implementación, lo que supuso un aprendizaje determinante a futuro. Gracias Elisardo.

Fueron tres los Institutos de Educación Secundaria de Teruel que me abrieron sus puertas para implementar y evaluar el programa “Sé tú mismo, sé tú misma”: los I.E.S. Santa Emerenciana, Vega del Turia y Francés de Aranda. El grado de implicación de sus Direcciones, Jefaturas de Estudios y Departamentos de Orientación fue clave en todo el proceso. También el apoyo de las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos de los I.E.S. Santa Emerenciana y Vega del Turia, cuyo apoyo económico junto con el de estos dos I.E.S. permitió seguir aplicando y evaluando el programa “STM” durante dos años más. Gracias por creer en el programa y hacerlo fácil.

Gracias a todos los y las adolescentes con quienes trabajé durante esos años y fueron beneficiarios del programa “Sé tú mismo, sé tú misma”. La finalidad del programa fue dotarles de conocimientos, estrategias y competencias para la implementación a algunos de los retos de la vida, entre ellos el consumo problemático de sustancias.

Gracias a Dalila Eslava Pérez y a Araceli Cruz Martínez. Me apoyé en ellas para desarrollar el programa “STM” cuando yo no pude hacerme cargo, y lo gestionaron con profesionalidad y sabiduría.

Gracias todas las personas del entorno familiar, amistades y de profesión que me apoyaron de una u otra forma. Hay hechos que pueden pasar desapercibidos, pero que son esenciales para avanzar en algunos momentos.

Finalmente, gracias a la Red de Investigación en Atención Primaria de Adicciones (RIAPAd) por impulsar acciones de prevención y, desde este marco, permitir retomar el programa “STM”, revisar sus sesiones y contenidos, ampliarlo y planificar un nuevo proceso de implementación y evaluación. Javier Zaragoza Casterad, Eduardo Ibor Bernalte y Dalila Eslava Pérez han sido claves en este proceso, especialmente Dalila en el proceso de revisión y ampliación de sesiones.

A todos y todas, gracias.

Firmado:
Víctor José Villanueva-Blasco.



1. CARACTERÍSTICAS DE LAS INTERVENCIONES PREVENTIVAS ESCOLARES EN ADICCIONES.

La adolescencia temprana (12-14 años) se caracteriza por una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales que afectan al desarrollo psicoemocional de los jóvenes (Andrews et al., 2020). Este periodo es crucial para el desarrollo personal y el ajuste psicosocial de los y las adolescentes, y se caracteriza por un mayor riesgo de conductas problemáticas. Entre ellas está el inicio en el consumo de drogas legales, como alcohol y tabaco, e ilegales, como el cannabis. Además, se observa un aumento en conductas problemáticas externalizantes, como la agresividad. La importancia de la socialización en esta etapa también implica riesgos de vulnerabilidad y exclusión social, con manifestaciones extremas como el aislamiento y el acoso entre iguales.

La etapa de la adolescencia es fundamental para la construcción de la identidad y la formación de hábitos y roles de género. Según Bourdieu (2000), las experiencias de dominación simbólica desde la infancia generan estructuras subjetivas que se acomodan a prescripciones de género del contexto patriarcal. Estas prescripciones naturalizan la división sexual del mundo, otorgando categorías asimétricas a hombres y mujeres, reflejándose en las estructuras sociales y esquemas mentales de los adolescentes. Así, se interiorizan estereotipos de género y roles sexuales, condicionando la convivencia y la igualdad, especialmente en el desarrollo de vínculos afectivo-sexuales, pero estos también se relacionan con comportamientos de salud, como pueda ser el consumo de drogas.

Según se dispone en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria del Ministerio de Educación y Formación Profesional, desde la escuela se debe contribuir a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan, entre otros aprendizajes, adquirir competencias para poder responder a los principales desafíos a los que deberá hacer frente a lo largo de su vida. Algunos de los puntos, los cuales están relacionados con la presente guía, son los siguientes:

- Identificar los diferentes aspectos relacionados con el consumo responsable, valorando sus repercusiones sobre el bien individual y el común, juzgando críticamente las necesidades y los excesos y ejerciendo un control social frente a la vulneración de sus derechos.
- Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.
- Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan.
- Entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.
- Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura en la era digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.
- Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes, valorando la diversidad personal y cultural como fuente de riqueza e interesándose por otras lenguas y culturas.
- Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.
- Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.

El informe de la UNESCO Reimaginar juntos nuestros futuros: un nuevo contrato social para la educación (Comisión Internacional sobre los Futuros de la educación, 2022) destaca la educación socioemocional como clave para prevenir problemas en el aula y la sociedad. Es crucial incluirla en los programas educativos y en las habilidades para la vida, especialmente para prevenir las conductas adictivas y otros problemas de la adolescencia.

La educación emocional ayuda en el autocontrol y la expresión de emociones, influyendo en la comunicación pasiva, agresiva y asertiva. Mejora la empatía y las relaciones interpersonales, facilita la adaptación al cambio, el trabajo en equipo, y la autorregulación emocional, que es esencial para la motivación y el control de impulsos.

Para desarrollar estas competencias, se deben incluir metodologías que favorezcan tanto las habilidades intra como interpersonales. Actividades introspectivas y de valoración personal son ideales para las competencias intrapersonales, mientras que el aprendizaje cooperativo, juegos interactivos y dinámicas de role-playing son útiles para desarrollar habilidades interpersonales.

En definitiva, en consonancia con el Informe a la UNESCO (Comisión Internacional sobre los Futuros de la educación, 2022) donde se constata el poder de la educación como instrumento indispensable para el progreso del ser humano como ser social e individual, el programa "Sé tú mismo, sé tú misma" se organiza sobre los pilares de la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, y aprender a ser.

Dado que gran parte del interés de nuestro trabajo se orienta hacia la prevención del uso de sustancias, el marco teórico de referencia utilizado en el diseño del programa "Sé tú mismo, sé tú misma" se corresponde con la teoría de las etapas de Kandel (1980), la teoría de la acción razonada (Fishbein y Ajzen, 1975) y la de la conducta planificada (Ajzen, 1988), y la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1977). Y considerando que el programa aborda determinadas problemáticas de la adolescencia, además del uso de drogas, también son referentes las teorías de la conducta problema (Jessor y Jessor, 1977) y la teoría de la conducta de riesgo de los adolescentes (Jessor, 1991).

Los estándares internacionales de la prevención del uso de drogas (United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC], 2018) y la evidencia científica (Villanueva-Blasco et al., 2023) señalan que los programas preventivos escolares más eficaces cuentan con las siguientes características: a) estar fundamentados en modelos teóricos contrastados y con evidencia; b) estar basados en modelos de competencia e influencia social; c) adecuados a cada edad, pero con mayor eficacia si se aplican entre los 11 y 14 años de edad; d) las sustancias preferentemente abordadas son alcohol, tabaco y cannabis; e) utilizar métodos interactivos; c) duración de 10-15 sesiones estructuradas, con sesiones de refuerzo; d) implementados por expertos capacitados; y e) entrenan en habilidades personales y sociales (como habilidades de afrontamiento, toma de decisiones y resistencia al uso de sustancias), abordan las percepciones de los riesgos, y desmienten conceptos erróneos sobre la naturaleza normativa y las expectativas del consumo de sustancias. El programa "Sé tú mismo, sé tú misma" está diseñado teniendo en consideración estos estándares de la prevención eficaz.

Asimismo, en los últimos años el uso de Internet, su uso problemático y su función como catalizador de diferentes conductas problemáticas y/o de riesgo (Fontana et al., 2022), entre ellas el juego de azar y las apuestas o la adicción a los videojuegos (Bjørseth et al., 2021; Cañas y Estévez, 2021; Cudo et al., 2018), hace de estas conductas un foco de interés preventivo. Por tal motivo, el programa "Sé tú mismo, sé tú misma" ha sido rediseñado para incluir unas sesiones que los aborden, tomando como referencia la evidencia científica existente. La evidencia sobre programas preventivos escolares orientados a prevenir el uso problemático de internet, el gaming y el gambling señala que su eficacia se debe ver fundamenta por una adecuada conceptualización teórica (Keen et al., 2016), el uso de sesiones de refuerzo (Ren et al., 2019), involucrar a la comunidad (Cañas y Estévez, 2021), realizar una evaluación con medidas conductuales (Keen et al., 2016) y diseños con medidas de seguimiento posteriores a los seis meses (Monreal-Bartolomé et al., 2023). Diversos programas de prevención universal abordan estos problemas desde la promoción de competencias psicosociales, el conocimiento de los riesgos y la reducción de síntomas asociados (Fumero et al., 2021; Throuvala et al., 2019).

A partir de este marco general que orienta el diseño e implementación del programa "Sé tú mismo, sé tú misma", se derivan los objetivos de este, así como los componentes que lo integran.



2. INCLUSIÓN DEL PROGRAMA "SÉ TÚ MISMO, SÉ TÚ MISMA" EN EL CURRÍCULO ESCOLAR.

La prevención escolar, entendida como un sistema de acciones dirigidas a garantizar que las condiciones educativas y socioambientales en las que se educan a los jóvenes sean las más propicias para su sano desarrollo, es una de las estrategias más utilizadas; ya que los centros educativos pueden proporcionar un entorno óptimo, eficaz y efectivo para intervenir (Deogan et al., 2015; Lassi et al., 2015; Pereira y Sánchez, 2018).

La integración de intervenciones educativas en los centros depende de su inclusión en el Proyecto Educativo de Centro (PEC) (Salvador et al., 2008). El PEC abarca todas las actuaciones y contenidos educativos para el desarrollo individual, social y académico del alumnado, incluyendo la salud. El Plan de Acción Tutorial (PAT) es esencial para articular estas medidas operativamente.

Para incorporar el programa "Sé tú mismo, sé tú misma" en el currículo a través del PAT, es crucial el apoyo de los Departamentos de Orientación, Jefaturas de Estudios y Direcciones de los centros. En el contexto de implementación piloto y evaluación del programa "Sé tú mismo, sé tú misma", su aplicación se llevó a cabo en tres centros de la ciudad de Teruel que consideraron que este se alineaba con los objetivos del PAT y el Plan de Convivencia de Centro (PCC), ofreciendo mayor coherencia e integridad que la conseguida hasta el momento con intervenciones aisladas.

Para un desarrollo adecuado del programa, se coordinan sesiones con los Departamentos de Orientación, Jefaturas de Estudios y tutores, donde se comparte información sobre el programa, sus objetivos y metodología. Estas sesiones permiten al profesorado discutir necesidades del alumnado y comentar observaciones durante la implementación, favoreciendo un clima de colaboración y apoyo al proyecto.

Respecto a las familias, se envía una carta explicativa y se realiza una reunión con la Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA) de cada instituto para presentar el proyecto. Esto facilita su apoyo, seguimiento, la búsqueda de financiación y sostenibilidad del programa.

3. ORIENTACIONES PEDAGÓGICAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA "SÉ TÚ MISMO, SÉ TÚ MISMA".

Las orientaciones pedagógicas que guían la aplicación del programa "Sé tú mismo, sé tú misma" son de carácter constructivista con el objeto de promover un proceso dinámico, participativo e interactivo en el alumnado. Desde la perspectiva constructivista, se proporciona al alumnado una serie de conocimientos, destrezas y actitudes, estables y transferibles, que les permita enfrentarse y resolver situaciones reales. Es decir, se promueve un aprendizaje que genere cambios a nivel de pensamientos, actitudes y comportamientos.

A continuación, se describen las orientaciones pedagógicas que son utilizadas para la implementación del programa "Sé tú mismo, sé tú misma", indicando algunos de los beneficios que se derivan de ellas. Aprendizaje por instrucción.

El aprendizaje instruccional

Se basa en proporcionar al alumnado instrucciones claras que faciliten la adquisición de conocimientos y habilidades (Merrill et al., 1996). Este método debe ofrecer información actualizada y relevante, organizada de manera comprensible para que los estudiantes puedan comparar y ajustar sus conocimientos previos. El modelo de lección magistral participativa es efectivo para fomentar un aprendizaje activo y cooperativo (De la Cruz, 2004). Los requisitos para una lección magistral participativa incluyen:

- Diseño adecuado a la realidad del alumnado.
- Estructura funcional clara.
- Presentación expresiva y convincente.
- Oportunidades de intervención para los estudiantes.
- Manejo eficaz de las intervenciones.
- Fomento del aprendizaje receptivo por asimilación.

Aprendizaje por imitación.

El aprendizaje por imitación, según Bandura (1986), implica observar, retener y reproducir comportamientos beneficiosos. Los pasos clave incluyen: (a) Adquisición: Observación de un modelo; (b) Retención: Almacenamiento en la memoria; (c) Ejecución: Reproducción del comportamiento observado; y (d) Consecuencias: Refuerzo positivo de la conducta. Las técnicas efectivas incluyen el modelado, juego de roles y refuerzo positivo (Monjas, 2011).

Aprendizaje por cooperación.

El aprendizaje cooperativo, basado en el constructivismo de Piaget y Vygotsky, se centra en la construcción conjunta del conocimiento (Johnson et al. 1999). Los grupos cooperativos mejoran el rendimiento académico y las habilidades sociales. Para su implementación, es crucial: (a) Escuchar y empatizar; (b) Negociar y resolver conflictos; (c) Perseverar en la tarea; y (d) Reconocer y apoyar a los compañeros.

En el aprendizaje cooperativo predominan técnicas y estrategias como el aprendizaje por descubrimiento, la resolución de problemas, la realización de un proyecto común, el diálogo y/o discusión entre los participantes. Por tanto, más allá del resultado de la tarea planteada, el aprendizaje cooperativo ofrece como beneficios destacados: (a) el desarrollo de un sentimiento de pertenencia al grupo ya que cada miembro es reconocido por su labor o aportaciones; (b) el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación; (c) el desarrollo de competencias intelectuales; y (d) el desarrollo personal y social.

Dentro del aprendizaje por cooperación podemos reseñar algunas modalidades, tanto de actividades como de agrupamientos, que por sus características favorecen un importante grado de interactividad entre el alumnado. Estos son:

- Método del caso: Análisis y discusión de problemas reales, promoviendo el pensamiento crítico y la toma de decisiones (Reynolds, 1990).
- Aprendizaje orientado a proyectos: Resolución de problemas reales en grupos, desarrollando habilidades como planificación y organización (Morales, 2008).
- Grupos interactivos: Heterogéneos, con un adulto facilitando la interacción, mejorando el rendimiento académico y la inclusión social (Grañeras et al., 2011).

Aspectos transversales considerados en la implementación del programa.

El programa "Sé tú mismo, sé tú misma" contempla la incorporación de la perspectiva de género y de la interculturalidad en todas las actividades y materiales utilizados en las sesiones. Los materiales atienden a esta diversidad mediante el uso de ejemplos e ilustraciones diseñados contemplando la identificación de ambos sexos, así como de alumnado de distinta procedencia cultural, adaptándolos para cada uno de los componentes y problemáticas abordadas. También, el uso de metodologías interactivas y cooperativas favorecen la participación desde la igualdad y la atención a la diversidad. Asimismo, los docentes harán uso de un lenguaje no sexista en la exposición de contenidos, procurando dar representatividad en las actividades a personas de ambos sexos y de las diversas culturas presentes en el aula.

4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA "SÉ TÚ MISMO, SÉ TÚ MISMA".

El programa "Sé tú mismo, sé tú misma" (Villanueva-Blasco, 2017; Villanueva-Blasco y Eslava, 2024) es una intervención orientada a adolescentes de entre 12 y 14 años. Es un programa multicomponente de prevención universal en el ámbito escolar, basado en los modelos de influencia social y en el de habilidades generales para la vida. Su objetivo principal es la prevención de conductas problema específicas que adquieren especial relevancia en la etapa evolutiva de la adolescencia, tales como el consumo de drogas, el juego de azar y apuestas, el uso problemático de las tecnologías (internet, videojuegos, etc.), la conducta agresiva entre iguales o las conductas discriminatorias por distintas razones, género y cultura principalmente.

SI ACREDITAS SER UN EXPERTO, PUEDES
SOLICITAR LOS MATERIALES A LOS AUTORES.

(VER APARTADO 6)

4.1. OBJETIVOS Y ESTRUCTURA DEL PROGRAMA.

Los objetivos generales del programa "Sé tú mismo, sé tú misma" se concretan en:

- A. Fomentar el desarrollo de habilidades generales para la vida esenciales para un mejor ajuste psicosocial en el periodo de la adolescencia temprana.
- B. Disminuir el uso de drogas, el juego de azar y apuestas, y el uso problemático de las tecnologías (internet, videojuegos), las conductas agresivas y las creencias discriminatorias de género.

Por su parte, los objetivos específicos que se pretenden alcanzar son:

1. Fomentar el desarrollo de habilidades comunicativas.
2. Mejorar las habilidades para la gestión emocional.
3. Fomentar actitudes y conductas empáticas.
4. Promover la adquisición y uso de la conducta asertiva.
5. Fomentar habilidades cooperativas.
6. Desarrollar la competencia para la toma de decisiones individual y grupalmente.
7. Promover una mejora del autoconcepto y la autoestima.
8. Promover la resistencia a la presión de los iguales hacia el uso de drogas.
9. Realizar educación normativa en relación con el uso del alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis.
10. Retrasar la edad de inicio en el uso de alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis.
11. Reducir la frecuencia y tasa de uso de alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis.
12. Realizar educación normativa en relación con el uso de juego de apuestas, internet y videojuegos.
13. Reducir la frecuencia y tasa de uso de juego de azar y apuestas.
14. Promover el uso adecuado de internet y videojuegos.
15. Disminuir la frecuencia y tasa de emisión de conductas agresivas.
16. Disminuir la presencia de creencias estereotipadas de género.
17. Promover la conducta prosocial entre iguales, el respeto a la diversidad intercultural y la no discriminación por razones de género o cualquiera otra razón.
18. Promover modelos de interacción inclusiva en el aula.

4.2. ESTRUCTURA Y CONTENIDOS DEL PROGRAMA “SÉ TÚ MISMO, SÉ TÚ MISMA”

Para alcanzar estos objetivos, el programa “Sé tú mismo, sé tú misma” consta de 19 sesiones, de las cuales 10 sesiones corresponden a 1º E.S.O. y 9 a 2º E.S.O., con una duración de 50 minutos por sesión.

Las sesiones correspondientes a 1º E.S.O. (12 años) son:

- Sesión 1: Habilidades de comunicación.
- Sesión 2: Educación emocional: emociones.
- Sesión 3: Habilidades sociales y educación emocional: empatía.
- Sesión 4: Habilidades sociales y educación emocional: asertividad.
- Sesión 5: Habilidades para la cooperación.
- Sesión 6: Prevención del uso de drogas: alcohol y bebidas energéticas.
- Sesión 7: Prevención del uso de drogas: tabaco y cigarrillos electrónicos.
- Sesión 8: Habilidades de resistencia a la presión hacia el uso de drogas (I).
- Sesión 9: Habilidades de resistencia a la presión hacia el uso de drogas (II).
- Sesión 10: Repaso de componentes. Cierre.

Las sesiones correspondientes a 2º E.S.O. (13 años) son:

- Sesión 11: Igualdad de género: estereotipos de género.
- Sesión 12: Violencia entre iguales: acoso escolar y violencia en la pareja adolescente
- Sesión 13: Prevención del uso de drogas: alcohol, tabaco, cigarrillos electrónicos y cannabis.
- Sesión 14: Prevención del juego de azar y apuestas.
- Sesión 15: Prevención del uso problemático de internet y videojuegos.
- Sesión 16: Autoconcepto y autoestima.
- Sesión 17: Proyecto de promoción de la conducta prosocial y saludable (I).
- Sesión 18: Proyecto de promoción de la conducta prosocial y saludable (II).
- Sesión 19: Proyecto de promoción de la conducta prosocial y saludable (III).

4.3. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA “SÉ TÚ MISMO, SÉ TÚ MISMA”.

SESIÓN 1. Habilidades de comunicación	
Descripción breve	La sesión está orientada a mejorar las competencias comunicativas como estrategia de facilitación de la interacción social entre iguales.
Objetivos	Fomentar el desarrollo de habilidades comunicativas.
Metodología	Dinámicas interactivas, debate en grupo-clase, lección magistral participativa, modelado y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 1. Proyector y pantalla.
Actividades	
<p>El mimo (15'). Tres personas voluntarias interpretan a una persona conocida mediante mímica hasta que el resto de alumnado lo adivine.</p> <p>¿Cómo nos comunicamos? (15'). Se pide a seis personas que salgan del aula, y a otra se le presenta una ilustración durante 45 segundos, dándole instrucciones de que debe memorizarla y describirla a la persona que entre. No se puede hacer preguntas ni solicitar aclaraciones. Una vez se produce la primera transmisión del mensaje, se procede del mismo modo hasta finalizar con la última persona. Esta deberá dibujar en la pizarra la ilustración que le describen. Seguidamente, se comparará el dibujo final con la ilustración inicial. A partir de la constatación de las diferencias existentes, se inicia un debate en el grupo-clase donde se analiza lo sucedido en el proceso comunicativo. Por último, se compara con los rumores para facilitar el significado de la actividad.</p> <p>Conceptos (10'). Se proporciona información sobre la comunicación verbal, la comunicación no verbal y la comunicación eficaz. Se recogen ejemplos de las dinámicas anteriores.</p> <p>Escucha activa (10'). Se enseña el concepto de escucha activa, explicando la diferencia entre oír y escuchar. Se les solicita que indiquen cómo se siente una persona, o ellos/as mismos/as, cuando al hablar con otra persona sienten que no le está escuchando.</p>	

SESIÓN 2. Educación emocional: emociones	
Descripción breve	La sesión está orientada al reconocimiento de las emociones propias y las de las demás personas. Para ello se trabajan aspectos como percepción, evaluación y expresión emocional, así como la asociación de determinadas emociones a circunstancias o hechos concretos.
Objetivos	Mejorar las habilidades para la gestión emocional.
Metodología	Lección magistral participativa, modelado, contraste de modelado, refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 2. Proyector y pantalla.
Actividades	
El mapa de las emociones (10'). Se pregunta al alumnado qué emociones conocen y se les pide que definan qué es una emoción. Después, se define y se desglosa la definición.	
El juego de las emociones (20'). A dos personas voluntarias se les muestra el nombre de una emoción y deben expresarla mediante el uso del lenguaje no verbal. Tras hacerlo, se expone una ilustración del rostro de una persona cuya expresión facial y corporal transmiten la citada emoción y se analiza los elementos de la comunicación no verbal más destacados para dicha emoción. Esto mismo se realiza con un total de seis emociones. Después, se solicita que salgan otras dos personas. En esta ocasión se les muestra la ilustración del rostro de una persona expresando una emoción, y lo que deben hacer es reconocerla, indicar cuál es y contar una situación, hecho o circunstancia que genere dicha emoción. Al igual que en la actividad anterior, se siguen destacando los elementos de expresión no verbal. Esto mismo se realiza con un total de seis emociones.	
Conceptos (10'). Se facilita la diferenciación entre emociones agradables, desagradables y neutras, haciendo partícipe al alumnado con ejemplos. Después, se realiza un debate sobre la afirmación "todas las emociones son importantes y necesarias" para darle valor a lo que sentimos y su expresión.	
Ejemplos (10'). Se ofrece el nombre de una emoción y se solicita al alumnado que indiquen qué situación, hecho o circunstancia puede generarle dicha emoción. Esto se realiza con distintas emociones. Se continúa con la versión inversa, ofreciendo una situación, hecho o circunstancia y solicitando que se indique la emoción que provocaría.	

SESIÓN 3. Habilidades sociales y educación emocional: empatía	
Descripción breve	La sesión está orientada a desarrollar la capacidad empática a través de un proceso de identificar las emociones que generan determinadas situaciones, hechos y/o circunstancias, tanto a nivel personal como en los iguales. También se plantea la empatía como conducta prosocial.
Objetivos	Fomentar actitudes y conductas empáticas.
Metodología	Lección magistral participativa, modelado y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 3. Proyector, pantalla y altavoces. Vídeo experimento de Elliot. Pegatinas de colores (gomets).
Actividades	
La agrupación de Elliot (20'). Se solicita al alumnado que cierre los ojos y, aleatoriamente, a una parte del alumnado se le pega en el pecho una pegatina de un color, a otra parte una pegatina de color distinto, y se deja a 4-6 alumnos y alumnas sin colocarles pegatina alguna. Seguidamente se pide que abran los ojos y que se agrupen en función del color de la pegatina, colocándose los de un color en los asientos de la parte delantera izquierda de la clase, los del otro color en los de la parte delantera derecha, y que aquellos que no tienen pegatina se coloquen en los sitios sobrantes del final de la clase. Después, se ofrecen ocho situaciones que los miembros de cada grupo tendrán que debatir durante un minuto para decidir qué emoción puede generar dicha situación, y de qué tipo es. Al alumnado que no tiene pegatina no se le ofrece instrucción alguna y en caso de que pregunten al respecto, se les indica en voz alta "si no tienen pegatina no pueden participar de la actividad". Tras la actividad, se pregunta a las personas sin pegatina cómo se han sentido. Lo esperable es que expresen que se han sentido aislados, rechazados, etc., lo cual aprovecharemos para hablar sobre las emociones que han sentido y si estas han sido percibidas por algunas de las personas que integraban los otros dos grupos.	
Conceptos (10'). Se define la empatía.	
Video (10'). Se visualiza el experimento de Elliot y se comenta. Se relaciona con la primera actividad y se debate para estimular la sensibilización hacia personas que experimentan emociones desagradables y el valor prosocial de la empatía.	
La caja de la empatía (10'). Se pide a seis personas voluntarias que escriban en un papel una situación en la que se vieron afectadas por un hecho o situación. Después, se pide a otras seis personas que lean cada una de las situaciones y se guía en el proceso de percepción de la emoción que sintió la persona, valoración de la valencia de esta, posicionamiento en su lugar y comprensión, y finalmente en cómo ofrecer una respuesta empática. Se destaca la importancia de la comunicación verbal y no verbal, así como de la escucha activa.	

SESIÓN 4. Habilidades sociales y educación emocional: asertividad	
Descripción breve	La sesión se orienta a desarrollar la conducta asertiva frente a otras formas de relación social. Para ello, se trabaja la habilidad de identificar estos tipos de conducta contextualizados en diversas situaciones reales o simuladas.
Objetivos	Promover la adquisición y uso de la conducta asertiva.
Metodología	Lección magistral participativa, modelado y contraste de modelado.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 4. Proyector y pantalla.
Actividades	<p>Las líneas de Asch (15'). Se solicita a un alumno o alumna que acuda a conserjería a por una tiza. Mientras, se pide la participación de otras cuatro personas y se les muestra dos imágenes donde aparecerá en una de ellas una línea vertical, y en la otra, tres líneas verticales. Se les indica que después señalen cuál es la línea vertical de entre las tres que posee una longitud igual a la línea de la primera imagen. Durante las dos primeras presentaciones, todos los participantes tendrán que señalar la respuesta correcta. A partir de la tercera presentación tendrán que dar todos una misma respuesta incorrecta. Tras esta breve instrucción se les solicita que se sienten de nuevo. Al incorporarse al aula el alumno o alumna ausente, se solicitan voluntarios para una actividad, y se escoge a este alumno o alumna, y a los cuatro alumnos o alumnas cómplices, ordenándolos de modo que entre los cinco el alumno o alumna ausente se sitúe en cuarto lugar. A continuación, se procede a explicar la tarea y realizarla. Tal como se había pactado con los participantes cómplices, estos ofrecen en las dos primeras presentaciones la respuesta correcta. Sin embargo, en las siguientes presentaciones los participantes cómplices ofrecen todos una misma respuesta errónea, ante lo cual se espera que el sujeto desconocedor muestre disintimiento o conformidad. En caso de disintimiento, se le preguntará si está seguro de su respuesta, ya que el resto ha dado otra distinta. Y si muestra conformidad, se continuará con las presentaciones. Al finalizar las presentaciones se le preguntará al alumno o alumna desconocedor cómo se siente y en base al tipo de respuesta ofrecido por el alumno o alumna desconocedor, se explica la conducta pasiva (conformista); o bien, la conducta asertiva (disidente). Después, se visualiza un video que muestra este mismo experimento.</p> <p>Conceptos (15'). Se explica el comportamiento pasivo, agresivo, asertivo y pasivo-agresivo a través de ilustraciones que escenifican situaciones en las que se produce una interacción entre iguales en las que se ofrecen los tres tipos de comportamiento.</p> <p>Experimento de Milgram (10'). Se muestra un video sobre el experimento de Milgram. Una vez visualizado, se enlaza el contenido con la empatía y se analizara grupalmente los comportamientos mostrados para clasificarlos en pasivo, agresivo o asertivo.</p> <p>Grupos de debate (10'). Se forman aleatoriamente tres grupos para realizar un debate sobre un tema dado y se le pide a cada grupo que reproduzca cada uno de los estilos de comunicación planteados, poniendo en valor las respuestas asertivas. Una vez realizado el debate, se expresa cómo se han sentido cada uno de los grupos.</p>

SESIÓN 5. Habilidades para la cooperación	
Descripción breve	La sesión está orientada a desarrollar las habilidades cooperativas frente a otras formas de interacción no prosocial, como es la conducta competitiva. Para ello, se trabaja la habilidad individual para la resolución de dilemas y la habilidad de resolución cooperativa de problemas de percepción visual y razonamiento lógico. Asimismo, transversalmente a la actividad se fomentan las habilidades interpersonales, el pensamiento crítico y la creatividad.
Objetivos	Fomentar habilidades cooperativas.
Metodología	Lección magistral participativa, trabajo en grupo cooperativo/ interactivo, modelado y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 5. Proyector y pantalla. Mesas móviles para crear grupos. Ficha sesión 5
Actividades	<p>Toma de decisiones (10'). A través de una ilustración, se solicita al aula que respondan individualmente cómo resolverían la situación. A continuación, se informa al alumnado que se van a configurar grupos de trabajo de cinco personas (el grupo se confeccionará según el criterio de la persona o personas que estén dirigiendo la sesión, manteniéndose la misma formación hasta la sesión 10). Una vez agrupado, se les pide que continúen con la actividad y que pongan en común sus respuestas para elegir la mejor solución. Un portavoz de cada grupo dará la respuesta elegida por consenso y explicará por qué.</p> <p>Conceptos (5'). Se pregunta al grupo-aula cuál creen que ha sido el significado de la actividad. Sobre la base de este debate se introduce el concepto de la cooperación como habilidad y lo que aporta a nivel individual y grupal, y se compara con la conducta competitiva a través de ejemplos.</p> <p>Comunicación y toma de decisión grupal (25'). Se entrega una misma ficha a todos los grupos, donde aparecen cuatro ilustraciones con preguntas que hay que resolver. Después, todos los grupos a través de un/a portavoz proporcionan las respuestas alcanzadas grupalmente. Aquellos grupos que no han resuelto de manera efectiva algunas de las imágenes son orientados por los integrantes de los grupos que sí la han resuelto.</p> <p>Juego de preguntas (10'). Se realiza una dinámica de preguntas sobre contenidos trabajados en anteriores sesiones y se responderán en el grupo.</p>

SESIÓN 6. Prevención del uso de drogas: alcohol y bebidas energéticas	
Descripción breve	La sesión está orientada a la prevención del uso de alcohol y bebidas energéticas. Para ello, se trabajan las creencias normativas sobre uso de estas dos sustancias de cara a la desmitificación de la prevalencia de su uso y su aceptabilidad. Asimismo, se abordan de manera crítica los principales efectos y riesgos derivados del uso de alcohol y de las bebidas energéticas, así como su uso conjunto.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Retrasar la edad de inicio en el uso de alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis. • Reducir la frecuencia y tasa de uso de alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis. • Realizar educación normativa en relación con el uso del alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis.
Metodología	Lección magistral participativa, debate grupal y en grupo-clase y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 6. Proyector, pantalla y altavoces. Mesas móviles para crear grupos. Vídeos de los anuncios publicitarios.
Actividades	<p>Creencias normativas (10'). El alumnado se agrupa según los grupos establecidos. Se pregunta sobre qué porcentaje de jóvenes creen que consumen alcohol, hacen botellón o se emborrachan. Se apunta en la pizarra la respuesta de cada uno de los grupos y se calcula el porcentaje medio de todas las respuestas. Disponiendo en la pizarra estos datos, se procede a presentar los datos de la encuesta ESTUDES más actuales. Esto permite corregir las creencias normativas. Se recalca el inferior porcentaje de aquellos que consumen frente a los que no lo hacen.</p> <p>Consecuencias del consumo de alcohol (10'). Se explica algunos de los efectos del uso de alcohol y sus consecuencias. Para acompañar dichas explicaciones, se reproduce una imagen en formato GIF del cerebro. Todos estos efectos y consecuencias son reforzados con ejemplos reales expuestos por el docente o por el propio alumnado. Además, se dan instrucciones de cómo proceder en el caso de que se perciba que algún/a amigo o amiga necesita ayuda médica.</p> <p>Bebidas energéticas (10'). Se empieza preguntando al alumnado sobre qué son y qué saben sobre ellas. Se apunta en la pizarra aquellas características que destaquen y una vez estén todas, el docente procede a desmitificar aquellas que sean falsas. Esto da pie a las siguientes diapositivas, donde se recogen cuatro falsas creencias y se explican con ejemplos.</p> <p>La publicidad (10'). Se visualizan dos anuncios publicitarios de bebidas energéticas. Después, se establece un debate en la clase sobre cómo se venden las bebidas energéticas y si están diciendo la verdad. Se aborda las consecuencias negativas de mezclar alcohol y bebidas energéticas.</p>

SESIÓN 7. Prevención del uso de drogas: tabaco y cigarrillos electrónicos	
Descripción breve	La sesión está orientada a la prevención del tabaco y cigarrillos electrónicos. Para ello, se trabajan las creencias normativas sobre uso de estos dos productos de cara a la desmitificación de la prevalencia de su uso y su aceptabilidad. Asimismo, se abordan de manera crítica los principales efectos y riesgos derivados del uso de tabaco y de los cigarrillos electrónicos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Retrasar la edad de inicio en el uso de alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis. • Reducir la frecuencia y tasa de uso de alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis. • Realizar educación normativa en relación con el uso del alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis.
Metodología	Lección magistral participativa, debate grupal y en grupo-clase y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 7. Proyector y pantalla. Mesas móviles para crear grupos.
Actividades	<p>Creencias normativas (10'). El alumnado se agrupa según los grupos establecidos. Se pregunta sobre el porcentaje de adolescentes y adultos que consumen tabaco. Se apunta en la pizarra la respuesta de cada uno de los grupos y se calcula el porcentaje medio de todas las respuestas. Disponiendo en la pizarra estos datos, se procede a presentar los datos de la encuesta ESTUDES más actual. En el caso de los adultos, se procede a calcular este porcentaje preguntando al alumnado si sus padres consumen tabaco. Esto permite corregir las creencias normativas. Se recalca el inferior porcentaje de aquellos que consumen frente a los que no lo hacen.</p> <p>Consecuencias del consumo de tabaco (10'). Se procede a explicar algunos de los efectos del uso de tabaco y las consecuencias que se derivan de este.</p> <p>Cigarrillos electrónicos o vapers (10'). Se les pregunta qué son. Después, se debate sobre unas falsas creencias y se debaten. Una vez resueltas, se pasa a comparar el consumo de tabaco y uso de cigarrillos electrónicos. Con ello, se pretende equiparar el consumo perjudicial de ambas sustancias y desmitificar la inocuidad percibida de los cigarrillos electrónicos.</p> <p>La publicidad (10'). Se pide a los grupos que analicen una imagen publicitaria de cigarrillos electrónicos y debatan sobre los elementos utilizados. Después, se resuelve haciendo hincapié en cómo la publicidad muestra estos dispositivos como elementos inocuos cuando en realidad no lo son. Se recuerda al alumnado que consumir no es la norma, y se pide que den distintas respuestas asertivas que podrían dar ante el ofrecimiento de consumo según los estilos de comunicación previamente estudiados.</p>

SESIÓN 8. Habilidades de resistencia a la presión hacia el uso de drogas (I)	
Descripción breve	La sesión está orientada a fomentar habilidades de resistencia a la presión de los iguales hacia el uso de drogas. Para ello, se trabaja a través de unos materiales en formato comic la identificación de situaciones y conductas de presión hacia el uso de alcohol y tabaco, así como la generación de argumentos y respuestas contrarias a dicha presión y uso de estas sustancias.
Objetivos	Desarrollar la competencia para la toma de decisiones individual y grupalmente. Promover la resistencia a la presión de los iguales hacia el uso de drogas.
Metodología	Lección magistral participativa, método del caso, trabajo en grupo cooperativo/interactivo, juego de roles y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 8. Proyector y pantalla. Mesas movibles para crear grupos. Cómic A, B y C (1 ejemplar por alumno/a, sólo de una modalidad y el mismo a los de un mismo grupo). Ficha de caso (1 ejemplar por grupo).
Actividades	<p>Introducción (5'). Se solicita al alumnado que se sienten en el aula según los grupos establecidos. Seguidamente se les informa que se va a trabajar la actividad a través de un cómic. Se dispone de tres versiones distintas de cómic que el alumnado debe leer individualmente.</p> <p>Conceptos (10'). Después, se explican las distintas modalidades para ejercer presión. Seguidamente, deben valorar posibles argumentos para rechazar el ofrecimiento o la presión ejercida hacia el uso de alcohol y/o tabaco. Finalmente deben ofrecer una alternativa de respuesta posible que darían si se hallasen el su lugar del o la protagonista de la historia.</p> <p>Comic (35'). La sesión continua con una actividad cooperativa en la que se entrega a cada grupo una ficha de trabajo específica para el caso que han trabajado. Cada grupo debe trabajar según las siguientes instrucciones: (1) cada persona que integra el grupo debe exponer al resto de integrantes cuál es la alternativa de respuesta que ha escrito al final de la historia y se redactan todas en los huecos vacíos de la ficha; (2) el grupo debe, de manera cooperativa, analizar todas estas alternativas de respuesta, junto a otras diez más que hay en la ficha, estableciendo si se trata de una conducta impulsiva, pasiva, evitativa, agresiva o asertiva y establecer para cada una de ellas una puntuación; (3) entre aquellas alternativas de respuesta con máxima puntuación, tienen que consensuar cuál de ellas consideran que es la mejor alternativa de respuesta.</p>

FICHA DE CASO

SESIÓN 9. Habilidades de resistencia a la presión hacia el uso de drogas (II)	
Descripción breve	La sesión es continuidad de la sesión anterior, y por tanto está orientada a fomentar habilidades de resistencia a la presión de los iguales hacia el uso de drogas, concretamente alcohol y tabaco.
Objetivos	Desarrollar la competencia para la toma de decisiones individual y grupalmente. Promover la resistencia a la presión de los iguales hacia el uso de drogas.
Metodología	Método del caso, trabajo en grupo cooperativo/interactivo, juego de roles, modelado, refuerzo social y debate en grupo-clase.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 8. Proyector y pantalla. Mesas movibles para crear grupos. Cómic A, B y C (entregar a cada alumno/a el suyo de la sesión 8). Ficha de caso (entregar a cada grupo el suyo de la sesión 8).
Actividades	<p>Role-playing (30'). En los grupos previamente establecidos, se representará un role-playing de la historia que se reproduce en el cómic. Lo primero que se les solicita es que realicen un reparto de los personajes que hay en la historia y que una persona haga de narrador. Se indica que la persona que haga del personaje principal, aquel cuya respuesta final ante la presión de los y las iguales queda inconclusa, debe ofrecer la alternativa de respuesta que se eligió cooperativamente entre todo el grupo a través de la ficha sobre el caso. Durante la sesión se les permite ensayar, tanto sentados entorno a la mesa con los cómics, como de pie interpretando la escena, y finalmente sin cómic. Se informa que cada grupo tiene 5 minutos para la representación.</p> <p>Exposición (20'). Cada grupo expone su role-playing.</p>

FICHA SESIÓN 8

SESIÓN 10. Repaso de componentes. Cierre	
Descripción breve	La sesión se destina a realizar una repaso e integración de las habilidades desarrolladas a lo largo de las sesiones anteriores
Objetivos	Retrasar la edad de inicio en el uso de alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis. Reducir la frecuencia y tasa de uso de alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis. Realizar educación normativa en relación con el uso del alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis.
Metodología	Lección magistral participativa, debate en grupo-clase, contraste de modelado y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 10.
Actividades	
<p>Conclusión (20'). Se refuerzan las actitudes contrarias al uso de drogas, el recuerdo de las situaciones de presión hacia el uso de drogas u otras conductas que no se desean hacer, qué emociones nos provocan estas situaciones cuando las sufrimos nosotros o las sufren otras personas, y cómo podemos hacerles frente haciendo uso de la conducta asertiva.</p>	
<p>Recapitulación (20'). En los grupos ya formados, se solicitará al alumnado que debatan sobre el aspecto que más le ha gustado, el aspecto que menos, qué aspecto creen que tiene más utilidad y el que menos para su desarrollo personal y social. Después, deberán elegir un portavoz y este comunicarlos al grupo-clase. Se apuntarán en la pizarra y finalmente se leerán, recordando algunos de los puntos trabajados en estos aspectos.</p>	
<p>Cierre (10'). Finalmente, se anuncia la finalización del programa correspondiente a 1º E.S.O. y se les refuerza su participación, interés e implicación durante el transcurso de todas las sesiones.</p>	

SESIÓN 11. Igualdad de género: estereotipos de género	
Descripción breve	La sesión está orientada a visibilizar, cuestionar y deconstruir los estereotipos de género sexistas y fomentar el desarrollo de creencias y conductas basadas en la igualdad de género.
Objetivos	Disminuir la presencia de creencias estereotipadas de género.
Metodología	Lección magistral participativa, aprendizaje dialógico, contraste de modelado y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 11. Proyector y pantalla.
Actividades	
<p>¿En qué piensan...? (15'). La sesión comienza planteando al grupo-aula en qué creen que piensan los chicos y las chicas adolescentes, y se va anotando en la pizarra todo aquello que el alumnado indica. A través de estas listas se logra visibilizar estas atribuciones estereotipadas, y otras menos frecuentes, para seguidamente comenzar a cuestionarlas. Se ofrece el mensaje de que no se trata de ser chica o chico, sino que depende de la propia persona, de sus gustos.</p>	
<p>Conceptos (10'). Se explican los conceptos de sexo y género, y la relevancia de los procesos sociales y culturales sexistas que establecen la división sexual del mundo.</p>	
<p>Falsas creencias (25'). Se abordan los estereotipos de género referidos a distintas áreas personales y de interacción social. Para cada uno de ellos, sobre la base de una serie de falsas creencias, se trabajan los estereotipos de género. El alumnado puede plantear durante esta actividad casos o situaciones reales que conocen o han vivido que se relacionan con el estereotipo que se aborda. Por último, se abordará el concepto de sexismo.</p>	

SESIÓN 12. Violencia entre iguales: acoso escolar y violencia en la pareja adolescente	
Descripción breve	La sesión está orientada a visibilizar conductas de agresión entre iguales que implican, o pueden llegar a hacerlo, acoso escolar.
Objetivos	Disminuir la frecuencia y tasa de emisión de conductas agresivas. Promover la conducta prosocial entre iguales, el respeto a la diversidad intercultural y la no discriminación por razones de género o cualquiera otra razón.
Metodología	Lección magistral participativa, contraste de modelado y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 12. Proyector y pantalla.
Actividades	
<p>Introducción (10'). La sesión comienza planteando al grupo-aula una serie de conductas de agresión entre iguales de baja a alta intensidad, se pregunta sobre su opinión y se plantea que se pongan en el lugar de la víctima desde la empatía.</p>	
<p>Conceptos (15'). Se procede a abordar distintos aspectos relativos al acoso escolar. Primero, se orienta el debate hacia el reconocimiento del acosador o la acosadora frente a la víctima, y cuáles son las razones que le llevan a elegir quién será la víctima de su conducta agresiva. De igual modo, se visibiliza cómo los iguales que se dejan influenciar por el acosador o la acosadora para formar parte de la agresión también son agresores, aunque sea como espectadores que apoyan activamente la agresión animando a ella o con conductas de aprobación. Se aclara que el apoyar las conductas agresivas de acoso genera un daño emocional en la víctima que también es considerado una agresión. A continuación, se explica el proceso de rechazo y aislamiento que va sufriendo la víctima.</p>	
<p>Compañero/a ayudante (10'). Se aborda el papel del resto de compañeros y compañeras que son espectadores de la situación. Se les pregunta cómo mostrarían apoyo a un compañero o compañera víctima de acoso escolar, y se les ofrecen alternativas de conductas prosociales.</p>	
<p>¿Qué es para ti tener pareja? (15'). Se trabajan aspectos en las conductas en las relaciones de pareja. Para ello se pregunta al alumnado sobre estas, con refuerzo social a aquellas conductas saludables y con desmitificación y explicación a aquellas que son agresivas y dañinas.</p>	

SESIÓN 13. Prevención del uso de drogas: alcohol, tabaco, cigarrillos electrónicos y cannabis	
Descripción breve	La sesión está orientada a la prevención del alcohol, tabaco y cannabis. También se aborda el papel de los iguales, la industria y los mass-media en la influencia que ejercen sobre el consumo, fomentando el pensamiento crítico para modular su influencia.
Objetivos	Retrasar la edad de inicio en el uso de alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis. Reducir la frecuencia y tasa de uso de alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis. Realizar educación normativa en relación con el uso del alcohol, bebidas energéticas, tabaco, cigarrillos electrónicos (vapers) y cannabis.
Metodología	Lección magistral participativa y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 13. Proyector y pantalla.
Actividades	
<p>Percepción social del consumo (10'). Se debate sobre las razones por las que los y las adolescentes consumen alcohol, tabaco y/o cannabis y, posteriormente, sobre las razones por las que no. Todas las razones se anotan en la pizarra. Seguidamente se leen y se les informa que a lo largo de la sesión se irán mostrando distintas razones que mostrarán como las personas se ven expuestas a influencias y presiones hacia el uso de drogas, y que frente a estas hay personas que acaban cediendo mientras que otras mantienen su negativa. Después, a lo largo de la sesión, se muestran los datos relativos al consumo en población adolescente de 14 años obtenidos de la encuesta ESTUDES más actual. Se recalca el inferior porcentaje de los que consumen frente a los que no y se recuerdan los estilos comunicativos.</p>	
<p>Consecuencias del consumo (10'). Se aborda las consecuencias del consumo de alcohol con algunos ejemplos; las consecuencias del consumo de tabaco con un video y datos; y las consecuencias del consumo de cigarrillos electrónicos.</p>	
<p>Influencia (10'). Se introduce el debate sobre la influencia de los mass-media y la publicidad para conseguir que las personas consuman alcohol y comiencen a fumar y que desarrollen una adicción al tabaco. Para ello nos servimos de algunas imágenes de series y videos musicales conocidos obtenidos en internet, y se consulta al grupo-aula si en estas series se informa de las consecuencias que posee para la salud el consumo de alcohol y tabaco, y cómo lo presentan.</p>	
<p>Falsas creencias (15'). Se proporciona información sobre el cannabis mediante de la exposición varias falsas creencias. Se fomenta el debate en el grupo-aula, y cuando se ha logrado que este sea fructífero se ofrece información ajustada a la realidad para el cuestionamiento de estas creencias.</p>	
<p>Pensamiento crítico (5'). Se hace reflexionar al alumnado de manera crítica sobre cómo las empresas venden las sustancias abordadas y cómo esto les afecta.</p>	

SESIÓN 14. Prevención del juego de azar y apuestas	
Descripción breve	La sesión está orientada a la prevención del juego de azar y apuestas. Para ello, se trabajan las creencias sobre el juego de azar y apuestas y la desmitificación sobre la prevalencia de ganancias. Asimismo, se aborda de manera crítica la mecánica de estos juegos y se resaltan sus riesgos y consecuencias. Por último, se aborda el papel de la publicidad, así como los recursos que utiliza, y se fomenta el pensamiento crítico para modular su influencia.
Objetivos	Reducir la frecuencia y tasa de uso de juego de azar y apuestas.
Metodología	Lección magistral participativa, refuerzo social, método del caso y trabajo en grupo cooperativo/interactivo.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 14. Proyector y pantalla. Fichas publicidad.
Actividades	
Introducción (10'). Se pregunta sobre qué es un juego y qué es un juego de azar y de apuestas. Se resaltan las diferencias y se establecen definiciones a través de las aportaciones del alumnado.	
Vamos a jugar (10'). Se propone un experimento en el que se lanzarán tres monedas al aire y el alumnado deberá elegir un posible resultado, donde cada opción tiene premios específicos, simulando una "apuesta". Una vez hechas las elecciones, se utilizará un simulador para lanzar las monedas. Tras observar el primer resultado, se les preguntará si creen que todas las opciones tenían la misma probabilidad de salir. Después, se lanzarán las monedas 10 veces y se anotarán los resultados en la pizarra, permitiendo que el alumnado observe cómo las opciones con mayor probabilidad tienden a ofrecer premios menores. Finalmente, se utilizará un esquema para explicar este fenómeno y cómo la probabilidad influye en los resultados y premios en los juegos de azar.	
Conceptos (10'). Se relaciona la actividad realizada con algunos juegos de azar y de apuestas que siguen esta mecánica, así como se explicarán las consecuencias y las ganancias de las empresas.	
Campañas publicitarias (20'). Se forman grupos al azar (el grupo se confeccionará según el criterio de la persona o personas que estén dirigiendo la sesión) y se le proporciona a cada uno una campaña de publicidad diferente. Se les pide que analicen los recursos que utilizan para captar la atención de los potenciales jugadores y cada grupo debe comentarlo para después hacer un análisis en el aula. Se da información sobre cómo actúan en los videos que publicitan los juegos de azar y apuestas.	

SESIÓN 15. Prevención del uso problemático de internet y videojuegos	
Descripción breve	La sesión está orientada a la prevención del uso problemático de internet y de los videojuegos. Para ello, a través de la técnica magistral participativa, se explicarán los riesgos del mal uso y las pautas para hacer un buen uso. Asimismo, se relacionará con la mecánica del juego de azar y de apuestas. Por último, se aborda el papel de la buena gestión del tiempo.
Objetivos	Promover el uso adecuado de internet y videojuegos.
Metodología	Lección magistral participativa, refuerzo social y trabajo en grupo cooperativo/interactivo.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 15. Proyector y pantalla.
Actividades	
Introducción (2'). Comienza la sesión informándoles de que ese día tienen que salir cinco minutos antes y se pide al alumnado que avise al docente cuando sea la hora. Se trata de una dinámica encubierta que no se descubre ni resuelve hasta el final de la sesión.	
El uso de internet (8'). Se aborda el uso problemático de internet planteando una serie de preguntas sobre el buen uso y el mal uso de internet.	
Enseñar a usar internet (20'). En grupos establecidos al azar, se solicita que se elabore una guía con pautas para usar internet adecuadamente. Una vez elaboradas, en un debate grupo-aula se pondrán en común dichas pautas y se elabora una guía definitiva. Una vez realizada la actividad, se da una serie de pautas adicionales y se reflexiona en el grupo-aula sobre ellas. Además, se alerta sobre los riesgos del móvil como herramienta de abuso y se refuerza la figura del compañero ayudante.	
Videojuegos (15'). Se plantea una serie de preguntas al alumnado sobre el uso de videojuegos y sobre cuándo resultan un problema. Además, se explica el funcionamiento de las "lootboxes" y se relaciona con lo planteado en la sesión 14 sobre la mecánica del juego de azar y apuestas.	
El tiempo (5'). Durante la sesión, habrá que manejar los tiempos para que este punto coincida con el momento en el que algún alumno o alumna indique que ya es la hora de salir (los 5 minutos antes que se les ha indicado). Se espera que, con el valor que tiene salir antes, alguien se acuerde. Esto se descubrirá como una dinámica de gestión del tiempo y servirá para explicar qué es, así como su importancia de realizarla también cuando se usa internet y se juega a videojuegos.	

SESIÓN 16. Autoconcepto y autoestima	
Descripción breve	La sesión está orientada a facilitar la identificación de habilidades personales y a través de ellas fomentar la mejora del autoconcepto y de la autoestima.
Objetivos	Promover una mejora del autoconcepto y la autoestima.
Metodología	Lección magistral participativa y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 16. Proyector, pantalla y altavoz. Vídeo de WetDreams. Mesas movibles para crear grupos.
Actividades	<p>Habilidades y debilidades (30'). Comienza la sesión informando que durante esta se va a ir reconociendo las propias fortalezas y debilidades, gustos y aficiones. Para ello se solicita al grupo-aula voluntarios y voluntarias para realizar una serie de tareas. A continuación, se va sacando al frente de la clase a una persona distinta para el desarrollo de cada tarea, explicando en qué consiste la tarea. Durante toda la secuencia de actividades en las que algunos/as alumnos/as las habrán desarrollado con éxito y otros/as no, se ofrece refuerzo a todos/as, a unos/as por su habilidad y a otros/as por el esfuerzo y la disposición voluntaria a participar. Asimismo, al finalizar la secuencia se les ofrece a los que han desarrollado sin éxito la tarea solicitada la oportunidad de elegir una de las actividades de otras habilidades y que puedan realizarla. Generalmente elegirán aquella para la que son habilidosos. Se ofrece refuerzo social a todo el alumnado participante y al grupo-aula por sus aportaciones durante toda la secuencia.</p> <p>Conceptos (5'). Se ofrecen las definiciones de habilidad interpersonal, habilidad intrapersonal y autoestima.</p> <p>Nuestra habilidad (5'). Cada alumno/a elegirá aquella habilidad de las planteadas que considera que se le da mejor. Se solicitará al alumnado que escriba en un papel su nombre y primer apellido y que indique cuál de las habilidades vistas en sesión cree que es la que posee en mayor medida.</p> <p>Video (10'). Por último, se mostrará un video musical de la canción Oportunidades del grupo WetDreams y se reflexionará sobre las habilidades que han necesitado los autores para llevarlo a cabo.</p>

SESIONES 17-19. Proyecto de promoción de la conducta prosocial y saludable	
Descripción breve	El siguiente tema se encuentra dividido en tres sesiones. Está orientado al fomento de actitudes y conductas prosociales en relación con la igualdad de género y el acoso escolar, así como a favorecer el compromiso del no uso de drogas y del juego de azar y apuestas, y el buen uso de internet y los videojuegos. Para ello se trabajará desde la metodología de aprendizaje orientado a proyectos en grupos cooperativos basados en una de las habilidades planteadas en la sesión anterior.
Objetivos	Recapitular los aprendizajes adquiridos durante el programa. Integrar los objetivos específicos del programa en un producto final.
Metodología	Aprendizaje orientado a proyectos, trabajo en grupo cooperativo/ interactivo y refuerzo social.
Materiales	Diapositivas Power Point Sesión 17. Proyector y pantalla. Mesas movibles para crear grupos. Cartulinas, folios, tablet/ordenador con conexión a internet y rotuladores de punta gruesa.
Actividades	
SESIÓN 17	
<p>Formación de los grupos (10'). Se agrupa al alumnado en función de la habilidad reconocida, estableciéndose grupos de como máximo cinco o seis personas. En los casos en que hay una o dos personas máximo para un tipo de habilidad, se les integra en el grupo de otra habilidad para que complementen el trabajo de estos desde sus habilidades.</p> <p>Proyectos (40'). Se les explica a todos que se va a desarrollar un proyecto preventivo dirigido a las problemáticas que se han abordado en las sesiones anteriores, eligiéndose una o varias: (a) sexismo y desigualdad de género; (b) violencia entre iguales y acoso escolar; (c) uso de alcohol, tabaco y cannabis en adolescentes; (d) juegos de azar y apuestas; y (e) uso problemático de las tecnologías. La modalidad del proyecto se elegirá dependiendo la habilidad de cada grupo. Una vez explicada la actividad, se empieza a realizar.</p>	

SESIÓN 18
Proyectos (50'). Continuación de los proyectos.
SESIÓN 19
Exposición proyectos (40'). Cada grupo presenta su proyecto ante el grupo-aula mediante exposición pública, lo que facilita la visibilización de las habilidades y capacidades de sus integrantes ante el resto del alumnado y el reconocimiento de estas.
Cierre (10'). Al finalizar las presentaciones se informa del cierre de las sesiones del programa para 2º E.S.O., se refuerza al alumnado en su conjunto por el trabajo cooperativo realizado y por la satisfacción de haber compartido la experiencia de aplicación del programa "Sé tú mismo, sé tú misma" con ellos y ellas durante los dos años de implementación

4.4. TEMPORALIZACIÓN DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA "SÉ TÚ MISMO, SÉ TÚ MISMA".

El programa "Sé tú mismo, sé tú misma" está diseñado para que se realice en los cursos de 1º y 2º de la E.S.O. En esta guía se propone una posible temporalización que los profesionales pueden adaptar según la calendarización del centro educativo, pero teniendo siempre presente la implementación total del programa (19 sesiones en total, 10 en 1º E.S.O., y 9 en 2º E.S.O.). Se plantea que, en ambos cursos, se realicen las sesiones de la semana 1 a la 5 de manera consecutiva, se descansen alguna semana según la planificación curricular del centro, y se continúen con la semana 6 a la semana 9 o 10 (dependiendo el curso) también de manera consecutiva.

1º ESO		
Enero-Febrero -Marzo	Semana 1	Sesión 1: Habilidades de comunicación.
	Semana 2	Sesión 2: Educación emocional: emociones.
	Semana 3	Sesión 3: Habilidades sociales y educación emocional: empatía.
	Semana 4	Sesión 4: Habilidades sociales y educación emocional: asertividad.
	Semana 5	Sesión 5: Habilidades para la cooperación.
	Descanso	

Marzo-Abril	Semana 6	Sesión 6: Prevención del uso de drogas: alcohol y bebidas energéticas.
	Semana 7	Sesión 7: Prevención del uso de drogas: tabaco y cigarrillos electrónicos.
	Semana 8	Sesión 8: Habilidades de resistencia a la presión hacia el uso de drogas (I).
	Semana 9	Sesión 9: Habilidades de resistencia a la presión hacia el uso de drogas (II).
Mayo	Semana 10	Sesión 10: Repaso de componentes. Cierre.
2º ESO		
Enero-Febrero-Marzo	Semana 1	Sesión 11: Igualdad de género: estereotipos de género.
	Semana 2	Sesión 12: Violencia entre iguales: acoso escolar y violencia en la pareja adolescente.
	Semana 3	Sesión 13: Prevención del uso de drogas: alcohol, tabaco, cigarrillos electrónicos y cannabis.
	Semana 4	Sesión 14: Prevención del juego de azar y apuestas.
	Semana 5	Sesión 15: Prevención del uso problemático de internet y videojuegos.
	Descanso	
Marzo-Abril	Semana 6	Sesión 16: Autoconcepto y autoestima.
	Semana 7	Sesión 17: Proyecto de promoción de la conducta prosocial y saludable (I).
	Semana 8	Sesión 18: Proyecto de promoción de la conducta prosocial y saludable (II).
	Semana 9	Sesión 19: Proyecto de promoción de la conducta prosocial y saludable (III).

5. RESULTADOS SOBRE LA EFICACIA DEL PROGRAMA "SÉ TÚ MISMO, SÉ TÚ MISMA"

Hasta el momento sólo se ha realizado un estudio de evaluación de eficacia del programa "STM", cuyos resultados se han publicado en una tesis doctoral (Villanueva, 2017) y en un artículo científico revisado por pares publicado en International Journal of Mental Health and Addiction (Villanueva et al., 2021). A continuación, se presenta una síntesis de los hallazgos sobre eficacia encontrados:

El programa preventivo "Sé tú mismo, sé tú misma" se ha mostrado eficaz en relación con la prevención del uso drogas para:

- Retrasar la edad de inicio en el consumo de alcohol y las intoxicaciones etílicas.
- Disminuir la frecuencia de consumo de tabaco, cannabis e intoxicaciones etílicas agudas (borracheras) en los últimos 12 meses.
- Disminuir la frecuencia de consumo de alcohol y cannabis en el intervalo de los últimos 30 días.
- Moderar la frecuencia de consumo de alcohol y cannabis en el intervalo de los últimos 12 meses.
- Moderar la frecuencia de consumo de tabaco e intoxicaciones etílicas agudas en el intervalo de los últimos 30 días.
- Moderar el incremento de actitudes favorables hacia las drogas legales y la intención futura de uso de alcohol, tabaco y cannabis.

El programa preventivo "Sé tú mismo, sé tú misma" también se ha mostrado eficaz para la mejora de la empatía, autoestima y asertividad.

Sin embargo, los efectos preventivos alcanzados se observan mayormente al finalizar la aplicación de la intervención, y disminuyen o desaparecen en el seguimiento a seis meses, por lo que es necesario implementar sesiones de refuerzo. De ahí la relevancia de la aplicación del programa "STM" en los dos cursos de 1º E.S.O. y 2º E.S.O. de manera consecutiva.

Criterios de calidad que aseguran la eficacia del programa "Sé tú mismo, sé tú misma".

Los estándares de calidad en la acción preventiva deben estar garantizados como derecho de los beneficiarios a una intervención eficaz que evite efectos iatrogénicos y/o les niegue o reduzca su posibilidad de participar, o motivación para hacerlo, en programas preventivos eficaces.

El programa preventivo "STM" debe planificarse a largo plazo, como una estrategia estable y sostenida en el tiempo, de modo que se asegure la promoción de los factores de protección y la reducción de los factores de riesgo. Asimismo, su implementación debe cumplir las exigencias metodológicas en su planificación e implementación contempladas en la presente Guía. Su planificación debe hacerse en forma y tiempo para que el proceso de implementación pueda llevarse a cabo sin improvisaciones y acorde a lo contemplado en la planificación.

Respecto a los profesionales implicados, se precisa de una formación especializada y técnica para llevar a cabo su implementación. Es esencial que estos estén debidamente formados en los distintos aspectos metodológicos y contenidos del programa, para aplicarlo con rigurosidad y atendiendo a su concepción original, sin desviaciones respecto a su diseño ni a su planificación. Y, de hacerse algún ajuste o adaptación, saber justificarla y recoger la información necesaria para su monitorización. La efectividad del programa "STM" puede empeorar significativamente si la implementación no es la adecuada.

6. INFORMACIÓN Y REQUISITOS DE ACCESO AL PROGRAMA "SÉ TÚ MISMO, SÉ TÚ MISMA".

Autoría del programa

Víctor José Villanueva-Blasco (2017), 1ª versión.

Víctor José Villanueva-Blasco y Dalila Eslava Pérez (2024), actualización.

¿Quién puede utilizar el programa "Sé tú mismo, sé tú misma"?

El programa se dirige a los profesionales que trabajan en prevención de adicciones en el ámbito escolar. Estos pueden venir de distintas disciplinas, como la Psicología, la Educación Social, el Trabajo Social, la Enfermería, etc. Asimismo, puede ser aplicado por el profesorado de los centros de Educación Secundaria. Pero, en todos los casos, se requiere una formación previa en las directrices sobre planificación e implementación del programa STM.

¿Quién puede acceder a los materiales del programa "Sé tú mismo, sé tú misma"?

Únicamente las administraciones públicas, empresas y/o profesionales autorizados, previo acuerdo con los autores y realización de la formación anteriormente señalada.

¿Hay algún requisito para autorizar la implementación del programa "Sé tú mismo, sé tú misma"?

Además de los citados, su implementación debe ajustarse con rigor a la planificación y desarrollo de las sesiones, tanto en número, como en duración, contenidos, materiales y metodologías. Si así se considera, podrá requerirse la cumplimentación de las fichas de evaluación de proceso.

Datos de contacto para solicitar información sobre el programa:

Víctor José Villanueva-Blasco

Correo electrónico:

vjvillanueva@universidadviu.com

vjvillanueva@hotmail.com

7. BIBLIOGRAFÍA

- Andrews, J. L., Ahmed, S., y Blakemore, S. J. (2020). Navigating the social environment in adolescence: The role of social brain development. *Biological Psychiatry*, 89(2), 109-118. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.012>
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality and behavior*. Chicago: Dorsey Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación Masculina*. Anagrama.
- Bjørseth, B., Simensen, J. O., Bjørnethun, A., Griffiths, M. D., Erevik, E. K., Leino, T., y Pallesen, S. (2021). The effects of responsible gambling pop-up messages on gambling behaviors and cognitions: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 601800. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.601800>
- Cañas, E., y Estévez, E. (2021). Intervention programs for the Problematic Use of the Internet and technological devices: A systematic review. *Electronic*, 10, 2923. <https://doi.org/10.3390/electronics10232923>
- Comisión Internacional sobre los Futuros de la educación. (2022). *Reimaginar juntos nuestros futuros: un nuevo contrato social para la educación*. UNESCO.

- Cudo, A., Kopiś, N., Strózak, P., y Zapała, D. (2018). Problematic Video Gaming and Problematic Internet Use among Polish young adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(8), 523–529. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0014>
- De la Cruz, M.A. (2004). *Un modelo de Lección Magistral para un aprendizaje activo y cooperativo*. Conferencia de Innovación y Desarrollo Docente. Recuperado de http://webs.uvigo.es/webcalidad/area_calidad/documentos/cursos/LeccionMagistralApuntes.pdf
- Deogan, C., Zarabi, N., Stenström, N., Högberg, P., Skärstrand, E., Manrique-Garcia, E., Neovius, K., y Månsson, A. (2015). Cost-effectiveness of school-based prevention of cannabis use. *Applied Health Economics Health Policy*, 13(5), 525-542. <https://doi.org/10.1007/s40258-015-0175-4>
- Fishbein, M., y Ajzen, I. (1975). Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research. *Addison-Wesley*.
- Fontana, A., Benzi, I. M. A., y Cipresso, P. (2022). Problematic internet use as a moderator between personality dimensions and internalizing and externalizing symptoms in adolescence. *Current psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02409-9>
- Fumero, A., Marrero, R. J., De Miguel, A., y Peñate, W. (2021). Tratamiento psicológicos para las adicciones comportamentales en población infanto-juvenil. En E. Fonseca-Pedrero (coord.). *Manual de tratamientos psicológicos: Infancia y adolescencia* (pp. 699 – 730). Pirámide.
- Grañeras, M., Gil, N., y Díaz-Caneja, P. (2011). *Actuaciones de éxito en las escuelas europeas*, 9. Ministerio de Educación.
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12, 597-605.
- Jessor, R., y Jessor, S.L. (1977). *Problem behaviour and psychosocial development: A longitudinal study of youth*. Academic Press.
- Johnson, D. W.; Johnson, R. T., y Holubec, E. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Paidós.
- Kandel, D. B. (1980). Developmental stages in adolescent drug involvement. *NIDA research monograph*, 30, 120-127.
- Keen, B., Blaszczynski, A., y Anjoul, F. (2016). Systematic review of empirically evaluated school-based gambling education programs. *Journal of Gambling Studies*, 33(1), 301–325. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9641-7>
- Lassi, Z. S., Salam, R. A., Das, J. K., Wazny, M. K., y Bhutta, Z. A. (2015). An unfinished agenda on adolescent health: opportunities for interventions. *Seminars in Perinatology*, 39(5), 353-360. <https://doi.org/10.1053/j.semperi.2015.06.005>
- Merrill, M. D., Drake, L., Lacy, M. J., Pratt, J., e ID2 Research Group. (1996). Reclaiming instructional design. *Educational Technology*, 36, 5-7.
- Monjas, M. I. (2011). Cómo promover la convivencia: *Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. CEPE.
- Monreal-Bartolomé, A., Barceló-Soler, A., García-Campayo, J., Bartolomé-Moreno, C., Cortés-Montávez, P., Acon, E., Huertes, M., Lacasa, V., Crespo, S., Lloret-Irles, D., Sordo, L., Bote, C. C., Puigcorbé, S., y López-Del-Hoyo, Y. (2023). Preventive gambling programs for adolescents and young adults: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 4691. <https://doi.org/10.3390/ijerph2006469>
- Morales, P. (2008). Nuevos roles de profesores y alumnos, nuevas formas de enseñar y de aprender. En *La enseñanza universitaria centrada en el aprendizaje*. Barcelona: Octaedro, 17-29.
- Pereira, A. P. D., y Sanchez, Z. M. (2018). Drug use prevention: Factors associated with program implementation in Brazilian urban schools. *BMC Public Health*, 18, 334. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5242-y>
- «Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria». *Boletín Oficial del Estado*, 30 de marzo de 2022.
- Ren, J., Moberg, K., Scuffham, H., Guan, D. y Asche, C. V. (2019). Long-term effectiveness of a gambling intervention program among children in central Illinois. *PLOS ONE*, 14(2), e0212087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212087>
- Reynolds, J. (1990). *El método del caso y la formación en gestión. Guía práctica*. IMPIVA.
- Salvador, T., Suelves, J. M., y Puigdollers, E. (2008). *Criterios de calidad para el desarrollo de proyectos y actuaciones de promoción y educación para la salud en el sistema educativo. Guía para las Administraciones Educativas y Sanitarias*. Ministerio de Educación-Ministerio de Sanidad y Política social.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M., Rennoldson, M., y Kuss, D. J. (2019). School-based prevention for adolescent Internet addiction: Prevention is the key. A systematic literature review. *Current Neuropharmacology*, 17, 507-525.
- United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC. (2018). *International Standard on Drug Use Prevention. Second updated edition*. UNODC.
- Villanueva, V. J. (2017). *Diseño y evaluación de la eficacia de un programa de habilidades para la vida en la prevención del consumo de sustancias en adolescentes [Tesis doctoral] [Design and evaluation of the effectiveness of a life skills program in the prevention of substance use in adolescents [Doctoral thesis]]*. Universidad de Santiago de Compostela.
- Villanueva, V. J., Puig-Perez, S., y Becoña, E. (2021). Efficacy of the “Sé tú Mismo” (Be Yourself) program in prevention of cannabis use in adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1214-1226. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00219-6>
- Villanueva-Blasco, V. J., Medina-Martínez, J. y Zaragoza, J. (2023). Systematic review on the characteristics and effectiveness of school preventive programs for drug addiction in Spain. *Adicciones*. En línea como avance de la edición impresa. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1966>



SÉ TÚ MISMO, SÉ TÚ MISMA

Proyecto RIAPAd: Red de Investigación de Atención primaria de Adicciones. (Ref: RD21/0009/0015)



Universidad Zaragoza



Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia