



**MASTERPROF UMH**  
UNIVERSITAS Miguel Hernández

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO  
ESO Y BACHILLERATO, FP Y ENSEÑANZAS DE IDIOMAS

TRABAJO FIN DE MÁSTER

# Prevención del consumo de drogas en adolescentes: factores de riesgo y propuesta.

Estudiante: Gema Gómez Valero  
Especialidad: Educación Física  
Tutor/a: Jesús Francisco Estévez García  
Curso académico: 2023-24

## ÍNDICE

Introducción .....	1
Metodología .....	3
Revisión bibliográfica .....	3
Factores de riesgo y protección frente al consumo.....	4
Revisión de propuestas.....	6
Propuesta.....	9
Introducción.....	9
Metodología.....	9
Población objetivo .....	10
Instrumentos de medida.....	10
Propuesta .....	11
Conclusiones .....	20
Referencias bibliográficas.....	22
Anexos .....	26
Infografía de la propuesta .....	26



## Abstract

The following intervention proposal addresses the prevention of drug use in adolescents through the proposal "ESCAPE LIFE: NO DRUGS". This program focuses on students in the 3rd year of ESO, aged 14 to 16, and employs active and participatory methodologies in thematic sessions. Presentations, workshops, role-playing, visits to sports facilities, and group activities are implemented. The objectives include educating about the effects and risks of drugs, developing personal and social skills, and promoting healthy leisure alternatives. The impact evaluation is carried out using the ESTUDES 2023 questionnaire. Expected results include a reduction in the intention and use of drugs and improvements in coping skills and resistance to peer pressure.

In the methodology, a bibliographic review was conducted using databases such as PubMed, PsycINFO, and Scopus. Previous proposals by Espada et al. (2003), Azorín Abellán (2016), Rodríguez Durán et al. (2017), and Hernández Serrano et al. (2013) were compared. These share similar objectives and methodologies, but "ESCAPE LIFE: NO DRUGS" stands out for its holistic approach and firsthand experience of healthy leisure. The main limitations include the need for resources and student participation, suggesting future longitudinal studies and cultural adaptations.

**Keywords:** drug use, adolescents, drug use prevention, risk factors, preventive interventions, program effectiveness.

## Resumen

El presente Trabajo de Fin de Máster aborda la prevención del consumo de drogas en adolescentes mediante la propuesta "ESCAPE LIFE: NO DRUGS". Este programa se centra en estudiantes de 3º de la ESO, de 14 a 16 años, y utiliza metodologías activas y participativas en sesiones temáticas. Se implementan presentaciones, talleres, role-playing, visitas a instalaciones deportivas y actividades grupales. Los objetivos incluyen educar sobre los efectos y riesgos de las drogas, desarrollar habilidades personales y sociales, y promover alternativas saludables de ocio. La evaluación del impacto se realiza con el cuestionario ESTUDES 2023. Los resultados esperados incluyen una reducción en la intención y consumo de drogas y mejoras en habilidades de afrontamiento y resistencia a la presión de grupo.

En la metodología, se realizó una revisión bibliográfica utilizando bases de datos como PubMed, PsycINFO y Scopus. Se compararon propuestas anteriores de Espada et al. (2003), Azorín Abellán (2016), Rodríguez Durán et al. (2017), y Hernández Serrano et al. (2013). Estas comparten objetivos y metodologías similares, pero "ESCAPE LIFE: NO DRUGS" se destaca por su enfoque holístico y su vivencia en primera persona del ocio saludable. Las principales limitaciones



incluyen la necesidad de recursos y la participación estudiantil, sugiriendo futuras investigaciones longitudinales y adaptaciones culturales.

Palabras clave: consumo de drogas, adolescentes, prevención del consumo de drogas, factores de riesgo, intervenciones preventivas, eficacia de los programas de prevención”.





## Introducción

En la actualidad, el consumo de drogas entre los adolescentes representa uno de los desafíos más significativos para la salud pública en España. Las estadísticas muestran una tendencia preocupante, con un aumento constante en el uso de sustancias psicoactivas entre la juventud, lo que plantea serias implicaciones para su bienestar físico, mental y social, así como para el futuro de la sociedad en su conjunto. Factores como la presión de grupo, la disponibilidad de drogas, la falta de información adecuada y la influencia de los medios de comunicación contribuyen a este panorama (Ministerio de Sanidad, 2023).

Según la encuesta ESTUDES 2023, entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años, el consumo de alcohol (73,6%), tabaco (27,7%), cannabis (21,8%) e hipnosedantes (14,8%) es prevalente en los últimos 12 meses. El consumo de alcohol e hipnosedantes ha aumentado desde 2021, mientras que el de tabaco y cannabis ha disminuido. Las edades de inicio de consumo se mantienen estables, siendo el alcohol el más temprano (13,9 años) seguido por tabaco e hipnosedantes (14,1 años), y cannabis (14,9 años). Además, las prevalencias de consumo aumentan con la edad, siendo los estudiantes de 18 años los de tasas más altas. Las mujeres muestran prevalencias más altas en alcohol, tabaco e hipnosedantes, excepto en el consumo diario de alcohol en los últimos 30 días, donde los hombres tienen mayor prevalencia (Ministerio de Sanidad, 2023)

Tras la actual situación resulta necesario abordar el tema de forma integral y proactiva. La prevención del consumo de drogas no es solo importante para proteger la salud de los más jóvenes, sino también para la sociedad en su conjunto. Por todo lo expuesto, es fundamental desarrollar propuestas de prevención efectivas y adaptadas a las necesidades y realidades específicas de los adolescentes españoles. Estas propuestas deben abordar no solo los factores de riesgo asociados con el consumo de drogas, sino también promover factores protectores que fortalezcan la resiliencia y la toma de decisiones saludables entre la juventud (Calafat et al., 2014)

En España, la prevención del consumo de drogas entre los adolescentes se lleva a cabo a través de políticas nacionales y autonómicas. Destacan el Plan Nacional sobre Drogas, que coordina estrategias a nivel nacional, y los planes autonómicos adaptados a las necesidades locales. Se promueven programas escolares de prevención, redes de atención y colaboración internacional, todo ello dirigido a sensibilizar, informar y ofrecer apoyo a los jóvenes en riesgo. Estas iniciativas reflejan un enfoque integral y coordinado para abordar el problema del consumo de drogas entre los adolescentes en España (Ministerio de Sanidad, 2023).

Entre las principales políticas de prevención destacan:

- Plan Nacional sobre Drogas (PNSD): este plan, coordinado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, establece las líneas estratégicas y acciones para la prevención del consumo de drogas en toda España. Incluye medidas como la promoción de estilos saludables, la sensibilización sobre los riesgos del consumo de drogas y la formación de profesionales en prevención (Ministerio de Sanidad, 2023).
- Programas de prevención escolar: se promueve la integración de programas de prevención del consumo de drogas en el currículo escolar, así como la formación del profesorado en estrategias de prevención (Ministerio de Sanidad, 2023).
- Programas autonómicos de drogas: las comunidades autónomas desarrollan sus propios planes y programas de prevención del consumo de drogas, adaptados a las necesidades y realidades específicas de cada región. Estos planes suelen involucrar a diferentes agentes sociales, como instituciones educativas, sanitarias, sociales y organizaciones no gubernamentales (Plan Nacional sobre Drogas, 2020).
- Redes de atención y apoyo: se promueve la creación de redes de atención y apoyo a los adolescentes en riesgo de consumo de drogas, que incluyen servicios de información, orientación, asesoramiento y tratamiento especializado (Ministerio de Sanidad, 2023)
- Colaboración internacional: España participa en iniciativas internacionales de prevención del consumo de drogas, como el Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías (OEDT), que facilita el intercambio de información y buenas prácticas entre países europeos (OEDT, 2022)

Estas políticas y programas tienen el objetivo de promover estilos de vida saludables y prevenir el inicio y desarrollo de conductas de riesgo. Sin embargo, es importante continuar evaluando y mejorando estas iniciativas para asegurar su eficacia y adaptación a los desafíos cambiantes en materia de drogas y juventud.

El objetivo de este trabajo ha sido el de revisar diferentes propuestas aplicadas para analizar su metodología y resultados en la población objetivo, para así, posteriormente, realizar una propuesta de prevención del consumo de drogas para centros educativos.



## **Metodología**

Para llevar a cabo este Trabajo de Fin de Máster (TFM), se realizó una revisión bibliográfica de la literatura científica disponible sobre el consumo de drogas en adolescentes y las estrategias de prevención utilizadas. Se utilizó como principales fuentes de información bases de datos científicas, tales como PubMed, PsycINFO y Scopus, que ofrecen acceso a una amplia gama de revistas académicas y publicaciones especializadas en el campo de la salud pública, la psicología y la educación.

La búsqueda de información se realizará utilizando términos y palabras clave relacionados con el tema de estudio, incluyendo “consumo de drogas en adolescentes”, “prevención del consumo de drogas”, factores de Riesgo”, Intervenciones preventivas”, “Eficacia de los programas de prevención”.

En este estudio, se han seguido todas las normas éticas y los valores exigidos para la investigación con seres humanos, incluyendo el consentimiento informado, el derecho a la información, la protección de datos personales, la confidencialidad, la no discriminación y la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento. Además, el estudio ha recibido la aprobación de la Oficina de Investigación Responsable de la universidad correspondiente con el código 240122070841.

Una vez seleccionadas las propuestas a revisar, se realizará una revisión sobre ellas, para posteriormente elaborar nuestra propuesta.

## **Revisión bibliográfica**

### **Las sustancias psicoactivas**

Según Dos Santos et al., (2022), las sustancias psicoactivas o psicotrópicas, son compuestos químicos que afectan al sistema nervioso central y provocan alteraciones en las sensaciones, las emociones, los niveles de conciencia y el comportamiento. Dentro de estas sustancias, se encuentran compuestos como el alcohol, el tabaco, marihuana y el LSD (Dias et al., 2020).

La interacción de la sociedad con estas sustancias se remonta a la antigüedad, no obstante, actualmente sustancias como la cafeína, el alcohol y los cannabinoides son sustancias muy consumidas, las cuales activan los sistemas de recompensa cerebral, aspecto que refuerza el consumo de ellas a pesar de sus efectos nocivos (Guirguis, 2017).

En el contexto del presente TFM, comprender estas sustancias es esencial, ya que sus efectos y riesgos específicos pueden influir directamente en las estrategias de prevención diseñadas para adolescentes en contextos educativos

y comunitarios (American Psychiatric Association, 2013; National Institute on Drug Abuse, 2020).

Desde el siglo XX, ha habido factores sociales generalizados que promueven el consumo de sustancias, derivados de la explotación laboral, la nutrición inadecuada y los estilos de vida modernos, poco saludables y estresantes. Desde el punto de vista social, las drogas se entrelazan en varios contextos sociales como símbolo de identificación dentro de grupos específicos (García y Sánchez, 2005:18,19).

### **Factores de riesgo y protección frente al consumo**

La adolescencia es un periodo crucial en el desarrollo humano que se sitúa entre la infancia y la edad adulta. Es un momento caracterizado por cambios físicos, emocionales y sociales significativos (Santrock,2019). Durante esta etapa, los individuos experimentan una búsqueda de identidad y autonomía, mientras enfrentan una serie de desafíos y presiones que pueden influir en su comportamiento y decisiones, incluyendo el consumo de sustancias psicoactivas (Arnett, 2014). En este sentido, los factores de riesgo y protección juegan un papel crucial en la experiencia adolescente (Piko & Kovács, 2010; Viner et al., 2012). Los factores de riesgo, como la exposición a modelos de comportamiento de riesgo o la falta de apoyo familiar, pueden aumentar la vulnerabilidad de los adolescentes al consumo de drogas, mientras que los factores de protección, como el apoyo social y la participación en actividades extracurriculares, pueden mitigar este riesgo y promover un desarrollo saludable (Steinberg, 2017)."

En cuanto a los factores protectores, se dividen en cuatro niveles (individual, familiar, escolar y social y comunitario): en cuanto al nivel individual, según Rodríguez y Herrera (2020), los jóvenes con un buen autoconcepto y una buena autoestima tienen menos posibilidades de involucrarse en el consumo de drogas, ya que tienden a sentirse más seguros y capaces de tomar decisiones saludables. Se puede añadir dentro de este nivel las habilidades de afrontamiento, entendiéndose esta como la capacidad para manejar los problemas de manera efectiva. Según Martínez (2019), los adolescentes que han desarrollado estas habilidades de afrontamiento y resolución de problemas están mejor equipados para resistir la presión de grupo y otras influencias negativas. En cuanto al nivel familiar, nos encontramos dos dimensiones, el apoyo familiar, según Pérez y Gómez (2020) un fuerte apoyo emocional y una comunicación abierta en este pilar es fundamental para reducir considerablemente el riesgo de consumo de drogas; la segunda dimensión son los modelos de comportamiento positivos, es decir, los adolescentes que observan comportamientos saludables en los padres y otros miembros de la familia, suelen replicar estas conductas. Las familias que participan en actividades saludables y mantienen un entorno libre de drogas crean una base sólida para la resistencia de los adolescentes al consumo (López, 2018). En el nivel escolar se encuentran otras dos dimensiones, el clima escolar positivo,



según García (2019), un ambiente escolar que fomente el respeto, la inclusión y el apoyo mutuo ayuda a prevenir el consumo de drogas. Las escuelas que implementan programas de prevención de drogas y promueven un sentido de comunidad y pertenencia entre los estudiantes son efectivas en reducir el riesgo de consumo; la segunda dimensión hace referencia a la participación en actividades extracurriculares, según Fernández, (2017) la involucración en actividades deportivas, culturales y/o artísticas proporciona a los adolescentes alternativas saludables para su tiempo libre y reduce la probabilidad de que recurran a las drogas, además, estas actividades facilitan el desarrollo de habilidades sociales y la construcción de relaciones positivas. En el último nivel, se encuentra el social y comunitario, dividido a su vez en otras dos dimensiones. La primera de ellas hace referencia a las redes de apoyo social, según Sánchez y Ruiz (2016) la existencia de redes de apoyo fuera del núcleo familiar, como amigos, educadores y organizaciones comunitarias, proporcionan un sistema adicional de apoyo y guía. Estas redes pueden ofrecer recursos y orientación, así como oportunidades para el desarrollo personal y social; la segunda dimensión hace referencia a la existencia de unas normas sociales saludables, Méndez (2018), destaca que las comunidades que promueven normas y valores que desalientan el consumo de drogas y que celebran el bienestar y el comportamiento saludable crean un entorno protector para los adolescentes. En definitiva, estos factores protectores actúan en conjunto para proporcionar a los adolescentes un entorno seguro y de apoyo que les permite tomar decisiones saludables y resistir la presión para consumir drogas.

En cuanto a los factores de riesgo, la literatura previa destaca los mismos niveles, en cuanto al nivel individual, Fernández-Hermida et al., (2019) destacan aspectos como la impulsividad, la búsqueda de sensaciones y la desesperanza. La impulsividad y la búsqueda de sensaciones están estrechamente relacionadas con comportamientos de riesgo, incluyendo el consumo de drogas entre adolescentes. Estudios longitudinales han demostrado que la desesperanza y la búsqueda de sensaciones son predictores significativos del consumo de tabaco y alcohol, mientras que la búsqueda de sensaciones también predice el consumo de cannabis. En cuanto al nivel familiar, Calafat et al., (2019), destaca que el entorno familiar es crucial en la propensión al consumo de drogas entre adolescentes. Familias desestructuradas o con progenitores que consumen sustancias aumentan significativamente el riesgo. La permisividad parental y la falta de supervisión también contribuyen a esta vulnerabilidad. Además, un bajo nivel de cohesión y apoyo familiar puede exacerbar la tendencia de los adolescentes a involucrarse en el consumo de sustancias (Secades-Villa et al., 2019). A nivel escolar, Fernández-Hermida et al., (2019), destaca que el ambiente escolar influye notablemente en el comportamiento de los adolescentes. La falta de compromiso escolar y el bajo rendimiento académico son factores de riesgo importantes. Un entorno escolar negativo, donde prevalece el bullying o el acoso, también puede incrementar la propensión al consumo de drogas. Por último, en cuanto al nivel social y comunitario, autores como Calafat et al., (2019), establece que las relaciones con pares y la influencia

del grupo social son determinantes. Adolescentes que se relacionan con amigos que consumen drogas son más propensos a imitar estos comportamientos para ser aceptados en el grupo. Secades-Villa et al., (2019), añaden que la disponibilidad y aceptación social de sustancias como el alcohol y el tabaco también juegan un papel crucial.

En definitiva, los factores de riesgo para el consumo de drogas en adolescentes son multifactoriales y abarcan desde características individuales hasta influencias familiares, escolares y sociales.

A continuación, se muestra un gráfico del Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas (NIDA), sobre cómo los factores sociales afectan en 5 entornos en los cuáles se puede realizar una intervención, así como el factor de protección asociado.

FACTOR DE RIESGO	DOMINIO	FACTOR DE PROTECCIÓN
Conducta agresiva precoz	Individual	Auto-control
Falta de supervisión de los padres	Familia	Monitoreo de los padres
Abuso de sustancias	Compañeros	Aptitud académica
Disponibilidad de drogas	Escuela	Política antidrogas.
Pobreza	Comunidad	Fuerte apego al barrio.

TABLA 1. NIDA. Cómo Prevenir el Uso de Drogas en niños y adolescentes. 2020 May 25

### Revisión de propuestas

La educación para la Salud en los institutos desempeña un papel fundamental en la prevención del consumo de drogas entre los adolescentes. Esta práctica educativa proporciona a los estudiantes información precisa y actualizada sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias psicoactivas, así como habilidades para tomar decisiones saludables y resistir la presión de grupo.

Según Pérez-Pareja et al., (2019), la implementación de programas de Educación para la Salud en entornos escolares ha demostrado ser eficaz para reducir las tasas de consumo de drogas entre los adolescentes, al tiempo que promueve estilos de vida saludables y comportamientos preventivos. Además, la participación en actividades educativas relacionadas con la salud en el entorno escolar puede aumentar el sentido de pertenencia y el compromiso de los estudiantes con su bienestar y el de su comunidad (Botvin, 2000). Por lo tanto,

integrar la Educación para la Salud en los institutos no solo es esencial para prevenir el consumo de drogas entre los adolescentes, sino también para promover su desarrollo integral y su capacidad para tomar decisiones informadas y saludables (Pérez-Pareja et al., 2019; Botvin, 2000)."

El modelo de educación para la salud aborda de manera integral los efectos de los problemas relacionados con las drogas en el bienestar físico, mental y relacional (Pons, 2008). Se describe como una disciplina responsable de compartir conocimientos sobre las conductas que ponen en peligro la salud. Este modelo se centra en los elementos educativos y de comunicación, y aboga por un enfoque activo de la salud en general (Pons, 2008).

En la actualidad, es crucial impulsar los esfuerzos de investigación en el ámbito de la prevención del abuso de sustancias (Alonso, 2005). Las instituciones educativas deben diseñar actividades dirigidas a la intervención temprana contra su abuso, además de crear iniciativas para educar a los adolescentes sobre los peligros asociados con el consumo de drogas. Estos programas deben reconocer que las medidas de prevención están diseñadas para evitar situaciones desfavorables, con un fuerte enfoque en las herramientas prácticas para las operaciones diarias (González, Barca y Seijas, 2002).

En este apartado se presenta una revisión de las principales propuestas y estudios relacionados con la prevención del consumo de drogas en adolescentes, extraídas de cuatro documentos clave: Espada et al. (2003), Hernández-Serrano et al. (2013), Durán et al (2017) y el artículo de Azorín Abellán (2016).

El estudio de Espada et al. (2003) tiene como objetivo evaluar la eficacia del programa "Saluda al fin de semana", un programa preventivo dirigido a adolescentes en entornos escolares. Este programa se enfoca en la capacitación de habilidades sociales y la resistencia a la presión de grupo para reducir la intención y el consumo de drogas entre los estudiantes de secundaria. La metodología utilizada fue un diseño longitudinal con un grupo de intervención y un grupo de control, utilizando cuestionarios administrados antes y después de la intervención. La población dirigida incluye estudiantes de secundaria de varias escuelas. Los resultados mostraron una reducción significativa en la intención de consumo y en el consumo real de drogas entre los estudiantes que participaron en el programa, en comparación con el grupo de control.

El estudio de Hernández Serrano et al. (2013) tiene como objetivo evaluar los efectos de una nueva versión del programa de prevención del consumo de drogas "Saluda" en adolescentes españoles. Esta versión omite los componentes de promoción del ocio saludable y tareas para casa, centrándose en evaluar su impacto en variables de consumo y protectoras del consumo de sustancias. Se llevó a cabo un estudio cuasi-experimental con diseño pre-post de un único grupo, utilizando un muestreo no probabilístico. La muestra consistió

en 106 estudiantes de entre 14 y 17 años de un centro de Educación Secundaria de la provincia de Alicante. La intervención se dirigió a estudiantes de secundaria con edades comprendidas entre 14 y 17 años ( $M = 15.20$ ;  $DT = 0.92$ ), de 3º y 4º de E.S.O. La muestra final estuvo compuesta por 106 escolares (44.6% chicos). Los resultados mostraron una reducción en el porcentaje de episodios de embriaguez y un efecto de mejora significativa sobre las variables protectoras del consumo, tales como la percepción normativa del consumo, el nivel de conocimiento sobre sustancias, la intención de consumo, las habilidades sociales y las habilidades de resolución de problemas. Se observó una disminución en la intención de consumir drogas y un incremento en el nivel de información sobre el alcohol y las drogas de síntesis, así como mejoras en la participación en actividades de ocio saludable.

El estudio de Rodríguez Durán et al. (2017) tiene como objetivo determinar la eficacia del Programa de Intervención Breve para Adolescentes que Inician el Consumo Abusivo de Alcohol y otras Drogas (PIBA) y evaluar el mantenimiento del cambio en los jóvenes que asistieron. El método utilizado fue un diseño de medidas repetidas, no probabilístico y sin grupo control. La población dirigida consistió en 60 adolescentes de entre 16 y 20 años, de ambos sexos, residentes en la Ciudad de México, que consumían alcohol y otras drogas como marihuana e inhalables, pero no presentaban dependencia. Los resultados mostraron que los adolescentes que participaron en el PIBA mantuvieron una reducción en su patrón de consumo, disminuyeron los problemas asociados con el consumo y aumentaron su nivel de autoeficacia percibida. La mejora fue mayor en los adolescentes que completaron la intervención en comparación con aquellos que no lo hicieron.

El estudio de Azorín Abellán (2016) tiene como objetivo implementar un plan de mejora educativa para la prevención de drogadicciones en adolescentes, titulado "¡Abre los ojos!". Este programa se centra en estudiantes de 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de entre 14 y 16 años del Instituto "Francisco Salzillo" en Alcantarilla, Murcia. La metodología empleada fue una investigación-acción contextual, con un diseño descriptivo voluntario, y se desarrolló durante tres sesiones de 55 minutos cada una, en las que se abordaron diferentes tipos de drogas, técnicas de resistencia al consumo y alternativas saludables de ocio. Los resultados mostraron una mejora significativa en la concienciación crítica de los estudiantes sobre los riesgos asociados al consumo de drogas y en su capacidad para resistir la presión del grupo. Además, se destacó la necesidad de abordar de manera continua la prevención de drogas en los centros educativos y de involucrar a toda la comunidad educativa en estas iniciativas.

Las propuestas preventivas efectivas comparten varios elementos en común: la educación en habilidades de vida, la participación activa de los estudiantes y la integración de múltiples factores de riesgo y protección.



## **Propuesta**

### **Introducción**

El consumo de drogas entre adolescentes es un problema de salud pública, como ya se ha mencionado anteriormente, que afecta a múltiples niveles de desarrollo personal y social. La adolescencia es una etapa crítica caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales significativos, donde los jóvenes son particularmente vulnerables a la influencia del entorno y a la experimentación con sustancias. Con el fin de abordar esta problemática, se ha diseñado la propuesta "ESCAPE LIFE: NO DRUGS". Este programa se centra en la prevención del consumo de drogas en adolescentes de 3º de la ESO, con edades comprendidas entre 14 y 16 años. Adoptando un enfoque proactivo y holístico, esta propuesta busca educar y capacitar a los estudiantes para tomar decisiones informadas y saludables, fomentando el desarrollo de habilidades personales y sociales que les permitan resistir la presión de grupo y optar por alternativas de ocio saludables.

### **Metodología**

El programa se implementará a través de un conjunto de sesiones estructuradas en bloques temáticos, cada una diseñada para abordar aspectos específicos de la prevención del consumo de drogas. Se utilizarán metodologías activas y participativas que incluyen presentaciones, talleres, role-playing, visitas a instalaciones deportivas y actividades grupales. Cada sesión estará diseñada con objetivos claros, materiales específicos y actividades prácticas que permitan a los estudiantes reflexionar sobre su aprendizaje y aplicarlo en situaciones reales.

A continuación, se desarrollarán los objetivos específicos de la propuesta:

- Fomentar el conocimiento sobre el mundo de las drogas entre los estudiantes del instituto, proporcionando información precisa y educativa sobre los efectos, riesgos y consecuencias del consumo de sustancias adictivas.
- Potenciar el desarrollo de variables personales positivas, como la autoeficacia y el autoconcepto, a través de actividades y talleres que promuevan la autoexploración, autoaceptación y el desarrollo de habilidades sociales.
- Retrasar la edad de inicio en el consumo y fomentar la abstinencia como opción preferente y el fortalecimiento de la resistencia a la presión de grupo.
- Capacitar al alumnado en habilidades de afrontamiento y autocontrol que les permitan hacer frente a situaciones de riesgo y presión social, mediante la implementación de programas de entrenamiento en resolución de conflictos, toma de decisiones y manejo de emociones.



- Proporcionar alternativas saludables y enriquecedoras de ocio y tiempo libre, promoviendo la participación en actividades deportivas, culturales, artísticas y recreativas que fomenten el desarrollo personal y el bienestar emocional de los estudiantes.

### **Población objetivo**

La propuesta de prevención del consumo de drogas "ESCAPE LIFE: NO DRUGS" está dirigida a adolescentes de entre 14 y 16 años que cursan 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Esta intervención puede implementarse en cualquier instituto, adaptándose a diferentes contextos educativos y sociales.

Los adolescentes que participan en el programa provienen de diversos estratos sociales, culturales y geográficos, reflejando la diversidad de la población escolar. Es crucial tener en cuenta las características psico-evolutivas de los estudiantes de esta etapa, ya que estas influyen significativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El programa se adapta a las necesidades de los adolescentes, considerando tanto sus contextos familiares como sociales.

El perfil socioeconómico de las familias puede variar desde un nivel medio-bajo, con un alto número de familiares que solo han cursado estudios primarios, hasta un nivel medio-alto, donde los progenitores poseen estudios superiores. Esta diversidad requiere una aproximación flexible y comprensiva por parte del profesorado y de los responsables del programa.

La propuesta es aplicable en centros educativos públicos, que generalmente imparten niveles educativos que abarcan desde 1º ESO hasta 2º Bachillerato. Estos centros suelen incluir actividades extraescolares como teatros, actividades deportivas, visitas culturales, viajes, conferencias, elaboración de revistas, y grupos musicales, entre otros. La inclusión de actividades extracurriculares es esencial para complementar el desarrollo académico y personal de los estudiantes, promoviendo la igualdad y la participación activa en la comunidad educativa.

Al adaptarse a distintos entornos y características demográficas, "ESCAPE LIFE: NO DRUGS" se posiciona como una propuesta inclusiva y versátil, capaz de integrarse en diversas realidades educativas y sociales, siempre con el objetivo de prevenir el consumo de drogas y promover un desarrollo saludable entre los adolescentes.

### **Instrumentos de medida**

**ESTUDES.** En nuestra propuesta se va a utilizar el cuestionario ESTUDES 2023. El cuestionario ESTUDES (Encuesta sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España) fue desarrollado y es gestionado por el Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España. Esta encuesta se realiza de manera bienal desde 1994 y tiene como objetivo principal recoger datos sobre el consumo de sustancias psicoactivas

entre los estudiantes de educación secundaria en España. Es una encuesta confidencial y voluntaria, que recoge información sobre diversos aspectos de la vida de los estudiantes, incluyendo su entorno familiar, actividades de ocio, hábitos de consumo de tabaco, alcohol, y otras drogas, así como aspectos psicosociales relacionados. El cuestionario varía según la versión, pero típicamente incluye entre 50 y 100 ítems. Principalmente utiliza escalas Likert y opciones de respuesta dicotómicas (sí/no). Se proporcionan instrucciones claras y específicas sobre cómo completar el cuestionario, asegurando que los participantes comprendan cada ítem y su formato de respuesta. Varios estudios y artículos científicos han utilizado y validado el cuestionario ESTUDES en sus investigaciones, proporcionando información adicional sobre su desarrollo y uso, como en el estudio García-Pérez et al.,(2023).

En nuestro programa, el cuestionario será utilizado como instrumento de evaluación al inicio y al final del programa para medir el impacto de las actividades desarrolladas. Este cuestionario nos permitirá establecer una línea base para identificar los hábitos y las actitudes iniciales en los estudiantes, evaluar los cambios y analizar la eficacia de la intervención.

Además, se ha realizado una adaptación del cuestionario para posibles alumnos o alumnas que presenten alguna necesidad especial y sea necesario un cuestionario más corto y visual que facilite su comprensión y realización. Se adjunta en el apartado de los anexos.

### Propuesta

El programa se titula: **“ESCAPE LIFE: NO DRUGS”** (en los anexos se adjunta la propuesta en una infografía)

Se dividirá en diferentes bloques para tratar diferentes temáticas. A continuación, se desarrollará cada bloque:

<b>BLOQUE 1: “Conociendo las Drogas”</b>	
<b>Objetivos:</b>	<p>Proporcionar información precisa y educativa sobre las drogas.</p> <p>Sensibilizar sobre los riesgos y consecuencias del consumo.</p>
	<b>Sesión 1: Introducción a las drogas (55’)</b>
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario ESTUDES</li> <li>- Presentación Powerpoint</li> <li>- Pizarras y marcadores</li> <li>- Folletos informativos</li> </ul>

<b>Justificación:</b>	Esta sesión se enfoca en proporcionar a los estudiantes información precisa y educativa sobre las diferentes drogas y sus efectos. El objetivo es desmitificar conceptos erróneos y sensibilizar sobre los riesgos asociados al consumo.
<b>Desarrollo de la tarea</b>	Primero se entregará el cuestionario inicial para que lo rellenen. A continuación, habrá presentación interactiva sobre los diferentes tipos de drogas, sus efectos en el cuerpo y la mente, y las consecuencias a corto y largo plazo. Una actividad que será una discusión sobre los datos planteados y, por último, una actividad en grupo para identificar mitos y realidades sobre el consumo.
<b>Adaptaciones:</b>	Materiales en formato de audio o Braille para discapacidades visuales. Materiales simplificados (el cuestionario de los anexos), y asistencia adicional para dificultades de aprendizaje.
<b>Sesión 2: Información detallada y discusión (55')</b>	
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Datos científicos</li> <li>- Casos reales</li> <li>- Fichas de trabajo en grupo</li> </ul>
<b>Justificación:</b>	Profundizar el conocimiento sobre drogas específicas y sus efectos ayuda a desmontar mitos y proporciona una comprensión más completa.
<b>Desarrollo de la tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resumen de la sesión anterior y presentación de datos científicos.</li> <li>- Talleres en grupo para identificar mitos y realidades. Reflexión y debate sobre la información presentada.</li> <li>- Conclusiones grupales y puesta en común.</li> </ul>
<b>Adaptaciones:</b>	Materiales en formato de audio o Braille para discapacidades visuales. Uso de lenguaje sencillo y apoyo visual para alumnos con dificultades de comprensión.



<b>BLOQUE 2: “Resistencia, Decir NO”</b>	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar habilidades de resistencia a la presión de grupo</li> <li>- Fomentar la comunicación asertiva</li> </ul>
	<b>Sesión: “Estrategias de Resistencia a la Presión de Grupo” (110’)</b>
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guías de estrategias de resistencia</li> <li>- Folletos sobre habilidades de comunicación asertiva</li> <li>- Material para role-playing (tarjetas con situaciones)</li> </ul>
<b>Justificación:</b>	Enseñar a los estudiantes cómo resistir la presión de grupo y desarrollar habilidades de comunicación efectiva es crucial para prevenir el consumo de drogas
<b>Desarrollo de la tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción a las estrategias de resistencia y proporcionar herramientas prácticas para enfrentar la presión social.</li> <li>- Identificación de situaciones comunes de presión de grupo</li> <li>- Role- playing para practicar la resistencia y la comunicación efectiva y reflexión grupal.</li> </ul>
<b>Adaptaciones:</b>	Materiales en formato de audio o Braille para discapacidades visuales. Materiales simplificados y asistencia adicional para dificultades de aprendizaje.

<b>BLOQUE 3: “Comunicación inteligente”</b>	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar habilidades de comunicación interpersonal</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la empatía y resolución de problemas</li> </ul>
	<b>Sesión: “Comunicación efectiva” (110’)</b>
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folletos sobre comunicación efectiva</li> <li>- Material para ejercicios de improvisación</li> <li>- Carteles sobre escucha activa y expresión de emociones</li> </ul>
<b>Justificación:</b>	Enseñar al estudiantado cómo comunicarse para establecer relaciones saludables y manejar conflictos de manera constructiva.
<b>Desarrollo de la tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción a los conceptos de comunicación efectiva</li> <li>- Proporcionar una base teórica sobre la importancia de la comunicación interpersonal.</li> <li>- Técnicas de escucha activa y expresión de emociones</li> <li>- Role- playing y ejercicios de improvisación para mejorar la comunicación</li> <li>- Reflexión grupal</li> </ul>
<b>Adaptaciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Materiales visuales y auditivos para alumnado con discapacidades sensoriales.</li> <li>- Soporte adicional para estudiantes con dificultades de aprendizaje.</li> </ul>

<b>BLOQUE 4: “Ocio Saludable”</b>	
<b>Objetivos:</b>	Proporcionar información precisa y educativa alternativas de ocio saludable

	Vivenciar en primera persona diferentes opciones de ocio saludable.
	<b>Sesión 1: Introducción al ocio saludable (55')</b>
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyectos y pantalla</li> <li>- Presentación en PowerPoint sobre ocio saludable</li> <li>- Folletos informativos sobre actividades saludables</li> <li>- Pizarra y rotuladores</li> </ul>
<b>Justificación:</b>	Introducir al alumnado y concienciar de la importancia del ocio saludable y cómo elegir actividades que promuevan su bienestar físico y emocional.
<b>Desarrollo de la tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación e impacto del ocio saludable</li> <li>- Presentación de la información en PowerPoint</li> <li>- Actividad en grupo sobre actividades y alternativas saludables que luego tendrán que exponer.</li> <li>- Creación de un plan semanal de ocio saludable para posteriormente, exponerlo a la clase.</li> <li>- Reflexión grupal final sobre la importancia de mantener un equilibrio entre estudio, trabajo y ocio saludable</li> </ul>
<b>Adaptaciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación asequible para estudiantes con discapacidades visuales (audiodescripciones)</li> <li>- Folletos en Braille o letra ampliada</li> <li>- Permitir participación verbal para estudiantes con dificultades de escritura</li> </ul>
	<b>Sesión 2: Entrenamiento de fuerza (55')</b>

<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa deportiva adecuada</li> <li>- Centro de entrenamiento personal "iTraining"</li> <li>- Material de dicho centro</li> </ul>
<b>Justificación:</b>	<p>Vivenciar en primera persona el entrenamiento de fuerza en un centro especializado por una persona cualificada. Esta sesión tiene como objetivo introducir a los estudiantes en los beneficios del entrenamiento de fuerza, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.</p>
<b>Desarrollo de la tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve explicación sobre los beneficios del entrenamiento de fuerza</li> <li>- Introducción por parte del entrenador graduado en CAFD de la sesión.</li> <li>- Sesión de entrenamiento con las pertinentes adaptaciones necesarias por el nivel de los participantes.</li> <li>- Discusión y reflexión sobre las sensaciones y beneficios percibidos al final de la sesión</li> </ul>
<b>Adaptaciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización de equipo adaptado para estudiantes con discapacidades físicas.</li> <li>- Regresiones en los ejercicios.</li> <li>- Instrucciones claras y adaptadas para estudiantes con dificultades de comprensión</li> </ul>
<b>Sesión 3: Entrenamiento Cardiovascular (55')</b>	
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ropa deportiva adecuada</li> <li>- Instalaciones del instituto (pista de atletismo)</li> <li>- Cronómetro, vallas, conos.</li> </ul>
<b>Justificación:</b>	<p>Promover la actividad física a través del entrenamiento cardiovascular y enseñar a los estudiantes sobre los beneficios del ejercicio físico vascular regular.</p>

<b>Desarrollo de la tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación y charla de un deportista de élite local en salto de altura</li> <li>- Charla sobre su experiencia personal en el mundo deportivo y el dopaje.</li> <li>- Entrenamiento práctico llevado a cabo por él</li> <li>- Reflexión final sobre la sesión.</li> </ul>
<b>Adaptaciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación de los ejercicios propuestos para los estudiantes con movilidad reducida</li> <li>- Ayuda de imágenes y vídeos para la comprensión de la tarea para alumnado con dificultades cognitivas.</li> </ul>
<b>Sesión 4: “Keep Calm” (55’)</b>	
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas de yoga</li> <li>- Altavoz con música relajante</li> <li>- Sala tranquila</li> </ul>
<b>Justificación:</b>	<p>Enseñar al alumnado técnicas de relajación y mindfulness para ayudar a manejar el estrés y la ansiedad.</p>
<b>Desarrollo de la tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve explicación sobre los beneficios del mindfulness y la relajación</li> <li>- Introducción a las técnicas básicas de relajación y respiración</li> <li>- Sesión guiada de mindfulness y meditación por una profesora de yoga donde también se verán ejercicios de respiración profunda y relajación progresiva.</li> <li>- Puesta en común sobre las sensaciones experimentadas y debate sobre dónde se podrían utilizar dichas técnicas en la vida diaria.</li> </ul>

<b>Adaptaciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrucciones verbales claras y pausadas</li> <li>- Alternativas en posturas en alumnado con limitaciones físicas.</li> </ul>
	<b>Sesión 5: “Lectura y Juegos de Mesa” (55’)</b>
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Biblioteca del centro</li> <li>- Libros</li> <li>- Juegos de Mesa variados que disponga la biblioteca como el “Catán”, el “UNO”...</li> </ul>
<b>Justificación:</b>	Fomentar el hábito de la lectura y la interacción social a través de los juegos de mesa.
<b>Desarrollo de la tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breve explicación sobre la lectura y los juegos de mesa. Presentación de los materiales disponibles.</li> <li>- División en grupos para la lectura y juegos de mesa.</li> <li>- Facilitación de la interacción y el disfrute de las actividades.</li> <li>- Reflexión sobre la experiencia y discusión sobre los beneficios de dichas actividades.</li> </ul>
<b>Adaptaciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Libros en Braille y audiolibros</li> <li>- Juegos de mesa adaptados para alumnado con discapacidades físicas.</li> </ul>
	<b>Sesión 6: “Got Talent” (55’)</b>
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrumentos musicales, disfraces, materiales de arte (según las actuaciones)</li> <li>- Sala de actos o gimnasio</li> </ul>

<b>Justificación:</b>	Fomentar la expresión y creatividad de los estudiantes a través de un concurso de talentos.
<b>Desarrollo de la tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación sobre el consumo de talentos y sus reglas</li> <li>- Tiempo para que cada equipo elija su actuación</li> <li>- Presentación de los talentos por grupos</li> <li>- Participación activa de los estudiantes como artistas y espectadores.</li> <li>- Reflexión sobre las presentaciones y la importancia y la creatividad.</li> <li>- Discusión sobre cómo expresar la creatividad en la vida cotidiana.</li> </ul>
<b>Adaptaciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurarse de que todas las actuaciones sean inclusivas y adaptadas a las capacidades de cada estudiante.</li> <li>- Proporcionar asistencia técnica y apoyo cuando sea necesario.</li> </ul>

<b>BLOQUE 5: "Evaluación"</b>	
<b>Objetivos:</b>	Evaluar los efectos de la propuesta y realizar puesta en común sobre posibles mejoras y cosas a tener en cuenta.
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cuestionario ESTUDES</li> <li>-Pizarra</li> </ul>
<b>Justificación:</b>	Evaluar el impacto del programa y obtener feedback y para futuras mejoras.

<b>Desarrollo de la tarea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación del proceso</li> <li>- Distribución y cumplimentación del cuestionario de evaluación</li> <li>- Reflexión grupal sobre el programa y discusión de propuestas de mejora.</li> </ul>
<b>Adaptaciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionarios en el formato adaptado.</li> </ul>

### Conclusiones

Las propuestas de prevención del consumo de drogas analizadas en este TFM comparten varios puntos en común con la propuesta "ESCAPE LIFE: NO DRUGS". En primer lugar, todas las propuestas, incluyendo las de Espada et al. (2003), Azorín Abellán (2016), Rodríguez Durán et al. (2017), y Hernández Serrano et al. (2013), comparten el objetivo principal de reducir el consumo de drogas entre adolescentes mediante la educación y el desarrollo de habilidades personales y sociales. Este enfoque preventivo es fundamental para abordar el consumo de sustancias en la juventud.

Además, todas las propuestas utilizan metodologías activas y participativas, como talleres, role-playing y actividades grupales. Este enfoque metodológico es similar al de "ESCAPE LIFE: NO DRUGS", que también se basa en actividades estructuradas en bloques temáticos para involucrar activamente a los estudiantes. En cuanto a la población dirigida, todas las propuestas se enfocan en estudiantes de secundaria, al igual que la propuesta "ESCAPE LIFE: NO DRUGS", lo que refuerza la pertinencia y aplicabilidad de estas intervenciones en este grupo etario.

En términos de resultados esperados, todas las propuestas buscan una reducción en la intención de consumo y en el consumo real de drogas, así como mejoras en habilidades sociales y de afrontamiento. Estos resultados esperados son coherentes con los objetivos específicos de "ESCAPE LIFE: NO DRUGS", que también apunta a retrasar la edad de inicio en el consumo y fomentar la abstinencia.

Sin embargo, existen diferencias notables en los métodos específicos utilizados por cada propuesta. Espada et al. (2003) emplean un diseño longitudinal con grupo de control, mientras que "ESCAPE LIFE: NO DRUGS" utiliza evaluaciones pre y post intervención sin un grupo de control formal. Por otro lado, Rodríguez Durán et al. (2017) utilizan un diseño de medidas repetidas sin grupo de control, diferente del enfoque estructurado por bloques de "ESCAPE LIFE: NO DRUGS". Hernández Serrano et al. (2013) se enfocan en variables protectoras del



consumo, omitiendo componentes de promoción de ocio saludable que sí están presentes en "ESCAPE LIFE: NO DRUGS". Asimismo, aunque Azorín Abellán (2016) incluye actividades para fomentar habilidades de resistencia a la presión de grupo, no detalla un bloque específico de "Ocio Saludable" como lo hace "ESCAPE LIFE: NO DRUGS".

Otra diferencia significativa es que "ESCAPE LIFE: NO DRUGS" contempla adaptaciones específicas para estudiantes con discapacidades, mientras que las otras propuestas no mencionan explícitamente estas adaptaciones. Además, "ESCAPE LIFE: NO DRUGS" utiliza el cuestionario ESTUDES 2023 al inicio y al final del programa para medir el impacto, lo cual no se menciona en detalle en las otras propuestas.

Resumiendo, con nuestra propuesta se ha intentado dar un enfoque innovador y holístico para la prevención del consumo de drogas entre los adolescentes. Una diferencia significativa con respecto a las propuestas anteriores analizadas radica en el énfasis puesto en la vivencia y práctica de diversas opciones de ocio saludable como alternativa al consumo de drogas y al posible ocio relacionado con este.

No obstante, también se ha de considerar posibles limitaciones que podrían afectar a su implementación y efectividad. En primer lugar, se podría situar los recursos y la logística. La ejecución de un programa tan amplio y variado puede requerir una cantidad significativa de recursos humanos, financieros y materiales. Esto podría resultar un desafío para instituciones con limitaciones presupuestarias o de personal.

Otra de las posibles limitaciones que se podría encontrar es la participación y/o compromiso de los estudiantes. Aunque el programa está diseñado para ser interactivo y participativo, es posible que algunos estudiantes no se involucren tanto como se espera y esto comprometa la efectividad de la propuesta.

Además, dado que la propuesta se ha diseñado específicamente para el contexto escolar particular, es posible que los resultados y las lecciones aprendidas no sean directamente generalizadas a otras poblaciones. Para futuras ediciones dirigidas a otras comunidades y grupos de estudiantes se debería considerar cómo adaptar el programa para satisfacer sus necesidades. Por último, una posible limitación sería la evaluación de su impacto a largo plazo. Podría resultar difícil de medir, especialmente en lo que respecta a cambios de comportamiento sostenidos en los estudiantes. Se necesitaría estudios de seguimiento a largo plazo para comprender mejor el impacto a largo plazo del programa en la prevención del consumo de drogas y promoción de estilos de vida saludables entre los adolescentes.

En cuanto a las futuras líneas de investigación, algunas áreas que podría explorarse serían la efectividad del programa a largo plazo. Realizar estudios

longitudinales para evaluar el impacto del programa en el consumo de drogas y otros comportamientos a lo largo del tiempo, lo que permitiría comprender mejor su efectividad a largo plazo. Siguiendo con esta línea, se podría investigar cómo adaptar y modificar el programa para satisfacer a diferentes comunidades, culturas o grupos de estudiantes, con el fin de mejorar su relevancia y efectividad en diversos entornos.

También, se podría investigar sobre cómo adoptar estrategias para involucrar activamente más a padres, cuidadores y miembros de la comunidad en la implementación y apoyo al programa. Por último, proponer líneas de investigación centradas en evaluar la efectividad de componentes específicos del programa, como las actividades de ocio saludable, las sesiones de habilidades sociales, para comprender mejor su contribución al logro de los objetivos preventivos.

Resumiendo, abordar estas limitaciones potenciales, explorar estas futuras líneas de investigación para contribuir significativamente a mejorar la efectividad y relevancia de programas y propuestas similares en la prevención del consumo de drogas en adolescentes.



### Referencias bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
- Alonso, P. (2005). *Prevención del abuso de sustancias: Un enfoque educativo*. Editorial Universidad.
- Arnett, J. J. (2014). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (5th ed.). Pearson.
- Azorín Abellán, C. M. (2016). ¡Abre los ojos! Un proyecto de mejora educativa para la prevención de drogas en adolescentes. *Revista Complutense de Educación*. [https://doi.org/10.5209/REV\\_RCED.2016.V27.N1.45532](https://doi.org/10.5209/REV_RCED.2016.V27.N1.45532)
- Botvin, G. J. (2000). Preventing drug abuse in schools: Social and competence enhancement approaches targeting individual-level etiologic factors. *Addictive Behaviors*, 25(6), 887-897.
- Calafat, A., Fernández-Hermida, J. R., & Secades-Villa, R. (2019). Factores de riesgo y protección frente al consumo de drogas en la adolescencia. *Revista Española de Salud Pública*, 93(6), 547-560.
- Calafat, A., García, F., Juan, M., & Becoña, E. (2014). Prevención del consumo de drogas en la educación secundaria. *Revista Española de Drogodependencias*, 39 (2), 12-26.
- Castán Pérez, L. (2022). *Programa de Educación para la Salud: Prevención de consumo de cannabis en adolescentes*.
- de Haro, M. D. G. (2008). La educación para la salud: "asignatura pendiente" para la escuela. *En-clave pedagógica*, 10.

- Dias, C. A. G. D. M., Facco, L., Fecury, A. A., Azevedo, E. J. L. D., Rizzi, A. C. C., & Oliveira, E. D. (2020). Use of psychoactive substances among medicine students from the federal university of Amapá, Amazon region, Brazil, in 2018.
- Dos Santos, F. A. S. P., Cardoso, J. C., & do Nascimento Ortega, L. (2022). Uso de psicoativos entre estudantes universitários. *In Colloquium Vitae. ISSN: 1984-6436*, (Vol. 14, No. 1, pp. 72-83).
- Espada, J. P., Méndez, F. X., Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (2003). Efectos de un programa de prevención del consumo de drogas en la escuela secundaria: un estudio longitudinal. *Psicothema*, 15(4), 578-583.
- Fernández-Hermida, J. R., Calafat, A., & Secades-Villa, R. (2019). Influencias familiares y escolares en el consumo de drogas en adolescentes. *Adicciones*, 31(1), 33-44.
- Fernández, P. (2017). Participación en actividades extracurriculares y su relación con la prevención del consumo de drogas. *Revista de Educación y Desarrollo*, 25(3), 45-56
- García, M. (2019). El impacto del clima escolar en la prevención del consumo de drogas. *Journal of School Health*, 89(4), 123-135.
- García Martínez, A., & Sánchez Lázaro, A. M. (2005). El consumo de drogas de los jóvenes en los espacios de ocio.
- García-Pérez, Á., Aonso-Diego, G., Weidberg, S., & Secades-Villa, R. (2023). Testing the cannabis gateway hypothesis in a national sample of Spanish adolescents. *Adictive behaviours* 144, 107751. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107751>
- Gómez Mediavilla, Á. (1997). Prevenir las drogas desde la comunidad: una propuesta desde la educación para la salud y el consumo. *Tabaque: Revista Pedagógica*.
- González de Audikana, J. M., Moro Inchaustieta, Á., Ruiz Narezo, M., Arostegui Santamaría, E., Elzo Imaz, F. J., Estévez Gutiérrez, A., ... & Solabarrieta Eizaguirre, J. (2021). *Consumo de drogas y conductas de riesgo en la adolescencia* (Vol. 36). Grao.
- González Enríquez, A. M., Barca-Lozano, A., & Seijas-Ramos, S. (2002). Educación para la salud: un de prevención de las drogodependencias, desarrollo y crecimiento personal: descripción del programa educativo experimental: "Tú mismo con tu mecanismo".
- González García, E., & Pérez de Villar González, M. P. (1997). La intervención educativa en el campo de las drogodependencias: la formación para la prevención en la escuela. *Revista Complutense de Educación*.
- González Polvorosa, D. (2021). El consumo de drogas en adolescentes: propuesta de intervención desde el Trabajo Social.
- Guirguis, A. (2017). New psychoactive substances: A public health issue. *International Journal of Pharmacy*, 25(5), 323-325.
- Hernández Serrano, O., Espada Sánchez, J. P., Piqueras Rodríguez, J. A., Orgilés Amorós, M., & García Fernández, J. M. (2013). Programa de prevención del consumo de drogas "Saluda": Evaluación de una nueva

- versión en adolescentes españoles. *Health and Addictions*, 13 (2), 135-144.
- Hernández-Serrano, O., Gras, M. E., Font-Mayolas, S., & Planes, M. (2013). La prevención escolar del consumo de drogas: Análisis de programas efectivos. *Health and Addictions*, 13(2), 117-128.
- López, A. (2018). Modelos de comportamiento familiar y su influencia en los adolescentes. *Estudios sobre la Familia*, 15(2), 78-90
- Lucas-Parrales, E. N., Bazán-Mosquera, A. Ó., & Merchán-Córdova, O. J. (2023). Conductas adictivas: situación actual de cannabis y consecuencias en adolescentes. *MQRInvestigar*, 7(3), 3690-3703
- Martínez, J. (2019). Habilidades de afrontamiento y prevención del consumo de sustancias en adolescentes. *Psicología y Salud*, 34(2), 67-80.
- Méndez, L. (2018). Normas sociales y prevención del consumo de drogas en comunidades. *Salud Pública y Sociedad*, 22(4), 140-150.
- Ministerio de Sanidad. (2023). *Encuesta sobre el uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES)*. Madrid: Ministerio de Sanidad
- National Institute on Drug Abuse. (2020). *Drugs, brains, and behavior: The science of addiction*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behaviour-science-addiction/introduction>
- OEDT. (2022). *Informe Anual 2022: El problema de la drogodependencia en Europa*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Papeles del Psicólogo. (2018). Programas de prevención del consumo de drogas: revisión y análisis de efectividad. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 110-119.
- Pérez-Pareja, J., Mateos, R. A., Lozano, F. A., & Espada, J. P. (2019). Efectividad de los programas de prevención del consumo de drogas en la adolescencia: revisión sistemática y metaanálisis. *Revista Española de Drogodependencias*, 44(2), 7-27.
- Pérez, R., & Gómez, S. (2020). Apoyo familiar y su rol en la prevención del consumo de drogas en adolescentes. *Revista de Psicología Familiar*, 30(1), 101-115.
- Piko, B. F., & Kovács, E. (2010). Do parents and school matter? Protective factors for adolescent substance use. *Addictive Behaviors*, 35(1), 53-56
- Plan Nacional sobre Drogas. (2020). *Estrategia Nacional sobre Drogas 2017-2024*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Pons Diez, X. (2008). Modelos interpretativos del consumo de drogas. *Polis*, 4(2), 157-186.
- Rodríguez Durán, M., Díaz, R., Fernández, S., & López, M. (2017). Eficacia del Programa de Intervención Breve para Adolescentes que Inician el Consumo Abusivo de Alcohol y otras Drogas (PIBA). *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. 9(2), 91-102.3(1), 16-27. doi:10.28931/riiad.2017.1.03
- Rodríguez Ruiz, J. (2023). Consumo de sustancias en la adolescencia: patrones longitudinales, factores de riesgo y protección.



- Rodríguez, T., & Herrera, C. (2020). Autoestima y autoconcepto como factores protectores en la adolescencia. *Psicología del Desarrollo*, 28(1), 52-70.
- Sánchez, E., & Ruiz, M. (2016). Redes de apoyo social y su importancia en la prevención del consumo de drogas. *Revista de Intervención Comunitaria*, 19(3), 89-100.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Secades-Villa, R., Fernández-Hermida, J. R., & Calafat, A. (2019). Riesgos y protecciones en el ámbito social: Comportamientos de riesgo y consumo de sustancias. *Salud y Drogas*, 19(2), 89-102.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Viner, R. M., Ozer, E. M., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi, A., & Currie, C. (2012). Adolescence and the social determinants of health. *The Lancet*, 379(9826), 1641-1652.



## **Anexos**

Infografía de la propuesta





PROGRAMA DE PREVENCIÓN CONTRA LAS DROGAS

## ESCAPE LIFE: NO DRUGS

### BLOQUE 1: CONOCIENDO LAS DROGAS



- Introducción a los diferentes tipos de drogas y sus efectos.
- Discusión sobre las razones por las cuáles las personas pueden experimentar con drogas.
- Presentación de datos y estadísticas relevantes sobre el consumo de drogas.
- Sensibilización sobre los riesgos asociados con el consumo de drogas.
- Actividad en grupos: identificación de mitos y realidades sobre el consumo.

### BLOQUE 2: RESISTENCIA, DECIR NO



- Exploración de estrategias para resistir la presión de grupo y negarse a consumir drogas.
- Desarrollo de habilidades de comunicación asertiva
- Role-playing y simulaciones de situaciones de presión social.
- Reflexión en grupo sobre la importancia de establecer límites y puesta en común de la actividad.

### BLOQUE 3: COMUNICACIÓN INTELIGENTE

- Introducción sobre la comunicación efectiva. Comunicación verbal y no verbal.
- Desarrollo de habilidades de comunicación interpersonal, asertividad, empatía y resolución de problemas.
- Práctica de técnicas de escucha activa y expresión de emociones
- Role-playing y ejercicios de improvisación para mejorar la comunicación.

### BLOQUE 4: OCIO SALUDABLE



#### SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN

- Importancia del ocio saludable
- Importancia del entorno y de las personas que comparto mi tiempo
- Puesta en práctica de las diferentes opciones.

**SESIÓN 2: ENTRENAMIENTO DE FUERZA**, visita a un centro de entrenamiento de la ciudad 'Training Eliche' para llevar a cabo una sesión de fuerza en sus instalaciones por un graduado en CAFD. Al finalizar la sesión puesta en común y reflexión sobre los beneficios del entrenamiento de fuerza y sensaciones físicas y mentales después de la sesión.

**SESIÓN 3: ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR**, visita al centro de un deportista de élite de salto de altura de la localidad. Charla de los beneficios y experiencias propias sobre el dopaje en el atletismo. Segunda parte de la jornada estará formada por la realización de una sesión de atletismo llevada a cabo por él.

**SESIÓN 4: KEEP CALM**, sesión de introducción al mindfulness. Breve explicación sobre técnicas de relajación y respiración. Puesta en práctica en el gimnasio del centro de dichas técnicas para que ellos dispongan de esas herramientas en momentos de estrés o nerviosismo.

**SESIÓN 5: LECTURA Y JUEGOS DE MESA**, realización de la sesión en la Biblioteca del centro que dispone de muchos ejemplares actualizados con libros atractivos para los adolescentes. También cuenta con diferentes juegos de mesa actuales. El objetivo es dividir la clase en grupos y experimentar ambas opciones de forma libre según sus gustos.

**SESIÓN 6: GOT TALENT!** la clase participará en un concurso de talentos para fomentar la expresión y la creatividad. Se dividirán en grupos y tendrán un tiempo para ensayar y preparar su actuación.

### BLOQUE 5: EVALUACIÓN

- Puesta en común del programa
- Cuestionario de Evaluación
- Despedida y dotar al alumnado de enlaces, fuentes de interés para seguir conociendo y les sirvan de ayuda.



ESCAPE LIFE: NO DRUGS

Gema Cómez Valero

## 7.2. Cuestionarios



## CUESTIONARIO CONSUMO DE DROGAS



¿Has consumido alguna vez drogas ilegales?

- Nunca
- Alguna vez en la vida
- En el último año
- En el último mes

¿Qué tipo de drogas has consumido?

- Marihuana
- Cocaína
- Anfetaminas
- Éxtasis
- Otras:

¿Has considerado alguna vez consumir drogas en el futuro?

- Sí
- NO
- En caso afirmativo, cuál/es:

¿Qué fuentes para informarte sobre las drogas utilizas?

- Familia
- Internet
- Amigos
- Escuela
- Otros

¿Con qué frecuencia fumas o vapeas?

- Nunca
- Solo los fines de semana
- Todos los días
- Solo en el ocio

¿Con qué frecuencia consumes drogas?

- Nunca
- Menos de una vez al mes
- 1-3 veces al mes
- Regularmente (al menos 1 vez a la semana)

¿Qué factores crees que podrían influir o influyen en tu consumo?

- Influencia de amigos
- Estrés
- Ocio
- Otros:

¿Conoces los efectos y riesgos del consumo?

- Nada
- Poco
- Algo
- Mucho

“La vida te puede llevar más alto que cualquier droga”



## CUESTIONARIO DE OCIO Y HHSS

Responde cada una de las preguntas de acuerdo a tus intereses.



¿Qué actividades de ocio realizas normalmente?

- Deportivas
- Artísticas
- Sociales
- Otras:

¿Cuánto tiempo de ocio dedicas a la semana?

- Menos de 1h
- 1-3h
- 3-6 h
- Más de 6h

¿Cómo te sientes después de las actividades de ocio?

- Feliz
- Nervioso
- Satisfecho
- Otros:

¿Crees que tu ocio te incita al consumo?

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

¿Cómo te sientes al interactuar con tus compañeros??

- Incómodo/a
- Neutral
- Cómodo
- Otros:

¿Con qué frecuencia te encuentras en situaciones nuevas?

- Nunca
- Raramente
- Ocasionalmente
- Frecuentemente

¿Cómo manejas los conflictos con tus compañeros o amigos?

- Evitándolos
- Hablando con un adulto
- Hablando con la persona involucrada
- Otros:

¿Cuánto confías en tu capacidad para hacer amigos?

- Nada
- Poco
- Algo
- Mucho

“Las diferencias nos enriquecen y el respeto nos une”

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Responde cada una de las preguntas de acuerdo a tus intereses.



¿Cómo calificarías la utilidad del programa?

- Muy útil
- Útil
- Poco útil
- Nada útil

¿Ha mejorado el programa tu conocimiento sobre las drogas?

- Mucho
- Poco
- Algo
- Nada

¿Te has sentido motivado en las actividades?

- Mucho
- Poco
- Algo
- Nada

¿Has experimentado cambios en tu actitud frente al consumo?

- Sí, de manera significativa
- Sí, en cierta medida
- No, casi nada
- No, nada

Dispongo de herramientas y habilidades para afrontar situaciones conflictivas

- Muchas
- Alguna
- Casi ninguna
- Ninguna

¿Recomendarías la propuesta a otras clases y compañeros?

- Sí
- No
- No estoy seguro/a

¿Qué cosas cambiarías?  
Propuestas de mejora

“Lo que no se mide no se puede mejorar”