



# #ESCsinAdiccion CONÓCETE Y ACTÚA



## CONÓCETE Y ACTÚA

#ESCsinAdiccion. Prevención de drogodependencias y adicciones desde el tiempo libre.

La campaña “#ESCsinAdiccion” te acerca hoy a un aspecto importante en la prevención de las drogodependencias y adicciones desde el Tiempo Libre. Se trata de conocernos, de saber de manera consciente cuál es la idea que tenemos sobre nosotros y nosotras mismas, y sobre eso, actuar.

En este apartado queremos proponerte que trabajes en la adquisición y entrenamiento de habilidades sociales, porque nos va a permitir expresar acuerdo o desacuerdo, manifestar opiniones, decir “no”... Las habilidades sociales pueden adquirirse y aprenderse a lo largo de toda la vida, su obtención va a repercutir en nuestra autoestima, auto-concepto, valía personal, todas ellas variables que inciden en el concepto integral de Salud. Ponemos en juego nuestras Habilidades Sociales en nuestro día a día continuamente, cuando nos relacionamos con amistades, familia, profesorado...

Podemos definir las **habilidades sociales** como: “El conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera asertiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el autoreforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo” [Gismero, 2000], o como las define más concretamente Pastor (2006): “Habilidades específicas que capacitan a una persona para ejecutar una tarea concreta de modo exitoso”.

Prieto Ursua (2000) afirma que se han identificado ciertos factores de protección ante estresores ambientales que disminuyen la aparición de problemas psicosociales en la infancia y adolescencia, entre los que se destacan la **competencia** y el **apoyo social**, el empleo del **tiempo libre** y adecuadas estrategias de afrontamiento. Respecto a la competencia y el apoyo social, se considera que las habilidades sociales son un medio excepcional de protección y promoción de la salud. Desde estos planteos, la eficaz interacción con los otros permitiría a los niños, niñas y adolescentes responder de modo positivo ante situaciones de estrés, por lo que determinadas competencias como hablar con pares no conocidos, expresar emociones positivas, establecer conversaciones con pares y personas adultos, practicar habilidades sociales de elogio, entre otras, pueden convertirse en **factores protectores de la salud**.

Según Díaz-Sibaja, Trujillo y Peris-Mencheta (2007) uno de los factores de protección más estudiados en salud infanto-juvenil es el de las habilidades sociales, puesto que se ha comprobado que un déficit en las mismas conlleva modificaciones negativas en la **autoestima**.

Es evidente que la enseñanza y el aprendizaje de estas habilidades son **herramientas más eficaces para prevenir comportamientos dañinos**, que las intervenciones aisladas dirigidas a problemas específicos.

**EDUCACIÓN SCOUT**

La OMS estima que las siguientes habilidades para la vida son indispensables (Mantilla, 1993):

1. **AUTOCONOCIMIENTO**: Como la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, sentimientos, reacciones, lo que nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites, nuestros puntos fuertes y débiles.
2. **EMPATÍA**: La habilidad de ponernos en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente a la nuestra.
3. **COMUNICACIÓN ASERTIVA**: Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales.
4. **RELACIONES INTERPERSONALES**: Es la habilidad de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, dejando de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal.
5. **TOMA DE DECISIONES**: Es la capacidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden derivarse de las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como en la de otras personas.
6. **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS**: Habilidad para buscar la solución constructiva más adecuada a un problema/conflicto, pudiendo además reducir la ansiedad generada.
7. **PENSAMIENTO CREATIVO**: Es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes y originales ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada e ir más allá de la propia experiencia.
8. **PENSAMIENTO CRÍTICO**: Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad, reconociendo las influencias externas.
9. **CAPACIDAD DE MANEJAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**: Reconocer nuestras emociones y sentimientos y saber cómo influyen en nuestro comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad...
10. **CAPACIDAD DE MANEJAR TENSIONES Y ESTRÉS**: Es la habilidad de reconocer qué nos provoca tensión y estrés en la vida, encontrando formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud.

La falta de habilidades sociales, de la capacidad de decir “no” y la falta de autoestima entre otras, son factores de riesgo para que se pueda dar una adicción hacia una sustancia, actividad o relación. Este déficit puede ser debido a la ausencia del aprendizaje de las mismas durante la infancia y adolescencia, o bien a un aprendizaje inadecuado. Por todo esto, creemos que los Grupos Scouts a través de las actividades de ocio son un espacio ideal para **aprender y entrenar las habilidades sociales**, para ser el día de mañana ciudadanos y ciudadanas responsables, capaces de tomar nuestras propias decisiones, de relacionarnos de forma positiva con las personas que nos rodean, expresar opiniones de modo respetuoso y comprender otras ideas diferentes a las nuestras. La interacción con pares en la adolescencia tiene funciones decisivas para la conformación de la propia identidad del/la adolescente.

**La adolescencia es un período crítico para la adquisición y práctica de habilidades sociales** más complejas. Por un lado, los y las adolescentes han dejado los comportamientos sociales propios de la niñez puesto que adoptan comportamientos más

## EDUCACIÓN SCOUT

críticos y desafiantes respecto a las normas sociales, y por otro lado, los adultos les exigen comportamientos sociales más elaborados (**Zavala Berbena, Valdez Sierra y Vargas Vivero, 2008**).

Atendiendo a un enfoque general de **promoción de la salud**, las habilidades para la vida inciden en los determinantes de salud y favorecen que las personas tengan capacidad para elegir modos de vida saludables y un óptimo bienestar físico, social y psicológico, entre otras contribuyen a adquirir buenas prácticas de alimentación, de actividad física y mejorar e interactuar con su entorno.

Las habilidades sociales pueden adquirirse o bien mejorar en cualquier etapa de la vida y ésta es una labor que tenemos que potenciar los y las scouters en todas las actividades que realicemos.

Para contribuir a profundizar en ese conocimiento, te presentamos una serie de documentos que nos van a ayudar a mejorar nuestros programas de intervención adquiriendo herramientas para el desarrollo personal. **ENLACES NUEVOS**

- [Habilidades para la vida](#). Artículo de Inmaculada Montoya Castilla. Inmaculada Muñoz Iranzo. Unidad de Prevención Comunitaria del Ayuntamiento de Requena.
- [La Metodología Activa Socioafectiva](#). EducaRueca
- [Buenas prácticas en el uso de redes sociales en los programas de prevención con población juvenil](#). Fundación Atenea
- [Guía para el buen uso educativo de las TIC](#). Consejería de Educación y Empleo. Junta de Extremadura.
- Cine-Fóruns: [Educación en valores e inteligencia emocional](#). Scouts de España.
- [Dinámicas sobre la autoestima](#). Conselleria de Cultura, Educació y Esport. Orientados.
- [Actividades para desarrollar la autoestima](#). EducaRueca.
- [Actividades para desarrollar la autoafirmación](#). EducaRueca.
- [Actividades para desarrollar la asertividad](#). Con estas actividades nos entrenamos para responder a dificultades de autoafirmación sin agredir a nadie. EducaRueca
- [Habilidades para la vida](#). Siad, Proyecto Aislados.

### Y OTROS RECURSOS DE CAMPAÑAS ANTERIORES...

- [Aprendiendo a desarrollar nuestras habilidades sociales](#). Proyecto Active Progress.
- [Autoestima, Habilidades Sociales y Toma de Decisiones](#). Junta de Andalucía. Educación Preventiva sobre Drogas para Preadolescentes.
- [Guía Metodológica para el Desarrollo de las Habilidades Sociales](#). "Mind the gap". Asociación de aprendizaje" que ha estado trabajando entre el 2008 y el 2010, creada en el marco del Programa de Aprendizaje Permanente Grundtvig (2007 – 2013) de la Comisión Europea.
- [Manual de prevención de drogodependencias](#) elaborado por Scouts de España con reflexiones teóricas y prácticas.
- [Guía del educador de la campaña ¿Te vienes de marcha?](#) de Scouts de España, con pautas y reflexiones para saber más sobre drogodependencias.



## EDUCACIÓN SCOUT

- [Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas](#). CEAPA (Confederación española de asociaciones de padres y madres de alumnos).
- [Estrategias didácticas](#) para trabajar las habilidades sociales en el contexto escolar.
- [Técnicas de negociación](#).
- [La Resiliencia](#) (la capacidad del sujeto para soportar y sobreponerse a situaciones trágicas o dolorosas). Aplicaciones en la Intervención Social.
- [Resolución de conflictos](#). Las Doce Destrezas de Resolución de Conflictos y El Juego de Resolución de Conflictos: una alternativa al debate tradicional.
- [Guía para la Detección e Intervención Temprana con Menores en Riesgo](#). Colegio Oficial de Psicólogos. Ofrece pautas para la identificación precoz de menores en situaciones vulnerables así como protocolos de intervención eficaz en distintos ámbitos: escuela, servicios sociales, servicios de atención primaria, servicios de salud mental, el sistema judicial... (2004).
- Proyecto de [prevención del mal uso de las nuevas tecnologías](#). Universidad de Castilla-La Mancha. Trabajo de Fin de Grado. (2011)
- [Y tú, ¿Cómo controlas?](#). de Fundación Esplai

### Financiado por:





**SCOUTS**<sup>®</sup>  
Construir un Mundo Mejor

**ASDE**  
España