

**Unidad  
Didáctica**

**5**

# ¿Fumar? no, gracias

**Asertividad y  
habilidades sociales**



## Unidad Didáctica

# 5

# ¿Fumar? no, gracias

## Asertividad y habilidades sociales

### Descripción

Las actividades de esta unidad didáctica, pueden ser complementarias y reforzadoras de las que se realicen a través de otros programas educativos que se realicen en el centro como el entrenamiento en habilidades sociales y en la toma de decisiones, la prevención de las drogodependencias, la educación afectivo-sexual, la educación para la paz, la resolución de conflictos.... Al ser un tema común a todas estas materias, el docente podrá elegir estas actividades u otras de forma voluntaria, enfatizando su importancia en la prevención del tabaquismo.

Los adolescentes son muy vulnerables a la presión social y del grupo de iguales hacia el consumo de tabaco. La aceptación social en algunos subgrupos del hábito tabáquico, la influencia de los medios de comunicación, el consumo por parte de adultos que ejercen un papel modélico en ellos constituye factores de riesgo que facilitan el inicio del consumo.

Para resistir la presión de los amigos y compañeros, es necesario desarrollar la asertividad o capacidad para decir lo que se siente y se piensa y actuar en consonancia, teniendo en cuenta los derechos de los demás. El entrenamiento en estas habilidades es una herramienta fundamental para retrasar el inicio del consumo de tabaco, a la vez que forma parte de la educación del alumnado y de su desarrollo personal.

### Objetivos

Aprender a reconocer y afrontar las presiones sociales y del grupo de iguales en el consumo de tabaco

### Contenidos

La presión de grupo y el consumo de tabaco

### Sesiones

1º ESO "Conoce tu grupo"

2º ESO "Simplemente no"

3º ESO "Yo decido"

4º ESO "¿Fumas porque quieres?"

## Información básica

### La presión de grupo y el consumo de tabaco

Los adolescentes tienen que aprender a decir “no” al tabaco en situaciones que pueden suponer una presión: ofrecimientos de amigos o familiares, en una reunión, camino del colegio. Se trata de rechazar la invitación a fumar manteniendo una buena relación. Las necesidades emocionales pasan por sentirse querido, necesario y parte de un grupo, pero no a cualquier precio. Para resistir esta presión, es necesario el aprendizaje de habilidades sociales para decir lo que se siente y se piensa.

La asertividad supone la habilidad de hacer respetar derechos, expresar opiniones, deseos... , respetando también los de los demás. Según Vicente Caballo las habilidades sociales se puede definir como el “conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Las habilidades sociales tienen posibilidad de entrenarse y poder desarrollarlas de forma habitual en el repertorio de conductas del adolescente. Un primer paso para la adquisición de esta habilidad es en primer lugar identificar el tipo de conducta que se emplea y poder diferenciarla de otras que no resultan adecuadas ni efectivas en las relaciones interpersonales. Estos tres tipos de conducta son:

- Conducta agresiva
- Conducta pasiva
- Conducta asertiva

La conducta agresiva se caracteriza por un comportamiento en el que el individuo no tiene en cuenta los sentimientos o pensamientos de la otra persona y expresa sus opiniones, pensamientos y/o tendencias atacando y menoscabando los intereses de la otra persona sólo con el fin de conseguir sus propios objetivos.

Podemos diferenciar cuando una persona emplea la conducta agresiva al:

- Emplear un alto volumen de voz
- Hablar sin atender al mensaje de su interlocutor.
- En su mensaje utiliza ofensas verbales, insultos, vejaciones, etc.
- La expresión corporal muestra tensión en la cara, ceño fruncido, mirada furiosa, gestos amenazantes.
- En algunos casos y en situaciones extremas puede haber incluso ataque físico.

Este tipo de conducta aunque a corto plazo puede tener ventajas, ya que la persona consigue sus objetivos, a largo plazo, produce malestar tanto en el individuo como en las personas que le rodean. En la persona agresiva produce sentimientos de culpa y malestar e implica que las relaciones interpersonales futuras se vean mermadas.

La conducta pasiva se caracteriza porque el individuo no tiene presente sus sentimientos, y opiniones y no hace valer sus derechos.

Podemos observar esta conducta pasiva en personas que:

- No dirigen la mirada hacia su interlocutor
- Utiliza un bajo volumen de voz.
- El discurso que emplea no es claro y directo, y sufre vacilaciones y silencios a lo largo del mismo.
- Su expresión corporal denota inseguridad al ir acompañada de movimientos corporales de huida o alejamiento, así como también su postura es cerrada, encogida, tensa y no se produce apertura de brazos.



Esta conducta tiene consecuencias negativas en las relaciones interpersonales. Al no enfrentarse la persona a los problemas y hacerlo otra por él. Este tipo de conducta a corto plazo, produce una sensación de bienestar al evitar de forma momentánea la ansiedad. Sin embargo, a largo plazo, aparecen sentimientos de irritabilidad, humillación y resentimiento, así como también provoca abuso por parte de los demás.

La conducta asertiva es la que produce más beneficios tanto a nivel personal como interpersonal. Se caracteriza por el hecho de que la persona exprese de forma directa sus sentimientos, opiniones, necesidades, sin tener que amenazar, castigar ni vulnerar los derechos de los demás.

La conducta asertiva se caracteriza por ser:

- Consonante con los sentimientos y actitudes que existen en uno.
- Supone la aceptación del otro tal y como es, con sus defectos y virtudes.
- La persona que la manifiesta desarrolla la empatía sabiendo ponerse en el lugar del otro.

En hechos observables está caracterizada por:

- Contacto ocular directo.
- Postura erguida.
- En su discurso utiliza respuestas directas y los mensajes están elaborados en primera persona.

Este estilo de comunicación asertiva produce una ganancia en seguridad en uno mismo, mayor disfrute de la vida social, así como una comunicación positiva y abierta con nuestro entorno.

### ¿Cómo entrenar las habilidades sociales?

Las habilidades sociales al no ser una característica de la personalidad tienen la posibilidad de entrenarse y mejorarse con la práctica.

Algunas técnicas que emplear para desarrollarlas son:

1. **Disco rayado:** consiste en repetir nuestra idea una y otra vez independientemente de lo que diga el otro. El mensaje se repetirá una y otra vez, sin enfados ni gritos.
2. **Banco de niebla:** Muy relacionada con el disco rayado, esta técnica permite que además de mantenernos en nuestra postura le demos a nuestro interlocutor la posibilidad de que pueda tener razón. Así la persona no se siente atacada mientras nosotros mantenemos nuestra postura sin tener que convencer a la otra persona de que nuestra visión es la correcta. Consiste en repetir nuestra postura reiteradamente a la vez que damos la posibilidad de que la otra persona lleve la razón. Se trata de una técnica muy eficaz ante situaciones manipulativas.
3. **Aserción negativa:** Ante una crítica justa la respuesta asertiva podría ser no dar excusas ni justificaciones excesivas.
4. **Interrogación negativa:** ante críticas y con el objetivo de conocer algo de los sentimientos o ideas de nuestro interlocutor es útil la interrogación negativa.
5. **El acuerdo viable:** Consiste en encontrar una alternativa diferente a la de cada uno de los interlocutores, con el fin de poder contentar a ambas partes. Es adecuado utilizar esta técnica cuando el conflicto se establece en torno a datos reales del problema siendo asertivas las dos personas que discuten.

## ACTIVIDAD 16

### "CONOCE TU GRUPO"

#### DESCRIPCIÓN

Reflexión sobre la presión grupal a la hora de tomar decisiones individuales relacionadas con la conducta de fumar.

#### OBJETIVOS

1. Conocer las características del grupo y la presión que ejerce sobre el comportamiento individual.
2. Sensibilizar sobre la importancia de resistir las presiones sobre conductas con las que no están de acuerdo.

#### RECURSOS

- Contenidos básicos "Tabaco y presión de grupo", de la unidad didáctica: "¿FUMAR? NO GRACIAS"
- Ficha para el alumnado "¿Cómo es mi grupo?"

#### ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Recoger la opinión del alumnado sobre la pertenencia al grupo y sus posibles influencias, negativas o positivas, en la conducta individual.
2. Se entrega la ficha "¿Cómo es mi grupo?" a cada alumno o alumna para que la cumplimenten en 15 minutos.
3. A continuación se eligen al azar algunas de las fichas elaboradas y se leen. Las respuestas al cuestionario pueden servir para hacer una reflexión en gran grupo sobre la presión de grupo y las consecuencias que tiene cuando se rechaza.
4. Finalmente, se recoge en la pizarra los aspectos más relevantes de las reflexiones realizadas por cada grupo, que permita elaborar unas conclusiones de la actividad.

#### OBSERVACIONES

El tutor o tutora reforzará al final de la actividad la importancia de respetar posturas personales aunque discrepen con lo que piensa y/o hace el grupo. En todo caso debe tener en cuenta el carácter confidencial de las respuestas. Fichas para el alumnado

- Ficha "¿Cómo es mi grupo?"

#### ¿CÓMO ES MI GRUPO?

1. ¿Cuántas personas forman parte de tu grupo?
2. ¿Cuáles son vuestras aficiones comunes?
3. ¿Quién suele tomar las decisiones en el grupo?, ¿por qué?
4. ¿Queda alguien al margen en la toma de decisiones?, ¿por qué?
5. ¿Cuál es tu posición personal dentro del grupo?
6. ¿Te has sentido alguna vez presionado para hacer algo que no te apetecía?

Describe la situación.

7. ¿Qué crees que hubiera pasado si te hubieras negado a hacer lo que el grupo quería?
8. ¿Qué estrategias puedes utilizar cuando desees resistirte a la presión de tu grupo?

# ACTIVIDAD 17

## “SIMPLEMENTE NO”

### DESCRIPCIÓN

Roleplaying (representación),

### OBJETIVOS

- Reconocer las diferentes estrategias de presión de grupo, centrándonos en la asertiva.
- Desarrollar habilidades asertivas de resistencia ante la presión de grupo relacionada con el tabaco.

### RECURSOS

- Contenidos básicos de la unidad didáctica: “¿FUMAR? NO GRACIAS”
- Papel y lápiz
- Ficha para el alumnado: “20 formas de decir ‘no’ ”

### ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Se invita al alumnado a reflexionar sobre la influencia positiva o negativa del grupo de amigos sobre sus conductas y decisiones.
- Breve exposición sobre la presión que puede ejercer el grupo de amigos o compañeros en el inicio del consumo de tabaco, resumiendo las distintas formas que hay para rechazar una petición que no queremos llevar a la práctica.
- A continuación se piden alumnos y alumnas voluntarios para representar en clase algunas de las formas de decir “NO AL TABACO”, descritas (cuantos más alumnado participe más rica será esta actividad).
- Para finalizar, se discute en grupo las dificultades mostradas a la hora de resistir la presión de grupo y la necesidad de poner en práctica las formas de decir no asertivamente, comprobando que el vínculo con nuestro grupo de amigos no tiene por qué romperse por ello.

### ANEXOS

Fichas para el profesorado:

20 FORMAS DE DECIR “NO”

Los adolescentes tienen que aprender a decir “no” al tabaco en situaciones que son habituales y muy cercanas: algún amigo cuando saca una cajetilla y ofrece cigarrillos, un ofrecimiento en la casa de alguno de ellos, en una reunión, camino del colegio. En estas situaciones los chicos y las chicas pueden rechazar la invitación a fumar y seguir manteniendo una buena relación con sus amigos.

SENCILLAMENTE DI NO: “perdona pero ya sabes que no”

EXCUSAS: “ahora no puedo”

## ACTIVIDAD 18

### "YO DECIDO"

#### DESCRIPCIÓN

Consiste en realizar una actividad grupal sobre las características de una toma de decisiones informada y desarrollar habilidades que permitan a los alumnos y alumnas a tomar dichas decisiones, especialmente cuando éstas están relacionadas con el hecho de fumar y con los estilos de vida saludables.

#### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las características de una toma de decisiones informada, sus ventajas e inconvenientes.
- Adquirir habilidades que nos permitan tomar decisiones saludables.

#### RECURSOS

Cuestionario sobre la toma de decisiones

#### ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

#### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- El profesorado entrega a cada alumno o alumna el "Cuestionario sobre toma de decisiones", que ayuda a valorar cómo se suelen tomar habitualmente las decisiones.
- Una vez contestado, cada alumno o alumna indica la puntuación obtenida.
- El profesor o profesora comenta los resultados de esta actividad y la utiliza como punto de partida para hablar de la toma de decisiones informada y para plantear si la decisión de empezar a fumar o la de mantenerse en el hábito tabáquico se hacen bajo el modelo de la toma de decisiones informadas.
- A continuación se divide al alumnado en dos grupos y se les plantea mediante la técnica "lluvia de ideas" que un grupo aporte los aspectos positivos de la conducta de fumar, y el otro, los aspectos negativos.
- Para finalizar se debate en el grupo clase cómo, a veces, se toman decisiones que no están en consonancia con un estilo de vida saludable.



# FICHA PARA EL ALUMNADO

## Cuestionario de toma de decisiones

1.- Cuando tienes un problema, ¿analizas con cautela sus causas?

- Siempre o casi siempre
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

2.- Cuando tienes que tomar una decisión, ¿buscas varias soluciones y analizas sus pros y contras, antes de decidir?

- Siempre o casi siempre
- Algunas veces
- Nunca o casi nunca

3.- Si tienes que decidir sobre algún tema que no conoces suficientemente, ¿buscas información antes de decidirte?

- Siempre o casi siempre me informo antes de decidir
- Sólo algunas veces me informo antes de decidir
- Nunca o casi nunca me informo antes de decidir

4.- Cuando tienes que tomar una decisión, ¿escuchas antes la opinión de otras personas mejor informadas?

- Siempre o casi siempre consulto las dudas con otras personas antes de decidirme sobre alguna cuestión.
- Sólo en algunas ocasiones consulto las dudas con otras personas antes de tomar una decisión.
- Nunca o casi nunca consulto las dudas a otras personas y prefiero decidir solo/a.

5.- Cuando estás con tu grupo, y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo, ¿cómo intervienes tú?

- Siempre o casi siempre doy mi opinión y argumento a favor o en contra de algunas de las posturas
- Sólo algunas veces doy mi opinión y argumento a favor o en contra de algunas de las posturas
- Nunca o casi nunca doy mi opinión ni argumento a favor o en contra de algunas de las posturas

6.- Cuando estás con tu grupo y hay que tomar una decisión, pero no todo el mundo está de acuerdo ¿cómo intervienes tú?

- Siempre o casi siempre trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo
- Sólo algunas veces trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo
- Nunca o casi nunca trato de que prevalezca mi criterio en la decisión que adopte el grupo

7.- Cuando tu grupo toma una decisión, con la que tú no estás de acuerdo ¿cómo actúas tú finalmente?

- Siempre o casi siempre actúo según mi propio criterio cuando no comparto la decisión que adopta el grupo
- Solo algunas veces actúo según mi propio criterio cuando no comparto la decisión del grupo
- Nunca o casi nunca actúo según mi criterio y, en general, hago lo que decide el grupo.

8.- Cuando tu grupo toma una decisión que tu no compartes, ¿te frena para actuar por tu cuenta el que puedas recibir críticas o sentirte aislado por ello?

- Nunca o casi nunca
- Solo algunas veces
- Siempre o casi siempre

**SOLUCIONES AL CUESTIONARIO DE TOMA DE DECISIONES**

Para corregir el cuestionario de toma de decisiones, siempre se puntúa con un 1 la primera opción, con un 2 la segunda opción y con un 3 la tercera opción.

Ambas sub-escalas van de 4 a 12 puntos.

**Sub-escala de reflexividad**

La sub-escala que mide reflexividad está formada por los ítems 1, 2, 3 y 4.

De 4 a 5 puntos corresponde a una decisión reflexiva De 6 a 8 puntos corresponde a una decisión insegura De 9 a 12 puntos corresponde a una decisión impulsiva

**Sub-escala de autonomía**

La sub-escala que mide autonomía está formada por los ítems 5, 6, 7 y 8

De 4 a 5 puntos corresponde a una decisión autónoma o independiente De 6 a 8 puntos corresponde a una decisión influenciable De 9 a 12 puntos corresponde a una decisión delegada o dependiente

# ACTIVIDAD 19

## "FUMAS PORQUE QUIERES"

### DESCRIPCIÓN

Consiste en una reflexión individual y en grupo sobre los factores que influyen en la decisión de fumar que sirva de punto de partida para invitar a los chicos y chicas fumadores a dejar de fumar y a reforzar la decisión de quienes han decidido no fumar.

### OBJETIVOS

- Conocer los factores que influyen en el inicio del hábito tabáquico.
- Reflexionar sobre la decisión adoptada respecto a este hábito.
- Informar a los alumnos y alumnas fumadores de los recursos disponibles para dejar de fumar
- Informar sobre inscripción y desarrollo del concurso "déjalo y gana o no empieces y gana"

### RECURSOS

- El contenido básico "El tabaco y los efectos para la salud" de la unidad didáctica "LO QUE EL HUMO SE LLEVA".
- Ficha para el alumnado "¿Fumas porque quieres?".
- Papel y lápiz
- Acceso a página de inscripción del concurso "Déjalo y Gana" a través de la página [www.pitablog.es](http://www.pitablog.es)

### ÁREAS IMPLICADAS

Tutoría

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

- Se puede iniciar la sesión invitando al alumnado a expresar su opinión personal sobre por qué se empieza a fumar
- A continuación se reparte a cada alumno o alumna la ficha "¿Fumas porque quieres?", incluida en el anexo de esta sesión y se le pide que la lea y reflexione sobre ella individualmente.
- Se divide la clase en grupos de 5 ó 6 personas para debatir sobre estas las dos ideas incluidas al final de la ficha citada: "Soy libre y fumo porque quiero" y "Mi dependencia del tabaco enriquece las multinacionales".
- Se elaboran unas conclusiones a partir de las ideas expuestas en el debate de la clase.

Se invita al alumnado a la inscripción voluntaria al concurso Déjalo y gana a través de la página [www.pitablog.es](http://www.pitablog.es)

## FICHA PARA EL ALUMNADO

Esta actividad pretende ayudarte a tener opinión, tanto si eres fumador como si no lo eres, sobre si existe una decisión libre a la hora de empezar a fumar.

Una chica de 16 años comentaba respecto a la iniciación al consumo del tabaco: "Es típico: vas con un grupo de amigos y unos empiezan a fumar y yo soy la única que no fuma del grupo y ellos venga, va, toma, fuma... y acabas fumando". Otra también dice: "Mis padres fuman delante de mí. A mí me ha pasado alguna vez que la gente te dice: "¿quieres?" o que vayas a una fiesta... e incluso que mis padres me digan; ¿quieres un cigarrillo?, y yo tener que insistir que no, que no me apetece".

¿Hasta qué punto, las consecuencias que seguidamente se exponen, introducen suficientes sombras para cuestionar una elección libre de consumir tabaco? Te invitamos al debate y a que puedas formarte una opinión propia.

### LAS CONSECUENCIAS FÍSICAS

El tabaco contiene una sustancia adictiva y tiene efectos a corto plazo sobre el aspecto físico, la percepción de los sentidos y la respiración; y efectos a largo plazo, a través de enfermedades incapacitantes.

La nicotina es una droga adictiva. Una chica de 16 años, al respecto de un pequeño debate sobre el tema en una revista para jóvenes, escribía: "Tengo 16 años y fumo porque me gusta. No os penséis que soy un inconsciente, siempre he sabido que el tabaco es malo, pero me falta voluntad para dejarlo. Sé que el tabaco es una droga, y sé que no es como la heroína, pero todo lleva a la muerte. Prometo a los seguidores de esta revista que conseguiré, algún día deja de fumar. Lo tengo muy claro". Se podrían analizar muchos de los elementos de lo que decía esta chica, ya que es una opinión bastante frecuente entre jóvenes fumadores, pero quizás lo más relevante es que los estudios muestran que casi la mitad de los jóvenes que fuman diariamente creen que no fumarán dentro de cinco años. La realidad es que algunos estudios desarrollados cinco o seis años después muestran que el 70% de ellos continúan como fumadores diarios.

Lo cierto es que la nicotina crea adicción al tabaco a través de la estimulación de sustancias que activan las funciones cerebrales y que liberan otras, llamadas endorfinas en el sistema placer/recompensa del cerebro. Cuando la persona habituada deja de fumar, a los 50 o 60 minutos siente un intenso deseo de fumar y a las 24/48 horas, esta sensación se acompaña de irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse, cansancio, y aumento del apetito, que el fumador calma fumando.

Fumar tabaco altera el aspecto físico. Las personas fumadoras emiten un olor intenso a humo de tabaco a través de sus manos, su cabello, su respiración y su ropa. Además el tabaco da un color amarillento a la piel, y hace que esta sea más fina y se arrugue prematuramente. También hace que los dientes se ensucien con más facilidad y causa mal aliento. El humo de tabaco persistente sobre los centros del olfato y el gusto hace que el fumador vea alterada tanto la percepción de muchos olores como el gusto de los alimentos y otras sustancias. El humo del tabaco altera la capacidad respiratoria, más evidente si el joven fumador practica deporte con asiduidad, ya que acaba notando un descenso de su rendimiento habitual.

El tabaco es causa de enfermedades incapacitantes. Hoy en día sabemos que en España mueren cada año 50.000 personas a causa de su hábito tabáquico; el 31% de la mortalidad total es a causa del cáncer de pulmón lo que supone 15.500 muertes. Hoy también se sabe que una persona fumadora de un paquete diario durante 15-20 años ve acortada su vida en 8 años.

## LA DEPENDENCIA PSICOLÓGICA

La ansiedad y la irritabilidad del fumador cuando se ve sin cigarrillos no son producto de la dependencia psíquica, sino que, como se ha dicho, responden a la necesidad física de la nicotina. La dependencia psíquica se muestra más en la forma de fumar y en las asociaciones que establecen el fumador entre momentos y situaciones especialmente placenteras y la presencia del tabaco. Esta dependencia es la que hace que para muchos fumadores fumar tabaco se convierta en una conducta prioritaria sobre otras. Tampoco debemos olvidar que, a veces, el consumo de tabaco es un paso previo al consumo de otras sustancias adictivas como el alcohol o la marihuana.

## LAS INFLUENCIAS SOCIALES

Algunos expertos mantienen que con el tabaco ocurre lo mismo que con otras sustancias adictivas: entre las autojustificaciones que la persona utiliza para huir del riesgo que asume al fumar, se acaban escogiendo amigos o amigas, compañeros o compañeras que también fumen.

Por otra parte, también influye al hecho de que cada vez hay más personas, también jóvenes, a las que le molesta el humo del tabaco y quieren que se respete su derecho de no respirarlo, por lo que los fumadores pueden sentirse más coaccionados a no fumar en según qué lugares.

En último lugar, es difícil mantenerse ajeno a los intereses que rodean a la industria que comercializa los productos de tabaco y que concentra sus gastos de promoción de sus productos en la población adolescente y joven. Estos no tienen capacidad adquisitiva, pero están en el momento clave para empezar a desarrollar la adicción y convertirse en clientes seguros durante un promedio de veinte años. Por este motivo, os proponemos realizar la siguiente actividad relacionada con lo explicado anteriormente.

## ACTIVIDAD

- Lee con atención el texto
- Realizad una descripción detallada de lo que se dice.
- Debatid sobre que pensáis sobre el texto.

