



## ÍNDICE

	Página
PROGRAMACIÓN DISCOVER 1º ESO (NIVEL 7	
SESIÓN 1,- EL TABACO. El riesgo que mejor se puede prevenir	3
SESIÓN 2,- EL ALCOHOL. El problema de drogodependencia número uno en España	11
SESIÓN 3,- , - EL ALCOHOL. Su coste individual y social	15
SESIÓN 4,- LA AUTOESTIMA. Los diferentes aspectos de tu personalidad	19
SESIÓN 5,- PRÉSTALE ATENCIÓN A LA AUTOCOMUNICACIÓN	23
SESIÓN 6.- PENSAMIENTO POSITIVO	27
SESIÓN 7,- HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. Responsabilidad personal	29
SESIÓN 8,- TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo y respuesta asertiva: oraciones en primera persona y decir no	31
SESIÓN 9,- TOMA DE DECISIONES. Metodo D-E-C-I-D-E para la toma de decisiones difíciles o complejas	34
SESIÓN 10,- TOMA DE DECISIONES. La publicidad	39
SESIÓN 11,- CULTIVAR LA AMISTAD	44
SESIÓN 12,- CÓMO SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS DE LA AMISTAD	46

*DISCOVER: Aprendiendo a vivir, es un nuevo proyecto educativo basado en la potenciación de las cualidades humanas que conducen a un desarrollo de la autoestima y de los valores del individuo, como instrumento eficaz en la prevención del consumo de drogas.*

*Al desarrollar este proyecto se intentó facilitar la tarea del profesor, ya que la educación en este tema requiere una innovación del plan de estudios así como una sensibilización sobre el tema. Por ello se pensó que el profesor debería contar con materiales de fácil uso, instrucciones sencillas para la puesta en marcha del proyecto y respuestas a cuantas preguntas se pudieran suscitar.*

*El proyecto DISCOVER consta de nueve niveles. Cada uno de ellos incluye: un Libro del Alumno, una Guía para el Profesor (GPP) y un Sistema Total de Apoyo para el Profesor (STAP).*

*La programación que tiene en sus manos es una selección de unidades y contenidos del material original DISCOVER nivel 7, aplicable a 1º de la E.S.O. Esta selección pretende hacer más fácil la labor del profesorado y permitir una homogeneidad en los contenidos desarrollados en los diferentes centros de nuestra Comunidad. La selección se basa en criterios técnicos y en la experiencia acumulada en la aplicación de programas de prevención escolar de similar naturaleza. Este documento es como un manual de instrucciones que requiere necesariamente la utilización de los materiales originales DISCOVER para poder aplicar el programa en el aula con sus alumnos.*

PROGRAMA DISCOVER		1º ESO	SESIÓN 1
Nivel 7.	Capítulo 2 Unidad 13	EL TABACO. El riesgo que mejor se puede prevenir	

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los efectos perjudiciales de la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono en el cuerpo.
- Comprender los conceptos de adicción, tolerancia y síndrome de abstinencia.
- Identificar razones por las que los adolescentes fuman.

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Ficha de información 3. El tabaco.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

### *Efectos perjudiciales del tabaco*

#### Actividad 1

**Comente** a sus alumnos que el tabaco es un producto que se obtiene a partir de las hojas de una planta llamada Nicotina Tabacum. Se puede consumir de distintas formas, se fuma en cigarrillos, en cigarros, en puros o en pipas. También se puede mascar e inhalar por la nariz.

**Escriba** en la pizarra las distintas sustancias químicas que contiene el tabaco, a la vez que se las comenta a sus alumnos:

- Nicotina: droga del tabaco. Es una sustancia química tóxica que estimula y excita el sistema nervioso central, acelera los latidos del corazón, aumenta la presión de la sangre y estrecha los vasos sanguíneos, lo que hace que el corazón se fatigue.
- Alquitrán: sustancia oscura, espesa y pegajosa que se almacena en los pulmones y bronquios. Paraliza y destruye los cilios, pelillos finos que recubren los bronquios y mancha las puntas de los dedos y pone los dientes amarillentos.
- Monóxido de carbono; es un gas que reduce la captación de oxígeno por los glóbulos rojos de la sangre. Al fumador le cuesta realizar cualquier tipo de actividad física.

**Pida** algún voluntario para que complete la zona sombreada del cuadro que previamente habrá dibujado en la pizarra (con dicha zona en blanco) sobre los distintos componentes del tabaco.

Sustancias	Efectos de fumar	
	A corto plazo	A largo plazo
Nicotina	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temblor de manos.</li> <li>- Incremento de la frecuencia cardíaca.</li> <li>- Estrechamiento de vasos sanguíneos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermedades del corazón y problemas circulatorios en los vasos sanguíneos.</li> </ul>
Alquitrán	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bronquitis y cáncer de pulmón.</li> </ul>
Monóxido de carbono	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disminución de la capacidad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermedades del corazón y del aparato circulatorio.</li> </ul>

## **Efectos a corto plazo**

### **Actividad 2**

**Pregunte:** ¿cómo puede el cuerpo decirle a una persona, casi de inmediatamente después de la primera calada, que fumar es malo?. Las respuestas que pueden incluir son: mareos, dolores de estómago, tos, ahogo, vómitos, náuseas, sudoración fría.

**Explique** a sus a sus alumnos ¿desde cuándo empieza a hacer daño el tabaco?: *“Como podéis ver, el uso del tabaco puede provocar multitud de problemas físicos, desde dientes amarillos y dificultad para respirar hasta problemas del corazón y enfermedades fatales como el cáncer. Es más fumar cigarrillos se considera una de las causas de enfermedad y muerte más importantes en el mundo occidental y una de las que mejor se puede prevenir. Los problemas de salud relacionados con el tabaco no tardan mucho tiempo en aparecer. Cuando alguien comienza a fumar, siente inmediatamente dificultades respiratorias y el corazón fatigado. Si alguna vez has visto a alguien fumar por primera vez, seguramente recordarás que la persona tosió, se ahogó y quizá vomitó. El cuerpo trata definitivamente de avisar que fumar es malo y ¡avisa rápidamente!. El cuerpo absorbe con facilidad el humo del tabaco y el humo llega al cerebro en cinco o seis segundos. Las sustancias químicas del tabaco pueden producir mareos, náuseas, vómitos, dolor de estómago y sudor frío, especialmente en las que personas que empiezan a fumar”.*

Con la experiencia siguiente comprobaremos los efectos inmediatos del consumo de tabaco en la frecuencia cardíaca, quedando demostrado que no tiene un efecto calmante.

Procedimiento.-

Ha de contar con la colaboración de alguna persona que fume:

1. Tome el pulso de su colaborador y anote el resultado en la pizarra.
2. Dígale que salga del aula y que fume un cigarrillo.
3. Tome nuevamente el pulso a su colaborador inmediatamente después de fumar el cigarrillo y registre la tasa cardíaca en la pizarra.

Comprobará que en la práctica totalidad de los casos se constata un incremento de la primera a la segunda medida, de lo cual se deduce:

- *Si el tabaco tranquilizase, el número de pulsaciones debería ser menor tras fumar, como corresponde a una persona que esté relajada.*

## **Adicción, tolerancia y síndrome de abstinencia**

### **Actividad 3**

Explique a sus alumnos por qué siguen fumando las personas, los conceptos de adicción o dependencia, tolerancia y síndrome de abstinencia. *“te preguntarás por qué hay personas que siguen fumando aunque fumar les hace daño y saben lo peligroso que es el tabaco. De hecho, muchos fumadores sí quieren dejar de fumar pero les resulta muy difícil hacerlo. El problema está en que el tabaco crea mucha **adicción** o dependencia. El tabaco produce una dependencia mental y física.*

*Fumar se convierte en un mal hábito, como morderse las uñas, sólo que mucho más peligroso. Muchos fumadores encienden un cigarro sin pensar en lo que hacen, especialmente, en algunas situaciones. Por ejemplo, muchas personas fuman automáticamente después de comer, mientras hablan por teléfono o mientras conducen. Cuando estos fumadores quieren dejar de fumar, notan que necesitan otra actividad para distraerse en esas situaciones y así no fumar. Pueden masticar chicle, dibujar garabatos o tamborilear con los dedos, alternativas mucho más saludables que fumar.*

*Física y psíquicamente se crea una adicción al tabaco, en concreto a la nicotina. La nicotina es una droga que crea mucha adicción. El cuerpo se acostumbra a la droga y la necesita cada vez en mayor cantidad. Es el llamado efecto de la **tolerancia**, que consiste en la necesidad de fumar más para sentir los mismos efectos que al principio. Tan pronto como desaparecen los efectos de un cigarrillo, el fumador necesita empezar a fumar otro.*

*Como la nicotina produce dependencia, dejar de consumir tabaco es muy difícil. La persona que lo deja sufre síntomas físicos, como inquietud, irritabilidad y ansiedad. Estos síntomas constituyen el **síndrome de abstinencia** y son la prueba de que el cuerpo se ha habituado a la droga. Estos síntomas son incómodos, pero sólo duran un periodo de tiempo corto. Son el precio que hay que pagar para tener un cuerpo más sano.*

**Pregunte** a sus alumnos las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué es una adicción y cuáles son los síntomas?
  2. ¿Has tenido algún hábito que te haya resultado difícil dejar?. ¿Cuál?.
  3. ¿Intentaste alguna vez dejar ese hábito?. ¿Cuándo?.
  4. ¿Cómo intentaste dejarlo?. ¿Lo conseguiste?. ¿Cómo lo lograste?.
- (Estas cuatro preguntas no forman parte de la programación Discover).*

## ***Inicio en el consumo de tabaco***

### **Actividad 4**

**Comente** a sus alumnos por qué empiezan a fumar algunos adolescentes:

1. La curiosidad y/o el aburrimiento.
2. La presión de los amigos o la necesidad de formar parte de un grupo.
3. El deseo de sentirse independiente y adulto.
4. El hecho de que ya haya personas en la casa que fumen.
5. El deseo de imitar a personas famosas que fuman.
6. Necesidad de reducir la tensión.

**Explique** a los alumnos que los adolescentes que deciden fumar creen que están tomando una decisión libremente, sin embargo, pierden esa libertad tan pronto como se crea en ellos el hábito. La gran mayoría de los fumadores ha tratado o ha querido dejar de fumar alguna vez. Estas personas seguramente te aconsejarían que no empieces a fumar nunca por ninguna razón.

## Ficha de Información 3

### Tema: El Tabaco

#### Historia sobre el Tabaco

Oficialmente el tabaco llegó a España en 1518, procedente de América. Fue uno de los productos que trajo consigo Colón a la vuelta del descubrimiento del Nuevo Mundo. El primer contacto que tuvieron los españoles con el tabaco se sitúa en los primeros días de noviembre de 1492, cuando dos expedicionarios de Colón observaron cómo los indígenas fumaban unas hierbas. A su regreso de América, los españoles trajeron consigo los primeros cigarrillos y hojas de tabaco, desconocidos en el resto de Europa. En esta época (principios del siglo XVI) reinaba en España Carlos V, quien mandó que la planta del tabaco se cultivara en grandes cantidades puesto que tenía fama de ser una planta medicinal, especialmente indicada para el dolor de cabeza y los resfriados.

Las tropas españolas, en pleno auge del Imperio español, contribuyeron a la expansión y al cultivo de esta planta por todos sus dominios. El consumo de tabaco empezó a extenderse, su cultivo aumentó y se convirtió pronto en un negocio muy provechoso. En España se creó en 1636 un Monopolio del Tabaco. Un siglo después se edificó la primera Gran Fábrica de Tabacos. Pero es a partir de mediados del siglo XIX, con la invención de la primera máquina de hacer cigarrillos, cuando se dio un gran impulso a la comercialización de este producto surgiendo a partir de este momento las compañías tabaqueras.

A la par que se extendía el consumo de tabaco, empezaron a surgir voces y decretos denunciando sus peligros, pero no es hasta mediados del siglo XX cuando se empezaron a publicar informes cada vez más numerosos y rigurosos en los que se advierte que el tabaco es dañino para la salud, provoca graves enfermedades y muertes prematuras. Desde entonces, instituciones acreditadas, como la Organización Mundial de la Salud o, en nuestro país, el Ministerio de Sanidad y Consumo y la Asociación Española contra el Cáncer han confirmado repetidamente los efectos perjudiciales del tabaco.

Se han llevado a cabo diversas campañas de toma de conciencia sobre el peligro que

entraña el tabaco para la salud, instando a que se deje de fumar o se reduzca el número de cigarrillos que se fuman al día. Asimismo, se han decretado espacios públicos (como aulas, autobuses urbanos, hospitales, oficinas, etc.) libres de humo o, lo que es lo mismo, lugares donde se prohíbe fumar. En este sentido, los fumadores pasivos (aquellos que se ven obligados a inhalar en contra de su voluntad el humo del tabaco que otros fuman) cada vez están reclamando más su derecho a respirar aire limpio, no contaminado. Otras medidas que tomó el Gobierno para disminuir el consumo de tabaco y sus riesgos fueron obligar a Tabacalera Española a que advierta en las cajetillas de tabaco que fumar es peligroso para la salud y prohibir la venta de tabaco a menores de edad.

#### Qué Es el Tabaco

El tabaco se prepara con las hojas de una planta, la *Nicotiana Tabacum*, que pertenece a la familia de las solanáceas. Su cultivo está extendido, prácticamente, por todo el mundo.

El tabaco contiene muchas sustancias químicas dañinas. A destacar: la nicotina, el alquitrán y ciertos gases, que se forman y emiten al fumarlo, y que son, principalmente, el monóxido de carbono, el cianuro de hidrógeno y los óxidos de nitrógeno.

#### Cómo se Consume el Tabaco

El tabaco desmenuzado se usa en cigarrillos, puros y pipas. Es el llamado tabaco que se fuma. Al fumar este tabaco, se inhalan sustancias químicas que van a los pulmones y penetran en el sistema circulatorio a través del tejido pulmonar.

Los productos de tabaco que no se fuman son el tabaco de mascar, en forma de hoja suelta que normalmente se vende en una petaca, y el rapé, un polvo humedecido que se vende en una lata y que se inhala. El tabaco de mascar y el rapé se hacen de hojas de tabaco picadas y molidas. A menudo, éstas contienen arenilla y aditivos que incluyen edulcorantes y aromatizantes.

El tabaco de mascar se colocan entre la encía y los dientes y se chupa y mastica. El

tabaco se mezcla con la saliva y parte pasa al intestino delgado, donde las sustancias químicas se absorben y pasan al sistema circulatorio. También se absorbe algo de nicotina a través de los tejidos de la boca.

La práctica de mascar y chupar tabaco es antigua; los mineros solían consumir este tabaco mientras trabajaban en las minas, al no poder fumar por la explosión del grisú. Hoy en día, en nuestro país, es prácticamente inexistente el consumo de este tipo de tabaco, si bien se observa un ligero aumento de su consumo en Alemania y en Estados Unidos.

### ¿Quién Fuma?

Según el informe de 1993 del Plan Nacional sobre Drogas, el 34% de la población fuma regularmente y el 57% dice fumar alguna vez. Entre los fumadores, abundan los que fuman entre 10 y 20 cigarrillos.

Fuman más hombres que mujeres, si bien el porcentaje de mujeres que fuman en la actualidad es muy superior al de épocas anteriores. Entre los jóvenes, el consumo de cigarrillos está más igualado entre sexos: las mujeres jóvenes van fumando cada vez más pero sin llegar a igualar el número de chicos fumadores. Respecto a la edad, fuma más la gente joven que la gente mayor.

En lo que se refiere a dejar de fumar, se observa en las encuestas realizadas que actualmente fuman menos personas que antes: menos jóvenes empiezan a fumar y más gente lo deja. Los hombres son los que más han dejado de fumar; el número de fumadores varones ha disminuido notablemente comparado con otros años. No ocurre lo mismo con las mujeres, éstas se incorporan al consumo de tabaco más tarde y, consecuentemente, están dejando de fumar con más lentitud.

Se consideran que son varias las razones que explican este descenso en el fumar: las campañas en contra del tabaco, las restricciones en lugares públicos, el conocimiento de los riesgos que tiene el tabaco para la salud, etc.

### ¿Por Qué se Fuma y Cuándo se Empezó?

El tabaco es junto con el alcohol una de las drogas que más se consume. La gente fuma por diversas razones. Se empieza a fumar en la mayoría de las ocasiones porque es una conducta que está muy asociada al paso de la infancia a la consideración de adulto. De ahí que se comience a fumar, por lo general, a edades muy tempranas,

antes incluso de los 13 años, para consolidarse el hábito a lo largo de la adolescencia y juventud. A este factor, se añaden la curiosidad por saber qué es lo que se experimenta al fumar, la incitación que muchos, siendo todavía niños, viven por parte de hermanos, primos, etc. y la publicidad.

El acto de fumar tiene relación muy estrecha con el proceso de socialización. El grupo de amigos de la misma edad influye en que un adolescente comience a fumar o no, influye igualmente que una persona a la que se admira y se la tiene como líder, fume.

Por otro lado, y una vez que se fuma con cierta regularidad, los fumadores dicen que el tabaco les estimula y les relaja. Así mismo, sirve como estímulo para iniciar cualquier actividad, como complemento de otras satisfacciones (fumar después de comer) y como modo de reafirmarse ante uno mismo y los demás. También se fuma por costumbre y, en ocasiones, porque no se sabe qué hacer con las manos.

Finalmente, se continúa fumando por adicción. La nicotina es la droga del tabaco y produce una intensa dependencia, que obliga al fumador a fumar cada vez más cigarrillos para mantener un nivel de nicotina suficientemente alto. Cuando se quiere dejar el tabaco, el fumador experimenta desagradables síntomas de abstinencia, puesto que le quita al cuerpo algo a lo que éste ya se había acostumbrado. Estos síntomas incluyen: ansiedad, irritabilidad, disminución de la concentración, dolor de cabeza...

El tabaco, fuera de toda duda, constituye un grave riesgo para la salud. Aumenta considerablemente la probabilidad de tener más enfermedades de lo normal y de tener una muerte prematura. Fumar cigarrillos se considera la causa de enfermedad y muerte más fácil de prevenir en el mundo occidental, y origina importantes gastos médicos y laborales.

### Peligros para la Salud Asociados con las Sustancias que se Encuentran en el Tabaco

- La NICOTINA es un estimulante que crea adicción y que afecta al sistema nervioso central pocos segundos después de su absorción a través del tejido bucal, pulmonar o intestinal. La nicotina aumenta los latidos del corazón y hace que se contraigan los vasos sanguíneos. El estrechamiento de los vasos sanguíneos dificulta el flujo libre de sangre y

**Ficha de Información 3 (Continuación)****Tema: El Tabaco**

oxígeno por el cuerpo. El corazón necesita bombear más sangre para obtener el oxígeno requerido. Como resultado, el uso continuado del tabaco aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, de alta tensión arterial y de daño cerebral. La nicotina crea gran adicción. Los consumidores de tabaco desarrollan tolerancia a la droga y sufren síntomas de abstinencia cuando intentan dejar de fumar (de mascar o de consumir rapé).

- El ALQUITRAN, una sustancia marrón, pegajosa y espesa, recubre el revestimiento de la vía respiratoria (pulmones y bronquios) o del tubo digestivo, según se haya fumado o mascarado el tabaco. Junto al cianuro de hidrógeno y otros componentes que se encuentran en el humo del tabaco, el alquitrán paraliza y destruye los finos filamentos, o cilios, que tienen la función de "barrer" el material extraño y mantener limpios los pulmones. La acumulación de alquitrán en los pulmones dificulta la respiración. Esta sustancia se considera uno de los agentes causantes de cáncer más importantes que hay en el tabaco. El enfisema es en parte el resultado de depósitos de alquitrán en el tejido pulmonar. Además, el alquitrán del humo del cigarro mancha los dientes y la punta de los dedos y disminuye los sentidos del sabor y del olfato.
- Los GASES que se encuentran en el tabaco son, entre otros, el monóxido de carbono, cianuro de hidrógeno y óxidos de nitrógeno. El monóxido de carbono desplaza el oxígeno de los glóbulos rojos y permanece en el sistema circulatorio durante horas después de haber fumado, privando por lo tanto al cuerpo de oxígeno. Como las células no reciben suficiente oxígeno, al fumador le cuesta realizar cualquier actividad física.

**Otros Peligros para la Salud Asociados con el Tabaco**

- El humo de un cigarrillo encendido irrita los ojos y acelera el proceso de envejecimiento de la piel.

- Los fumadores sufren irritación de nariz y garganta. Así mismo, los que padecen de problemas asmáticos o cardiovasculares, aumentan la frecuencia y severidad de los síntomas o ataques.

- El fumar aumenta la cantidad de ácido que se libera en el estómago, aumentando con ello el riesgo de padecer úlceras.

- Los fumadores habituales tienen menos apetito, más fatiga y menos resistencia física debido a la incapacidad de los pulmones para intercambiar y captar oxígeno.

- Los fumadores sufren irritación de nariz y garganta. Así mismo, los que padecen de problemas asmáticos o cardiovasculares, aumentan la frecuencia y severidad de los síntomas o ataques.

- El fumar aumenta la cantidad de ácido que se libera en el estómago, aumentando con ello el riesgo de padecer úlceras.

- Los fumadores habituales tienen menos apetito, más fatiga y menos resistencia física debido a la incapacidad de los pulmones para intercambiar y captar oxígeno.

- Los efectos de algunos medicamentos aumentan, disminuyen o se anulan con el tabaco.

- Fumar durante el embarazo se asocia a un crecimiento fetal retardado, abortos espontáneos, muerte perinatal y ligeros trastornos en el crecimiento y desarrollo de la primera infancia.

- El humo del tabaco ambiental (definido como el humo exhalado por los fumadores y despedido de los cigarrillos encendidos) contiene el mismo alquitrán, nicotina y monóxido de carbono que el que se inhala. Por lo tanto, las personas que fuman pone en peligro la salud de los individuos que están con ellos. Solamente el 30% del humo que se produce se inhala. El resto permanece en el aire. Las personas que viven o trabajan en lugares donde hay un ambiente cargado de humo (fumadores pasivos) tienen más tendencia a sufrir irritaciones de ojos, nariz y garganta, y un

empeoramiento de posibles síntomas alérgicos o asmáticos. Hay estudios que han demostrado que los niños cuyos padres u otros miembros de la familia fuman tienen mayor probabilidad de presentar problemas respiratorios. Así mismo, los adultos no fumadores que conviven con cónyuges fumadores aumentan su riesgo de contraer cáncer y otras enfermedades pulmonares.

- Fumar durante mucho tiempo es un factor causante de enfermedades coronarias y enfermedades circulatorias, como la arterioesclerosis. Fumar causa el 25% de los infartos de miocardio y anginas de pecho.
- Muchas de las enfermedades pulmonares crónicas se atribuyen al fumar. El enfisema, una enfermedad pulmonar degenerativa en la que los alveolos se debilitan y se rompen, y la bronquitis crónica (inflamación de los bronquios) son las dos enfermedades pulmonares crónicas más importantes. Se estima que el tabaco es responsable directo del 75% de las bronquitis crónicas. La laringitis (inflamación de la laringe y garganta) y otras infecciones respiratorias serias (neumonía y los resfriados de pecho, por ejemplo) son más habituales entre fumadores.
- Fumar también produce cáncer de pulmón; de hecho, se considera al tabaco el responsable directo del 90% de las muertes por cáncer de pulmón. El riesgo de cáncer en la boca, laringe y esófago también aumenta con el uso del tabaco. El cáncer de pulmón es la tercera causa más frecuente de mortandad entre gente fumadora. Otros cánceres normalmente asociados con el tabaco son cáncer de labios, de vejiga urinaria y de páncreas.
- El uso de cigarrillos con filtro y bajos en alquitrán y nicotina no es una alternativa saludable. Los que fuman estos productos tienden a inhalar el humo más profundamente y a mantenerlo en los pulmones durante más tiempo. Con ello, están absorbiendo tasas más eleva-

das de monóxido de carbono y aparentemente parecida cantidad de nicotina y alquitrán. Los aditivos del tabaco que se utilizan en estos cigarrillos contienen sustancias químicas que supuestamente provocan cáncer. No existen cigarrillos que no sean perjudiciales.

- El consumo del tabaco de mascar puede producir en el interior de la boca unas manchas blancas, enfermedad llamada leucoplaquia. Los fumadores que padecen leucoplaquia tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de boca, faringe o esófago (son cánceres que se extienden rápidamente a otras partes del cuerpo).
- El uso prolongado del tabaco de mascar decolora los dientes; produce llagas en la boca, manchas en los labios, mal aliento, desgaste de las encías y caries. La arenilla del tabaco de mascar hace desaparecer el esmalte de los dientes y aumenta la probabilidad de que aparezcan caries. El desgaste de las encías impide que éstas sujeten con fuerza las raíces de los dientes. Los dientes se pueden empezar a mover y caerse. La curación de las llagas bucales se retrasa entre los fumadores.

#### Impacto en la Economía

- Los fumadores faltan más al trabajo y están más tiempo enfermos y hospitalizados que los no fumadores. El coste social es elevadísimo si se consideran los gastos en ayuda sanitaria, las pérdidas en productividad y las muertes. Se estima que una persona de cada ocho muere por enfermedades relacionadas con el tabaco, así como una de cada cuatro fumadores.
- Los contribuyentes tienen una doble obligación. Pagan para mantener a los productores de tabaco y pagan para apoyar actividades de prevención y tratamiento del tabaquismo (adicción al tabaco o, más concretamente, a la nicotina).

PROGRAMA DISCOVER		1º ESO	SESIÓN 2
Nivel 7.	Capítulo 2 Unidad 15	EL ALCOHOL. El problema de drogodependencia número uno en España	

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Adquirir información general acerca del alcohol.
- Examinar los distintos modos de consumir alcohol.
- Reconocer las equivalencias de las bebidas alcohólicas.

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia nº 15: "Equivalencias de las bebidas alcohólicas".

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

### *Información sobre el alcohol*

#### **Actividad 1**

Enseñe a sus alumnos la transparencia "EQUIVALENCIAS DE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS".

**Pregunte:** ¿Cuál de estas bebidas pensáis que tiene más alcohol?. Sus alumnos pueden contestar libremente aunque la respuesta correcta es que todas tienen lo mismo.

**Explique** que la droga que hay en éstas y en otras bebidas alcohólicas es el alcohol.

**Comente** que todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol y que éste es el mismo en todas las bebidas alcohólicas. No importa si hablamos de cerveza, vino o whisky; no hay un alcohol mejor que otro.

**Nota:** continúe la sesión pero no guarde la transparencia, pues será utilizada en otra actividad.

## Actividad 2

Ofrezca a sus alumnos la siguiente información acerca del alcohol que aparece en la página 96 del libro del alumno:

- El alcohol etílico es el alcohol que se encuentra en las bebidas alcohólicas. Es el resultado de dos procesos, la fermentación y la destilación.
  - Fermentación: es un proceso natural que se produce cuando se dejan reposar determinadas frutas y granos con un alto contenido de azúcar. En este proceso aparecen una serie de sustancias, una de las cuales es el alcohol. Mediante la fermentación se obtienen las bebidas de menor contenido de alcohol (vino, cerveza, sidra). Pero para aumentar la concentración de alcohol de una bebida hay que utilizar medios artificiales  
Las bebidas alcohólicas se clasifican en tres grupos: **vino, cerveza y licores**. Los vinos se obtienen de la fermentación del jugo de la uva y de otras frutas, y tienen un promedio de alcohol de 10 a 14 por cien. La cerveza es el resultado de la fermentación de cereales, como la cebada o el centeno. Tiene un promedio de alcohol del 3 al 6 por cien.
  - Destilación: es el proceso más común para aumentar la concentración de alcohol de una bebida (whisky, ginebra, vodka, anís, etc.).
- El grado de alcohol: es la cantidad o el tanto por cien de alcohol puro que contiene una bebida.  
Cuando se dice que un vino tiene 12°, lo que se está queriendo decir es que ese vino tiene un 12% de alcohol. Su una cerveza tiene 4°, significa que contiene un 4% de alcohol puro.  
A pesar de que existen tres tipos de bebidas alcohólicas, el tipo de alcohol que se encuentran en cada una de ellas es el mismo. El alcohol es alcohol, no importa de dónde ni cómo se origine. Para un bebedor, el alcohol de la cerveza es tan perjudicial como el alcohol del whisky. Lo que diferencia a ambas bebidas es su graduación y, por tanto, la cantidad de bebida que entra en una consumición. Así por ejemplo, medio whisky es equiparable a una caña de cerveza o a un vaso de vino. Estas tres consumiciones contienen la misma cantidad de alcohol, sus tamaños difieren porque sus grados de alcohol también difieren, pero el contenido de alcohol puro es el mismo en todas ellas: contienen una unidad de alcohol. Se dice que son consumiciones típicas.

Proyecte de nuevo la transparencia y, **pregunte** a sus alumnos ¿cuál es la diferencia entre la cerveza y el whisky?, ¿cuál de las tres bebidas contiene más alcohol?. Respuesta: la graduación de alcohol; en la cerveza, hay menos grados o cantidad de alcohol. El whisky tiene más alcohol, éste está mas concentrado.

**COMENTE** a sus alumnos que existe la creencia equivocada de que la cerveza o el vino no son peligrosos porque tienen menos alcohol y que no se pueden emborrachar o producir dependencia. Con toda firmeza, explique que esta idea es totalmente falsa.

## **Uso, abuso y dependencia del alcohol**

### **Actividad 3**

**Explique** a sus alumnos las diferencias entre uso, abuso y dependencia.

- “**USO**”: hace referencia a aquel consumo que, por producirse con una frecuencia mínima y en cantidades pequeñas, no reporta al individuo consecuencias negativas (físicas, psicológicas o sociales).

**Pregunte:** Cuando diríais que un amig@ “usa alcohol”. Ejemplo: *Bebo una copita de vino a la semana: en el caso de un@ adolescente, beber una copita de sidra en la cena de Noche Vieja.*

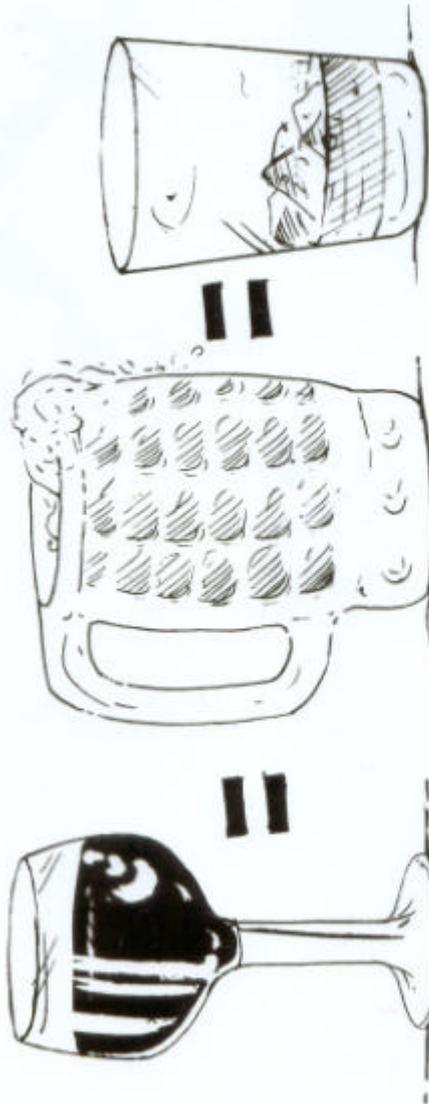
- “**ABUSO**”: hace referencia al consumo que puede considerarse problemático, que puede tener consecuencias adversas para la persona. El consumo de una persona es problemático cuando supera ciertas cantidades o cuando debido a las actividades que se realizan (conducción de vehículos, manejo de máquinas pesadas o peligrosas, etc.) o debido a ciertas características de los individuos (problemas médicos, embarazo, consumo de medicamentos, edad de los consumidores, etc.) las consecuencias del consumo pueden ser graves para las personas.

**Pregunte:** ¿Cuándo consideraríais vosotros que un compañer@ está abusando del alcohol?. Ejemplo: *Bebo tres cubatas los viernes y los sábados cuando salgo con los amigos.*

- “**DEPENDENCIA**”: este tipo de consumo se da en las personas que han desarrollado tolerancia ante el alcohol (cada vez tienen que beber mayores cantidades) y sienten la abstinencia (se sienten muy mal cuando pasan cierto tiempo sin beber).

**Pregunte:** ¿Y Cuando consideraríais vosotros que un compañer@ es dependiente del alcohol?. Ejemplo: *Necesito beber para realizar mi trabajo habitual porque de lo contrario me tiembla el pulso; Necesito beber los fines de semana porque sino no me lo paso bien y no se que hacer y de que hablar.*

## Equivalencias de las bebidas alcohólicas



Medio whisky  
40 ml.  
1 unidad

Una caña de cerveza  
200 ml.  
1 unidad

Un vaso de vino  
100 ml.  
1 unidad

PROGRAMA DISCOVER		1º ESO	SESIÓN 3
Nivel 7. Capítulo 2 Unidad 16	EL ALCOHOL. Su coste individual y social		

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer los riesgos asociados al consumo del alcohol.
- Identificar los problemas que produce el consumo de alcohol en los adolescentes.
- Comprender los conceptos de alcohólico y alcoholismo.

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia nº 16: "Riesgos del alcohol".

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

### *Los riesgos del alcohol*

#### **Actividad 1**

Comience la unidad recordando a los alumnos que el alcohol es una droga legal. En la Comunidad de Castilla y León no se permite la venta ni el suministro de bebidas alcohólicas a los menores de 16 años; y en el caso de bebidas alcohólicas de más de 18º centesimales, a menores de 18 años.

**Señale** que es la droga más consumida, si bien la mayor parte de estas personas toman alcohol ocasionalmente y sin tener problemas con él. *Comente a sus alumnos que tan sólo un 4% de los estudiantes de 14-18 años de nuestra Comunidad Autónoma consume bebidas alcohólicas a diario y que un 40% considera que tomarse 5 o 6 consumiciones el fin de semana les puede ocasionar bastantes o muchos problemas. Destaque que a pesar de lo que se cree, no todos los adolescentes consumen bebidas alcohólicas de modo habitual, muchos mantienen un criterio propio de no consumo y un porcentaje muy importante de ellos es consciente del riesgo que supone consumir alcohol de modo habitual. Indique también que, a pesar de estar tan extendido y aceptado socialmente, el alcohol es una droga y, como tal, puede causar importantes problemas a nivel individual, familiar, laboral, social y sanitario. Por esta razón, conviene conocer más de cerca qué es el alcohol.*

Diga a sus alumnos que algunas personas sufren más los efectos del alcohol que otras.

**Pregunte:** ¿por qué se incluyen a los niños y adolescentes en el grupo de personas que corren más riesgo con el alcohol?. (Porque todavía están en proceso de crecimiento y, por tanto, pesan menos, tienen menos líquido y sus órganos no están lo suficientemente desarrollados. El alcohol les afectaría mucho más que a un adulto aun bebiendo la misma cantidad).

## **Actividad 2**

Proyecte la transparencia: RIESGOS DEL ALCOHOL. Comente los riesgos de beber mucho alcohol.

**Pregunte:** *¿Por qué puede afectar y alterar el alcohol la vida de una familia?*. (Los alumnos pueden mencionar que quien consume habitualmente alcohol gasta mucho dinero en él, desatiende sus deberes familiares, su carácter cambia por efecto de la droga, se puede mostrar inquieto, nervioso, violento o deprimido, puede dejar de acudir al trabajo, etc.).

**Pregunte:** *¿Por qué afecta el alcohol al trabajo?*. (Las respuestas del alumno deberían hacer referencia a que el alcohol deteriora las capacidades físicas y mentales que se requieren en el desempeño del trabajo; el bebedor puede sentirse mal a consecuencia de lo que bebe y pierde días de trabajo, lo que se traduce en pérdida de productividad).

**Pregunte:** *¿Por qué el abuso del alcohol es un problema sanitario?*. (Origina elevados gastos. El bebedor excesivo o el alcohólico padecen con más frecuencia que otras personas enfermedades y requieren hospitalización en muchos casos; la dependencia necesita de un tratamiento adicional; el alcohol provoca serios accidentes, que pueden afectar a otras personas. Todos estos gastos los tenemos que pagar entre todos).

Concluya el debate diciendo a los alumnos que el alcohol produce estas consecuencias si se bebe en exceso, con mucha frecuencia o cuando las circunstancias no lo aconsejan (menores de edad, enfermos, si se va a conducir o manejar instrumentos o maquinaria). En el caso de los adultos, beber una consumición de vez en cuando y en compañía de la familia o los amigos es aceptable y no entraña riesgos.

## **Concepto de “alcohólico”**

## **Actividad 3**

**Pregunte:** ¿quién es alcohólico?. **Pida** a los alumnos que describan la idea que tienen de un alcohólico típico y de lo que hacen los alcohólicos. (Algunas de las respuestas que pueden dar son: la persona adicta al alcohol; los alcohólicos son personas desaliñadas y sucias, como los mendigos; unas personas inconscientes que aparecen tiradas en la calle; viejos; hombres).

Es importante señalar que la mayoría de sus respuestas describen un estereotipo; sólo un pequeño porcentaje de alcohólicos entra en esta categoría.

A continuación **explique** que un alcohólico es cualquier persona adicta al alcohol, o dicho de otra manera, es la persona que depende del alcohol.

**Pregunte** a sus alumnos qué problemas tienen los jóvenes que beben en exceso durante el fin de semana. **Explique** que el número de problemas relacionados con el alcohol ha aumentado peligrosamente entre los jóvenes, especialmente entre los varones. Estos jóvenes corren el riesgo de tener serios problemas con el alcohol y desarrollar una dependencia en pocos años. Los problemas más frecuentes, por orden de importancia, son los siguientes: riñas y discusiones sin agresión física, problemas de salud, conflictos o discusiones con los padres o hermanos y problemas económicos (Encuesta Escolar sobre Drogas, 2000).

## **El alcoholismo**

### **Actividad 4**

**Pregunte:** “¿Qué es el alcoholismo?”.

**Explique** a los alumnos que el alcohol es una droga. Las personas se pueden convertir en adictas al alcohol del mismo modo que a otras drogas. Esta es la razón por la que nos referimos al alcoholismo como una drogodependencia.

*El alcoholismo es una enfermedad física y mental. A pesar de que los alcohólicos pueden parecer normales, están en realidad, enfermos. No puede decirse que sean personas viciosas ni degeneradas; simplemente tienen una enfermedad. La mayor parte del tiempo no pueden controlar su necesidad de beber (porque son adictos a la droga). Los alcohólicos beben tanto que beber les causa problemas de salud, problemas con su familia y sus amigos y problemas en el colegio o en el trabajo.*

*Los alcohólicos y sus familias pueden conseguir ayuda. Pero el alcoholismo no se puede curar en el sentido estricto de la palabra. Los alcohólicos no pueden volver a beber si quieren llevar vidas normales y sana. En casos muy extremos, no pueden dejar de beber sin ayuda médica. Esto se debe a que la abstinencia del alcohol produce un intenso malestar, complicaciones e incluso puede llegar a causar la muerte. En ocasiones, el alcohólico experimenta, al cabo de unas horas de haber tomado el último trago, sudores, temblores, náuseas y gran ansiedad. A veces, puede sufrir lo que se llama delirium trémens. El **delirium trémens** es un estado, producido por la abstinencia brusca del alcohol, en que el alcohólico experimenta una gran agitación, desorientación, ideas delirantes, alucinaciones y fiebre.*

## Riesgos del alcohol

### Para la propia salud

Enfermedades del sistema digestivo  
(úlceras, hepatitis, cirrosis)

Enfermedades cardíacas

Malnutrición, anemia

Cambios de personalidad

Problemas psicológicos

Disminución de las capacidades intelectuales

Dependencia

### Para la vida familiar

Desinterés, alejamiento de los familiares

Discusiones y violencia familiares

Ruptura de la familia

### En el trabajo

Pérdida de productividad

Absentismo

Bajas laborales

Incapacitación laboral

### Para la vida en sociedad

Accidentes de tráfico

Discusiones y peleas públicas

Delitos

### Para el sistema sanitario

Elevados gastos sanitarios por enfermedad  
y hospitalización

Mortalidad elevada

PROGRAMA DISCOVER		1º ESO	SESIÓN 4
Nivel 7.	Capítulo 1 Unidad 1	LA AUTOESTIMA. Los diferentes aspectos de tu personalidad	

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Definir la autoestima.
- Los alumnos identificarán muchos aspectos de sí mismos.
- Analizarán las diferentes características y cualidades de sí mismos.

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Fotocopias de la lista de “25 aspectos sobre uno mismo”.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

**Explique** a sus alumnos que en las próximas tres sesiones del proyecto DISCOVER son el fundamento más importante para tener una vida saludable. “Tú” (ellos mismos). En estas sesiones trataremos de los propios alumnos, quiénes son y cómo se sienten consigo mismos. Aprenderán habilidades que les ayudarán a que se sientan más a gusto con su persona. Las habilidades de esta unidad garantizarán que todos los alumnos se tratarán a sí mismos de una manera más positiva.

### *Definir la autoestima*

#### **Actividad 1**

**Pida** a sus alumnos que de forma individual y breve piensen en la persona que más admiran y que hagan una lista de cinco aspectos por los que esa persona les gusta, por ejemplo, se preocupa por los demás, es honrada, divertida, impredecible. Cuando terminen que escriban un aspecto que esa persona podría mejorar, como mantener su palabra, ser puntual, escuchar mejor, no ser cotilla. Después que toda la clase lo ponga en común. Escriba en la pizarra los distintos aspectos que vayan saliendo.

**Explique** que esto que acaban de hacer es una evaluación: una lista de cinco aspectos positivos y un aspecto que se puede mejorar. Sin darnos cuenta, al igual que evaluamos a los demás, también cada uno de nosotros nos evaluamos continuamente. Sin embargo, muchas veces cuando tratamos de evaluarnos a nosotros mismos, pensamos más en aquellos que necesitamos mejorar o que no

nos gustan, que en los positivos que nos gustan de nosotros mismos. Probablemente necesitemos mejorar nuestra autoestima. La **AUTOESTIMA** consiste en la manera en que pensamos y nos sentimos acerca de nosotros mismos, la forma en que nos evaluamos y nos apreciamos.

En este capítulo como ya comentamos al principio vamos a aprender formas concretas de mejorar la autoestima. Y en esta sesión vamos a comenzar a explorar las evaluaciones que hacemos de nosotros mismos.

### ***Identificar diversos aspectos de sí mismos.***

Dígales que el trabajo de este capítulo va a ser en gran parte personal. A veces podrán poner en común su trabajo con toda la clase, en grupo o con el compañero que elijan.

### **Actividad 2**

**Explique** a los alumnos que cada uno de nosotros estamos formados por multitud de aspectos y características que definen nuestra forma de ser. Entre ellos el “Yo emocional” ( los sentimientos que tenemos en diferentes situaciones: alegre, enfadado, frustrado, triste, temeroso, cuando sientes cariño por alguien), el “Yo familiar” (cuando colaboras en las tareas domésticas, cuando hablas con tus padres, juegas con tus hermanos, participas de actividades lúdicas con tu familia), el “Yo intelectual” (estudiar, pensar, resolver un problema), el “Yo” que se relaciona con sus amigos y otros adolescentes (cuando ayudas a un amigo, cuando haces nuevas relaciones, cuando te diviertes con tus amigos, etc.), el “Yo” que hace deporte (cuando juegas al baloncesto, cuando juegas al balón, haces gimnasia, nadas). Todos estos aspectos señalan lo muy complejos que somos.

**Proponga** a sus alumnos que hagan una lista con al menos 5 acciones que les describan a sí mismos y que sean especialmente significativas para ellos. Que piensen en lo que suelen hacer (yo nado, yo me río, yo bailo, yo como, yo estudio, yo me divierto, etc.)

**Pregúnteles** si se sorprenden de lo complejos que son. Dígales que hasta ahora hemos descrito aquellos comportamientos que nos definen y que ahora vamos a evaluar, a poner la carga emocional a lo que pensamos de los diferentes aspectos de nuestra personalidad.

### ***Analiza las diferentes características y cualidades de sí mismo***

### **Actividad 3**

Pida a sus alumnos que escriban un anuncio para un periódico o una revista, donde se anuncien a sí mismos”: El producto que se anuncia eres tu”. Se tienen que vender a sí mismos. En él debéis mencionar las diferentes cualidades positivas que tenéis. Incluyendo aspectos como los siguientes:

- Lo que te gusta de ti mismo;
- Lo que sabes hacer bien;
- Lo que a los demás les gusta de ti;
- Aspectos interesantes y únicos de tu persona;
- Tus logros;
- Tus metas para el futuro.

Anímeles a pensar en los anuncios que más les gustan. Que al escribir su propio anuncio, lo hagan de manera atrayente, tratando de utilizar técnicas que emplean esos mismo anuncios. ¡Resaltad vuestros aspectos positivos!

Dígales que la descripción que han hecho de sí mismos refleja su autoestima positiva, dado que describen comportamientos, aficiones, características físicas, intereses, etc., con los que ellos se sienten bien, valoran de forma positiva.

#### **Actividad 4**

**Entregue** a cada alumno una copia de la lista de 25 aspectos sobre uno mismo que se pueden considerar y que están al final de esta sesión. **Pídales** que pongan una B al lado de aquellos aspectos que cada uno considera que están bien. Y una M al lado de los aspectos que creen que deben mejorar.

Después que miren las letras B que han escrito en la lista y elijan las tres que corresponden a los mejores aspectos de su persona. Luego que examinen las letras M y escojan las tres áreas que deseen mejorar.

**Dígales** que ahora vamos hacer un esfuerzo por concretar más. Pídales que añadan a la lista inicial tres aspectos de su personalidad que no aparezcan en ella. Y después que incluyan y concreten, tres aspectos positivos de su personalidad y otros tres que les gustaría mejorar de su forma de ser (ser más organizado en los estudios, ser más ordenado con mis cosas, controlar más mis ataques de rabia, hacer más amigos, hablar de lo que me pasa con mis padres, ayudar a mis padres en algunas tareas de la casa, discutir menos con mi hermano, ayudar a mi amiga con las matemáticas). **Después** en gran grupo haga una puesta en común de los aspectos que nos caracterizan y de aquellos que potencialmente pueden y quieren mejorar.

**Explíqueles** que sabiendo cuáles son los aspectos más positivos de su personalidad y cuáles los negativos se pueden mejorar las áreas más negativas. Dígales que conocer los diferentes aspectos de uno mismo es el primer paso para entender los factores que afectan a la autoestima. A lo largo de las siguientes sesiones veremos qué podemos hacer para mejorar nuestra autoestima y cambiar aquellos aspectos que deseamos mejorar.

## LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PERSONALIDAD

1. Yo en Ciencias de la Naturaleza
2. Yo en Matemáticas
3. Yo en Lengua y Literatura
4. Yo en Inglés o Francés
5. Yo en Ciencias sociales
6. Yo en Plástica
7. Yo en Deportes
8. Yo en Música
9. Yo en Tecnología
10. Yo cuando juego
11. Yo el bailar
12. Al explicar cosas
13. Se educado
14. Tener control de mí mismo
15. Ser honesto
16. Ser organizado
17. Ser buen amigo
18. Ser activo
19. Seguir instrucciones
20. Ser responsable
21. Terminar lo que empiezo
22. Ser cuidadoso con mis pertenencias
23. No ser distraído
24. Ser independiente
25. Hacer un gran esfuerzo en todo

PROGRAMA DISCOVER		1º ESO	SESIÓN 5
Nivel 7.	Capítulo 1 Unidad 2	PRÉSTALE ATENCIÓN A LA AUTOCOMUNICACIÓN	

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificarán las autocomunicaciones como aquello que se dicen a sí mismos.
- Reconocerán que todos tenemos control sobre nuestros pensamientos.

### MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo
- Pizarra y tiza
- Proyector de transparencias.
- Transparencia: “Para qué es útil la autocomunicación positiva”.
- Fotocopia para los alumnos de la transparencia .

### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

En la sesión anterior vimos que un primer paso para conocer la autoestima es saber las diferentes características y cualidades de nosotros mismos. Otro elemento fundamental y un segundo paso para conocer cómo nos valoramos (autoestima) es saber qué nos decimos a nosotros mismos y cómo cambiando esa forma de pensar ayudamos a mejorar nuestra autoestima.

***Identificarán las autocomunicaciones como aquello que se dicen a sí mismos y cómo afectan a la autoestima.***

#### Actividad 1

**Pregunte** a sus alumnos: ¿vosotros habláis con vosotros mismos?. El hecho de que nos preguntemos esto demuestra que sí te hablas a ti mismo. ¿Qué pensáis o sentís cuando os habláis a vosotros mismos? ¿Es algo poco común? ¿Es bueno o malo? (Algunas respuestas pueden ser: es muy raro, es de locos, me da vergüenza; no es bueno hablar con uno mismo). **Diga** a los alumnos que de día todos nos decimos cosas a nosotros mismos; todos nos hablamos a nosotros mismos y que las autocomunicaciones pueden ser un factor muy importante para tener una personalidad saludable. Coménteles que en esta sesión van aprender qué es la autocomunicación, lo que nos decimos a nosotros mismos y que esta autocomunicación puede ser positiva (constructiva) o negativa (destruccion) y cómo afecta a la autoestima.

¿Una chica/o que piensa de sí mismo cosas como: “odio mis dientes”, “no me va a ir bien en los exámenes” “¡No sirvo para nada !”, “no voy a tener amigos”, etc., ¿cómo creéis que se puede sentir? Es casi seguro que está destruyendo su autoestima, y como resultado tiene sentimientos negativos sobre si misma/o. **Pida** voluntarios para que pongan ejemplos de autocomunicaciones negativas.

Sin embargo, si tienes pensamientos positivos como “Me siento feliz”, “Me siento contento de haber terminado los deberes” o “Aunque Carlos/Ana me gusta y no me hace ni caso, hay otros chicos/as que se fijan en mí, él/ella se lo pierde” etc., es muy probable que estés construyendo una imagen positiva de ti misma/o (autoestima alta y positiva) y tengas sentimientos positivos respecto a ti mismo/a. **Pida** voluntarios para que pongan ejemplos de autocomunicaciones positivas.

## **Actividad 2**

**De** a los alumnos 5 minutos para que hagan una evaluación personal de las autocomunicaciones que utilizan normalmente. Que reflexionen acerca de lo que se dicen a sí mismos. Que hagan una lista de los pensamientos que se envían. Y señalen con un signo (+) si el mensaje es un buen ejemplo de autocomunicación positiva y con un signo (–) si el pensamiento es un ejemplo de autocomunicación negativa. Si por lo general se dicen cosas negativas, puede ser que no se aprecien lo suficiente y no tengan una buena autoestima. Díales que las personas aprendemos a pensar de esa manera por distintas influencias (los éxitos, fracasos, lo que opinan y nos dicen los amigos, la familia, etc.) y que podemos aprender a autocomunicarnos de forma más positiva y así mejorar nuestra autoestima y sentirnos mejor con nosotros mismos.

**Reconocerán que la importancia de la autocomunicación positiva.**

## **Actividad 3**

**Comente** que las autocomunicaciones positivas ayudan a tener éxito. Presénteles la siguiente historia hipotética:

*Dos corredoras de igual destreza estaban a punto de competir. Al llegar al punto de partida. Una de ellas estaba pensando en lo bien que corría y lo rápido que le iban a llevar sus piernas. La otra estaba nerviosa y preocupada. No dejaba de pensar en que podía perder y en la vergüenza que iba a sentir si perdía.*

Haga un sondeo en la clase para decidir qué corredora creen que ganó. **Pida** a los alumnos que hagan una lista con las diferencias entre estas dos corredoras que parten de una misma situación y la enfrentan de maneras diferentes. **Díales** que piensen en alguna situación similar que ellos hayan vivido. Repítales, una vez más, que los sentimientos negativos dificultan que una persona lleve a buen término una actividad. Explíqueles que algunos deportistas de éxito creen que una actitud positiva es tan importante como una buena preparación física. Ponga ejemplos de deportistas locales o muy conocidos para esas edades. (Maite Matínez, atleta, campeona europea de 800 metros, sufrió una hipertiroidismo que la tuvo apartada

de la pista, pero su confianza en sí misma le llevó a superar los problemas y ganar el campeonato).

Si pueden lleven algún deportista local o regional que les cuente como se preparan psicológicamente los campeonatos y su respuesta cognitiva ante una lesión que les aparta de su actividad.

Como vemos la autocomunicación positiva nos permite sentirnos mejor, afrontar los problemas y los retos con una mayor probabilidad de éxito.

## Actividad 4

**Proyecte la transparencia “Para qué es útil la autocomunicación positiva”.** Anime a los alumnos a pensar cómo podría ayudar la autocomunicación positiva a los personajes en cada una de las escenas representadas. Entregue a cada alumno una fotocopia de la transparencia.

- **Pregunte.** ¿Es bueno sentirse nerviosos antes de un examen? ¿Cómo os puede ayudar la autocomunicación positiva en este caso? (Estar nervioso antes de un examen no ayuda. La autocomunicación positiva te puede ayudar a relajarte y pensar más claramente).
- **Pregunte.** ¿Es importante que un deportista tenga confianza en sí mismo? Pídeles que le expliquen por qué sí o por qué no. (Es importante, aunque no conviene que los deportistas tengan demasiada confianza en sí mismos. Sin embargo, lo que piensen que no pueden alcanzar el éxito probablemente nunca lo alcanzarán.)
- **Imagínate que eres nuevo en este centro escolar.** ¿Cómo puede ayudarte la autoestima positiva a hacer nuevos amigos? (Recuerde a los alumnos que la autocomunicación positiva refuerza la autoestima. La autoestima ayuda a relajarse, a ser más sociable, más agradable y más amistoso)

**Comente** que todos controlamos nuestras autocomunicaciones. *A veces las personas piensan que su forma de pensar no se puede cambiar. Sin embargo, esto no es cierto. Los demás o las circunstancias, te pueden obligar hacer muchas cosas, como ir al colegio, obedecer sus normas, colaborar en las tareas de casa, estar en una silla de ruedas, etc. Sin embargo, sólo tu puedes controlar tus pensamientos. El problema es que muchas personas actúan como si no controlaran sus propios pensamientos. Esas personas creen que los pensamientos entran en la mente y no pueden cambiarse. Eso no es cierto ¡Todos controlamos nuestros pensamientos!*

**Subraye** las siguientes ideas : “Las personas tenemos control sobre nuestros pensamientos”, “podemos cambiar nuestros pensamientos”, “los pensamientos condicionan nuestros sentimientos, nuestra autoestima y la conducta”.

## Para qué es útil la autocomunicación positiva



**Para recordar que tienes capacidades.**

**Para aumentar la confianza en ti mismo.**



**Para recordar que eres una buena persona.**

Copyright © American Guidance Service, Inc.

<b>PROGRAMA DISCOVER 1º ESO</b>		<b>SESIÓN 6</b>
<b>Nivel 7.</b>	<b>Capítulo 1 Unidad 2</b>	<b>PENSAMIENTO POSITIVO</b>

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Reconocerán que todos tenemos control sobre nuestros pensamientos.
- Aprenderán a reconocer como ante la misma situación las personas reaccionamos con pensamientos diferentes.

### **MATERIALES Y RECURSOS:**

- Papel y bolígrafo
- Pizarra y tiza

En esta sesión veremos como las personas tenemos control sobre nuestros pensamientos y cómo los podemos cambiar.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

***Aprenderán a reconocer como ante la misma situación las personas reaccionamos con pensamientos diferentes.***

#### **Actividad 1**

**Ponga otros ejemplos** de cómo ante una misma situación las personas podemos reaccionar con pensamientos diferentes, como el caso de una persona secuestrada, privada de su libertad, o niños y jóvenes que sufren una fuerte incapacidad física que les impide la movilidad y las relaciones sociales, deportivas, educativas, etc., normales en gente de su edad.

**Ponga a los alumnos en varios grupos** que unos trabajen los pensamientos negativos y otros los positivos ante una misma situación que Vd., seleccione de los ejemplos antes mencionados (secuestro, inmovilidad, etc.). Según el grupo al que pertenezcan **pregúnteles** qué pensamientos, qué autocomunicación negativa nos inundaría en estas situaciones (soy un desastre ha sido culpa mía, estoy sólo, no sirvo para nada, nadie va queriendo ser mi amigo, les doy pena, me quiero morir, etc.) y qué autocomunicación positiva tienen esas personas o tendríamos nosotros mismos en las mismas circunstancias para poder sentirnos bien, ilusionarnos con vivir y cuidar nuestra autoestima (esto no va a poder conmigo, ánimo puedes hacer otras cosas, la gente me quiere por mí mismo, puedo leer, voy

a manejar la silla para poder salir sólo a la calle, no tengas miedo, siempre se puede hacer algo, etc.,).

**Diga** a sus alumnos que, normalmente, vamos a ejemplos extremos, como estos casos para entender más claramente que, incluso cuando a una persona se le priva de algo tan importante como la libertad personal, las autocomunicaciones condicionan en gran parte la calidad de vida y en las peores circunstancias podemos cambiar los pensamientos negativos por positivos.

**Señale** la importancia de no darse por vencidos y ser perseverantes cuando algo nos sale mal. El cambiar de enfoque, a pensamientos positivos, nos ayudará a mejorar nuestra autoestima, a sentirnos mejor y bien con nosotros mismos y a conseguir nuestras metas.

## **Actividad 2**

**Ponga** otros ejemplos lo más próximos posibles a su vida cotidiana, de distintas reacciones ante un mismo acontecimiento, (cuando pierde su equipo deportivo favorito, ante una nota más baja de la esperada, cuando se sienten incapaces de estudiar una asignatura, ...).

**Solicite** a los alumnos que ellos mismos y en grupo describan situaciones que conozcan, que hayan protagonizado ellos mismos o sus amigos, donde algún aspecto negativo se haya transformado en positivo. Anímales a que cuenten ocasiones, situaciones, en que ellos u otras personas hayan convertido algo negativo en positivo. O donde dos personas hayan reaccionado e interpretado la misma realidad de forma distinta, unos la hayan percibido de forma positiva y otros negativa.

<b>PROGRAMA DISCOVER</b>		<b>1º ESO</b>	<b>SESIÓN 7</b>
<b>Nivel 7. Capítulo 3</b>	<b>Unidad 24</b>	<b>HABILIDADES COMUNICATIVAS.</b> <b>Responsabilidad personal</b>	

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer las distintas formas de comunicar mensajes no verbales.
- Saber enviar mensajes en 1ª persona

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Pizarra y tiza

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

### *Motivación Previa*

**Diga** a los alumnos que hay algo que quiere que sepan y pídeles que le miren. Sin hablar, utilice el lenguaje corporal para mostrar que se siente triste. Puede andar despacio hacia su mesa, sentarse, suspirar y apoyar la cabeza en la mano. Luego pida a los alumnos que comenten lo que hayan entendido. ¿Cómo han entendido lo que ha querido decir si no ha dicho nada?

**Pida** un voluntario para que transmita otro mensaje. Diga en voz baja a esta persona que utilice el lenguaje corporal para mostrar que está enfadado. Después, pida a los alumnos que comenten lo que hayan entendido.

### **Actividad 1**

Siguiendo con las formas de comunicación, haga que los alumnos sugieran las modalidades de comunicación que se les ocurra, y vaya escribiéndolas en la pizarra. La siguiente lista le puede servir de guía:

*Hablar y escuchar*

*Escribir y leer*

*Lenguaje del cuerpo: movimientos de las manos y del cuerpo; lenguaje de señas; gestos faciales; contacto visual; postura.*

*Apretón de mano y abrazos.*

Luego **pida** a los alumnos que brevemente comenten cada forma de comunicación, dedicando más tiempo a las no verbales. Ponga el siguiente esquema en la pizarra:

Emisor → mensaje → receptor

Pida a los alumnos que den ideas de cambios que se pueden presentar en cada uno de esos apartados según los diferentes modos de comunicación.

## **Actividad 2**

Es importante que los alumnos, aparte de la comunicación no verbal, conozcan otro aspecto de la comunicación como es los “mensajes yo”. En el siguiente párrafo se aporta información de este tipo de comunicación:

*Las oraciones en primera persona u “oraciones yo” suelen incluir expresiones como “yo creo que...”, “yo siento que...”. No es necesario que aparezca la palabra “yo”; lo importante es que te refieras a ti, a lo que tu sientas, desees, piensas...*

*Este tipo de declaración expresa tus sentimientos u opiniones sin culpar a otros. Cuando empleas oraciones en primera persona, los demás están más dispuestos a escuchar y entender lo que dices. Así por ejemplo, una oración en segunda persona sería: “Me pones enfermo, metes mucho ruido y no me dejas terminar mi trabajo”. Cambiando esta misma oración a primera persona: “Yo me pongo de mal humor cuando no puedo terminar mi trabajo”. Claramente, esta segunda oración expresa mejor nuestros sentimientos al no culpabilizar al otro.*

**Comente** brevemente a sus alumnos en qué consisten y cómo el empleo de los mensajes yo puede mejorar la comunicación. Puede recrear una situación con dos alumnos que simulan una discusión. Trate de que uno de ellos cambie de mensajes tu a mensajes yo. Que los alumnos comprueben los efectos de este cambio.

<b>PROGRAMA DISCOVER</b>	<b>1º ESO</b>	<b>SESIÓN 8</b>
<b>Nivel 7. Capítulo 3 Unidad 26</b>	<b>TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo y respuestas asertivas: oraciones en primera persona y decir no.</b>	

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ser consciente de que la presión de los iguales origina un conflicto entre la necesidad de pertenencia a un grupo y la necesidad de ser uno mismo.
- Utilizar oraciones en primera persona para afrontar la presión del grupo.
- Aprender a decir no para responder a la presión del grupo

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

### *Presión del grupo*

#### **Actividad 1**

**Explique** a sus alumnos que hacer frente a la presión del grupo significa decidir que es lo que uno quiere hacer cuando los demás intentan que se haga lo que ellos quieren. Díales que unas veces tendrán que ceder y otras se mantendrán firmes en su sitio, pero que siempre se sentirán mejor con la decisión que tomen si antes se paran a pensar si quieren o no hacer lo que el grupo les propone.

Pida a sus alumnos que piensen si alguna vez se han sentido presionados por sus amigos para hacer algo que no querían hacer. Anticipe a los alumnos que en esta unidad aprenderán a responsabilizarse de sus propias opiniones y sentimientos (oraciones en primera persona) y a decir no cuando se sientan presionados a hacer algo que no quieran hacer.

**Pregunte:** ¿Qué pasa cuando vuestros amigos os piden que hagáis algo que no queréis hacer? (Algunas respuestas pueden ser: tenemos miedo a decir que no; les decimos que no queremos; esperamos a ver que hacen los otros).

**Pregunte:** ¿Cómo os sentís cuando vuestros compañeros os presionan? (Algunas de las respuestas que pueden dar son: confundidos por no saber que hacer, fastidiados porque queremos hacer algo que sabemos que no se puede

hacer, con miedo a que te dejen fuera del grupo, depende de lo que se trate, contentos por que nos prestan atención).

**Comente** que a veces la **presión** de los compañeros o amigos puede ser **positiva**. Es lo que ocurre cuando te animan a tomar decisiones que son favorables a la salud. Sin embargo, otras veces esa **presión** puede ser **negativa** y muy difícil de aceptar.

Termine explicando que todos queremos caer bien a nuestros amigos y compañeros y sentirnos parte del grupo. Después de todo, uno pasa más tiempo con sus amigos y compañeros que con cualquier otro grupo de personas. Cada persona siente la presión del grupo de modo distinto, dependiendo de la necesidad que tenga de formar parte de ese grupo y de ser aceptado por sus miembros.

Casi siempre se puede controlar la presión del grupo; sin embargo, hay ocasiones en las que la necesidad de formar parte del grupo entrará en conflicto directo con la necesidad de mantener nuestros valores personales y nuestra propia identidad. En estos casos, la presión de los iguales puede hacernos sentir muy incómodos, y si además quienes presionan son nuestros amigos, la situación es todavía más difícil. No es fácil elegir entre la amistad y lo que se considera correcto, pero hay ciertas técnicas que nos ayudan a salir airosos de esta situación.

**Recuerde** a sus alumnos que la presión del grupo que cada persona siente depende de la necesidad que tiene de ser aceptado por los demás y de su habilidad para manejar las presiones.

## ***Oraciones en primera persona***

### **Actividad 2**

**Diga** a los alumnos que aprender a responder asertivamente es muy importante. Les puede ayudar a tener éxito el que sepan diferenciar entre respuestas asertivas y agresivas. Ya conocen una diferencia importante entre ellas (véase programación del nivel 6 del DISCOVER).

#### **ASERTIVIDAD**

- Respuesta firme, clara y directa que afirma nuestros derechos personales sin cuestionar los de los demás.
- Expresa nuestro punto de vista sin permitir que los demás lo descalifiquen con más argumentos. Impide que se alargue la situación de presión o de amenaza a nuestros derechos.
- Lenguaje corporal adecuado: mirar directamente a los ojos de la otra persona, no retirar la mirada mientras se habla, posición del cuerpo erguida, tono de voz firme y fuerte.

Las **respuestas asertivas** utilizan oraciones en primera persona o con “yo” (que vimos en la sesión anterior), las respuestas agresivas utilizan oraciones con “tú” o en segunda persona. Cuando se utiliza una frase en segunda persona, nuestro interlocutor va a discutir o se va a sentir atacado. Por el contrario, las oraciones en primera persona permiten expresar nuestras opiniones y al mismo tiempo mostrar respeto por los demás. Otras características de la forma de responder asertiva son expresar sin ansiedad, con seguridad y de forma clara y abierta lo que sentimos o necesitamos, evitando atacar o criticar a los demás para defender nuestros derechos o nuestro punto de vista.

**Pida** parejas de voluntarios que representen ante los demás cómo se pueden transformar frases en segunda persona en oraciones “yo”. Refuerce las respuestas asertivas (claras, sin ansiedad, con seguridad, sin atacar o criticar a los demás).

## **Decir no**

### **Actividad 3**

**Pida** a los alumnos que piensen en la persona más asertiva que conozcan. Que evalúen su propia asertividad del uno al diez, siendo diez el máximo. Pregúnteles cómo les gustaría ser de asertivos. Dígalos que va a aprender a decir “no”.

Comente el siguiente Cuadro y destaque las distintas formas de decir no que aparecen en el mismo.

<b><i>Distintas formas de decir no que afirman los derechos personales ante la presión del grupo</i></b>	
<b>No.</b>	<b>Lo siento, pero no.</b>
<b>No, gracias.</b>	<b>No, ¡de ninguna manera!</b>
<b>No quiero.</b>	<b>No me llama la atención.</b>
<b>No puedo.</b>	<b>Para mí no, gracias.</b>
<b>Hoy no.</b>	<b>No me apetece.</b>

Forme pequeños grupos de cuatro o cinco alumnos para practicar las distintas formas de decir no. En cada grupo dos o tres alumnos deben presionar, otro debe responder asertivamente diciendo no y el último debe observar e informar a los demás de lo que ha visto y de cómo pueden mejorar las respuestas asertivas. Haga que los alumnos de cada grupo vayan rotando en sus papeles (esta última propuesta no forma parte de la programación DISCOVER).

<b>PROGRAMA DISCOVER</b>		<b>1º ESO</b>	<b>SESIÓN 9</b>
<b>Nivel 7. Capítulo 3 Unidad 27</b>		<b>TOMA DE DECISIONES. Método D-E-C-I-D-E para la toma de decisiones difíciles o complejas</b>	

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Pararse a pensar para tomar decisiones difíciles e importantes.
- Conocer el método de los seis pasos D-E-C-I-D-E para tomar decisiones.

### **MATERIALES Y RECURSOS:**

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia 27: “ D-E-C-I-D-E: Tu puedes hacerlo”.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

#### ***Ante decisiones difíciles: pararse a pensar***

#### **Actividad 1**

**Diga** a sus alumnos que todos los días se toman cientos de decisiones, la gran mayoría de las cuales se toman sin prestar gran atención o sin gran esfuerzo. Por ejemplo, cuando no lavamos los dientes, cuando decidimos que comer o que ropa ponernos, etc. Sin embargo, otras decisiones pueden ser más difíciles. Pídeles que describan situaciones en las que les haya sido difícil tomar una decisión y que comenten por qué esas decisiones eran complejas.

**Diga** a sus alumnos que si dedican tiempo a reflexionar sobre sus problemas, evitarán situaciones peligrosas. Muchos adolescentes y jóvenes se hacen daño o, incluso, se matan por no pararse a pensar. Por otro lado, una decisión bien pensada ayuda a las personas a sentirse bien consigo mismas y favorece que se enfrenten mejor a las consecuencias. Con frecuencia, las decisiones apresuradas son el resultado de situaciones de presión parecidas a las que se han presentado en la sesión anterior.

Anticipe a los alumnos que en esta unidad aprenderán seis pasos para tomar decisiones adecuadas y saludables.

## **Estrategia D-E-C-I-D-E para tomar decisiones**

### **Actividad 2**

**Comente** a la clase la siguiente situación:

*Mario fue a una fiesta con Fernando, el amigo de su hermano mayor. Fernando bebió mucha cerveza en la fiesta. Cuando llegó el momento de irse a casa, Mario dijo que no quería volver en el coche con Fernando porque éste había bebido demasiado. Fernando le gritó con rabia: “¡O vienes ahora mismo, o te vas andando a tu casa!”.*

**Pregunte:** ¿Cuál es el riesgo de esta situación? (Algunas de las respuestas que pueden dar son: Mario puede perder a Fernando como amigo; Mario puede ir con Fernando y pueden tener un accidente mortal).

**Pregunte:** ¿Por qué puede ser difícil para Mario hacer lo correcto? (Algunas de las respuestas que pueden dar son: Fernando puede enfadarse, sentirse molesto; Fernando puede llamarle cobarde; Mario puede no tener quien le lleve a casa).

**Diga** a los alumnos que las personas utilizan varias estrategias para tomar decisiones. Algunas estrategias se basan en la suerte. Por ejemplo, en la situación que están trabajando, Mario podría “probar suerte” y arriesgarse a ir en el coche con Fernando.

Afortunadamente, hay una estrategia para tomar decisiones que casi siempre funciona. Para utilizar esta estrategia hay que seguir seis pasos importantes:

#### *Seis pasos para tomar buenas decisiones*

1. **Describir** el problema.
2. **Explorar** las posibles soluciones del problema.
3. **Considerar** las consecuencias de cada solución.
4. **Identificar** la mejor solución.
5. **Decidir** hacerlo.
6. **Evaluar** la decisión y aprender de los resultados.

**Diga** a sus alumnos que aunque parezca que el proceso les va a llevar mucho tiempo, más tiempo del que normalmente les lleva tomar una decisión importante, lo pueden acortar cuando lo necesiten. Utilice la transparencia 27 para desarrollar esta actividad.

**Comente** a sus alumnos los diferentes pasos del proceso.

### ***Paso 1 - Describir el problema***

El proceso de tomar decisiones es parecido en cierta forma a la construcción de una torre. Si se describe bien el problema al principio, se establece una buena base o cimiento que ayuda a tomar la mejor decisión.

**Destaque** las dos siguientes preguntas clave:

1. **¿Qué es lo que quiero? (¿Cuál es mi meta?).** (Recuerde a sus alumnos que Mario lo que no quería era ir en el coche con Fernando porque éste había bebido mucha cerveza).

2. **¿Qué quiero cambiar? (¿Cuáles son los obstáculos?).** (Un problema era que Mario se quedase sin nadie que le llevara a casa y, otro problema, era que Fernando llevara el coche en esas condiciones).

### ***Paso 2 – Explorar posibles soluciones***

El segundo paso es muy importante. Es muy probable que se tome una buena decisión si se piensa en varias maneras de resolver el problema en vez de pensar en una única solución. Al tener más de una alternativa siempre se puede optar por una segunda solución si la primera no funciona.

Ahora pida a los alumnos que para el caso de Mario propongan, sin juzgarlas, el mayor número posible de soluciones. Cuantas más se les ocurran mejor, ya que mayores serán las probabilidades de encontrar una buena solución. (Algunas soluciones pueden ser: Que Mario llame a sus padres para que vayan a buscarle. Coger un taxi. Volver a casa en el coche de otros amigos).

### ***Paso 3 – Valorar las consecuencias de cada solución***

Si se consideran las consecuencias de cada alternativa, se tiene mayor probabilidad de tomar la decisión correcta. Para anticipar las consecuencias de cada solución hay que contestar a la siguiente pregunta: ¿Qué va a pasar después?.

**Diga** a sus alumnos que tienen que ser realistas sobre la probabilidad de los resultados de cada solución. Valore la conveniencia de que la clase analice las consecuencias de las distintas alternativas que han propuesto para el caso de Mario en el paso anterior.

### ***Pasos 4 y 5 – Identificar la mejor solución y llevarla a cabo***

Los pasos cuatro y cinco de la estrategia para tomar decisiones son identificar la mejor solución y luego llevarla a cabo. Elegir la mejor solución a menudo resulta más fácil que llevarla a cabo.

**Señale** que las personas, cuando tienen que tomar decisiones importantes, muchas veces se ven obligadas a decidir entre escoger una gratificación inmediata o una gratificación demorada mucho mayor. Comente con los alumnos la gratificación

(premio/satisfacción) demorada, es decir, esperar a conseguir algo que se quiere. Si no tienen mucha experiencia con este tipo de gratificaciones que piensen en personas que conozcan que sean capaces de esperar para conseguir una recompensa. Muchas veces el concepto de gratificación postergada les puede ayudar a tomar una decisión correcta.

### ***Paso 6 – Evaluar la decisión y aprender de los resultados***

En este paso se trata de pensar si se volvería a tomar la misma decisión ante el mismo problema. Si al llevar a la práctica una decisión se obtiene un resultado negativo, debe reconsiderarse y volver al punto 2 de la estrategia para pensar en otras alternativas.

**Explique** a los alumnos que, cuando se toma una decisión incorrecta y las cosas salen mal, con frecuencia no se suele querer pensar en el incidente. Dígales que es mucho más razonable preguntarse que falló y que cambiarían si tuvieran otra oportunidad. Pregúnteles por qué es más positivo analizar lo que ha salido mal e intentar cambiarlo la siguiente ocasión. (Algunas de las respuestas que pueden dar son: puedes aprender de lo que te ha salido mal; estás más preparado para tomar una decisión razonable la próxima vez).

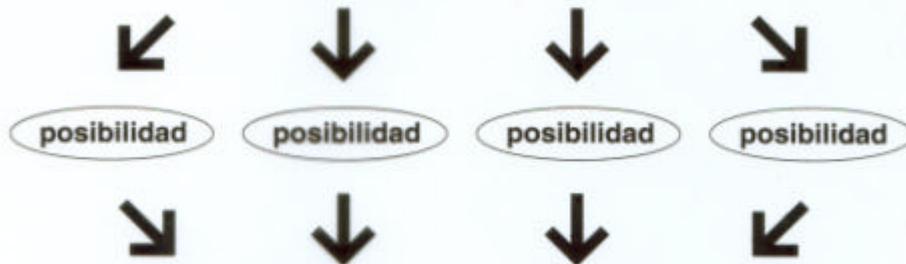
Para terminar, recuerde a sus alumnos que sea cual sea la decisión que tomen, ellos son los únicos responsables de sus consecuencias. Cada uno es “dueño” de sus problemas y de sus decisiones. Además, tomar decisiones es algo absolutamente normal y una magnífica oportunidad de crecer y de aprender de nuestros aciertos y de nuestros errores.

## D-E-C-I-D-E: Tú puedes hacerlo

1. Describe el problema.



2. Explora las diferentes soluciones.



3. Considera las consecuencias de cada solución.



4. Identifica la mejor solución.



"La mejor"



5. Decídete a hacerlo.



6. Evalúa tu decisión y aprende de sus consecuencias.

<b>PROGRAMA DISCOVER</b>		<b>1º ESO</b>	<b>SESIÓN 10</b>
<b>Nivel 7. Capítulo 3</b>	<b>Unidad 25</b>	<b>TOMA DE DECISIONES. La publicidad</b>	

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar los mensajes ocultos de la publicidad.
- Analizar los anuncios que aparecen en prensa.
- Aprender cómo se puede responder a la publicidad de una manera adecuada.

### **MATERIALES Y RECURSOS:**

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Revistas que contengan anuncios sobre alcohol y tabaco.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

#### ***Necesidades y deseos***

#### **Actividad 1**

Comente a sus alumnos que una persona al cumplir los 18 años ha podido ver unos 250.000 anuncios de televisión. Los anuncios de televisión más efectivos suelen hacer dos cosas:

- a) Llamar la atención del público televidente en los primeros segundos del anuncio.
- b) Convencer al público televidente de las ventajas del producto anunciado.

Para esto último, la publicidad trata de convencer al consumidor de que el producto puede satisfacer alguna de sus necesidades o deseos. La diferencia entre deseos y necesidades se presenta a continuación:

## NECESIDADES

Su satisfacción es necesaria para mantener un estado saludable.

Ejemplos: comer, beber, dormir, tener una vivienda donde refugiarse, dar y recibir amor, ser aceptado, pertenecer a un grupo.

## DESEOS

Su satisfacción no es indispensable para tener una vida saludable. Lo que deseamos hace la vida más cómoda o más placentera, aunque no sea imprescindible para sobrevivir.

---

Con frecuencia los publicistas emplean la táctica de anunciar un producto como algo capaz de satisfacer una necesidad y, de este modo, convencer al consumidor de que no puede vivir sin él. Otra táctica es presentar el producto como la forma ideal de satisfacer un deseo, haciendo creer así al consumidor que su vida puede ser más agradable consumiendo ese producto. Ponga y pida ejemplos de una y otra táctica.

Explique a los alumnos que a veces los deseos son tan fuertes que parece que son necesidades. Si se siente que es imprescindible tener unos vaqueros de marca o un disco compacto nuevo, es que se han dejado influir por la publicidad o por la presión del grupo. La publicidad está diseñada para crear estos “deseos” fuertes, pero en esta unidad se les informa para que puedan elegir atendiendo a sus verdaderas necesidades y deseos, no siendo, por tanto, marionetas de la publicidad.

### ***Mensajes ocultos de la publicidad***

#### **Actividad 2**

Para influir en los consumidores, los publicistas emplean a menudo mensajes ocultos. Los mensajes ocultos son aquellos que se envían de forma indirecta para que los productos parezcan más atractivos. Los mensajes ocultos también sirven para despertar la curiosidad de la audiencia.

Una de las formas que se utiliza con frecuencia para enviar mensajes ocultos consiste en recurrir a personajes famosos (deportistas, modelos, estrellas de cine) para promover o recomendar un producto. El publicista espera que la reacción positiva que produce un personaje famoso se asocie al producto anunciado. El mensaje oculto es: “Este producto te proporcionará tanto éxito, admiración o atractivo...” como el personaje famoso de que se trate.

Pregunte a sus alumnos cuántos personajes famosos han visto últimamente en los anuncios de televisión, qué tipo de productos promocionaban y qué pretendían conseguir o hacernos creer. (Las respuestas pueden ser: deportistas famosos anunciando ropa de deporte; las estrellas de cine o televisión anuncian cualquier cosa, desde productos para adelgazar hasta coches; puede que alguien mencione que algunas estrellas famosas abogan a favor de la prevención contra las drogas o la defensa de la naturaleza).

Haga referencia a que hasta no hace mucho tiempo la publicidad también utilizaba **mensajes subliminales** para promocionar sus productos. Hace varios años los anuncios de televisión y de cine mostraban mensajes intermitentes de tan corta duración que no se percibían de modo consciente. Sin embargo, estos mensajes influían en las decisiones de las personas y después de que hubieran aparecido aumentaban las ventas del producto promocionado. Aunque esta publicidad ya no está permitida, los publicistas siguen buscando formas sutiles u ocultas de influir en las decisiones de las personas.

Comente la tabla “Los mensajes ocultos y cómo te manipulan”. Si tiene tiempo pida a sus alumnos que piensen en anuncios en que aparezcan estos tres mensajes ocultos y coméntenlos entre todos.

<b>Los mensajes ocultos y cómo te manipulan</b>	
<b>Mensajes ocultos</b>	<b>Que quieren hacer creer</b>
“Todo el mundo usa este producto”. “Si no lo usas no perteneces al grupo, estás fuera de onda”	Si usas el producto, serás aceptado por los demás, podrás pertenecer al grupo o aumentar tu popularidad.
“Este producto es la mejor o la única manera de divertirse”.	El producto te ayudará a divertirte.
“Este producto te proporcionará éxito, riquezas o belleza”.	Al usar el producto te sentirás como una persona famosa

### ***Publicidad de alcohol y tabaco en revistas y prensa***

#### **Actividad 3**

Lleve a clase varias revistas en las que se incluyan anuncios sobre alcohol y tabaco. Pida a sus alumnos que en pequeño grupo los analicen y que seleccionen aquellos que les resulten más atractivos. Comenten en gran grupo los resultados y las conclusiones a las que se han llegado al analizar los anuncios. Después, entre todos, pueden confeccionar un mural para poner en común lo que han aprendido.

Para analizar de forma crítica los anuncios puede valerse de la Tabla y los ejemplos que se incluyen a continuación y que han sido adaptados del programa “Construyendo Salud”:

<b>Tipo de anuncio</b>	Producto:	Tabaco
	Marca:	Marlboro
<b>Descripción</b>	Eslogan:	“Venga al mundo de Marlboro”
	Imagen:	Un vaquero agachado preparando un lazo.
<b>Segmentación del mercado:</b>	Hombres, jóvenes, duros y que están en contacto con la naturaleza.	
<b>Mensaje oculto:</b>	Marlboro es una marca para hombres duros, viriles, independientes y que saben desenvolverse con destreza en su mundo.	
<b>Valoración crítica:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nada hay en Marlboro que proporcione virilidad.</li> <li>• Fumar reduce la resistencia física.</li> <li>• Fumar no hace a las personas más habilidosas, al contrario, reduce la estabilidad de las manos.</li> <li>• La advertencia informativa sobre los peligros del tabaco prácticamente no se ve en el anuncio.</li> </ul>	

<b>Tipo de anuncio</b>	Producto:	Alcohol (whisky)
	Marca:	Passport
<b>Descripción</b>	Eslogan:	“Estilo propio”
	Imagen:	Con el fondo de una gran ciudad un chico y una chica se miran. Ella está detrás de una barrera y en medio de ambos aparece una botella de Passport que los une.
<b>Segmentación del mercado:</b>	Hombres y mujeres, jóvenes, urbanos y sofisticados.	
<b>Mensaje oculto:</b>	Passport te facilita ligar. Es un whisky que consume la gente con clase, sofisticada y que se desenvuelve en ambientes cosmopolitas.	
<b>Valoración crítica:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alcohol puede arruinar una fiesta.</li> <li>• Si bebes en exceso, en vez de divertirse lo pasarás mal.</li> <li>• El alcohol puede hacer que te pongas pesado y desagradable con los demás.</li> <li>• Beber en exceso hace que la gente te evite.</li> </ul>	

## ANÁLISIS CRÍTICO DE LA PUBLICIDAD EN PRENSA Y REVISTAS

<b>Tipo de anuncio</b>	Producto:	
	Marca:	
<b>Descripción</b>	Eslogan:	
	Imagen:	
<b>Segmentación del mercado:</b>	Edad, sexo, nivel socioeconómico, área de residencia:	
<b>Mensaje oculto:</b>		
<b>Valoración crítica:</b>		

<b>PROGRAMA DISCOVER</b>	<b>1º ESO</b>	<b>SESIÓN 11</b>
<b>Nivel 7. Capítulo 3 Unidad 28</b>	<b>CULTIVAR LA AMISTAD</b>	

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Características de un buen amigo
- Saber cultivar una buena amistad.

### MATERIALES Y RECURSOS:

- Pizarra y tiza

### DESARROLLO DE LA SESIÓN:

#### *Motivación previa*

**Pida** a los alumnos que hagan una lista de "amigos famosos" (de libros, programas de televisión o películas) que ejemplifiquen una buena amistad. Elija dos o tres amigos famosos y escriba sus nombres en la pizarra. Pida a los alumnos que hagan una lista de las características de estas relaciones y que pongan las respuestas debajo de los nombres de los amigos famosos.

**Diga** a los alumnos que en esta unidad aprenderán a identificar los aspectos que influyen en una amistad y a tener en cuenta los más positivos que pueden potenciarla.

#### **Actividad 1**

**Pida** a algún alumno que lea el siguiente párrafo "características de un buen amigo" : *Un buen amigo ... es sincero. Sabe hacer bromas sin insultar a los demás. No critica a los demás de forma negativa. Perdona las equivocaciones sinceras. Respeta la intimidad. Muestra cariño y afecto. Está dispuesto a ceder. Se quiere a sí mismo. Sabe escuchar atentamente. Es digno de confianza. Busca buenas cualidades en los demás. Respeta los valores y las necesidades ajenas. Acepta las diferencias individuales de los demás.*

**Pida** a los alumnos que vuelvan a la lista de características de los "amigos famosos" que hay en la pizarra y que las comparen con la lista que se acaba de leer. A continuación, que añadan cualquier característica nueva a la lista de la pizarra.

## Actividad 2

En esta actividad se van a trabajar los dos principios de una buena amistad:

- 1) *No criticar, no condenar, no quejarse.*
- 2) *Brindar nuestro aprecio honesta y sinceramente.*

**Pida** a sus alumnos que escriban ambos principios en una hoja de papel. Respecto al primero, comente que no consiste en no poder decir nunca lo que nos molesta, si no que se puede criticar al problema o el comportamiento mismo pero sin atacar a la persona. Las críticas destructivas y los insultos suelen estar formulados en segunda persona, en vez de en primera. El segundo principio se consigue expresando nuestros comentarios positivos y sinceros sobre los demás y también cuando se repetan los derechos personales de los amigos; también la habilidad de escuchar atentamente refleja aprecio por los demás.

Ahora los alumnos deben **escribir**, en unas pocas líneas una anécdota personal que tenga que ver con cada uno de los dos principios. Puede ser alguna situación en la que se sintieron criticados por algún amigo, o en la que ayudaron a alguien o se sintieron apoyados. Si queda tiempo puede pedir a algunos alumnos que lean las respectivas anécdotas.

PROGRAMA DISCOVER		1º ESO	SESIÓN 12
Nivel 7. Capítulo 3 Unidad 29	CÓMO SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS DE LA AMISTAD		

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Describir cómo los rumores y los cotilleos ponen en peligro la amistad.
- Aprender formas de superar la timidez.
- La empatía y su importancia en la amistad (escucha activa).

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Pizarra y tiza
- Papel y bolígrafo
- Diccionario

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

### *Motivación Previa*

Pida a los alumnos que recuerden la lista de "amigos famosos" de la unidad anterior (personajes de libros, programas de televisión o películas que ejemplificaban una buena amistad). Pregúnteles cómo arreglan estos "amigos famosos" las diferencias que existen entre ellos.

### **Actividad 1**

**Pregunte:** Cuando otros cotillean sobre vosotros, ¿cómo os sentís? (Algunas de las respuestas que pueden dar son: nos enfadamos; sentimos deseos de vengarnos y decir cosas terribles de ellos; a veces los chismes hacen que empiecen las peleas.)

Escriba este modelo de comunicación en la pizarra:

emisor → mensaje → receptor

**Pida** a los alumnos que repasen este modelo de comunicación y que describan cómo afectan los cotilleos al flujo de la comunicación. En ocasiones, crean un "efecto espiral" por el que un cotilleo crece y se hace mayor. Diga a los alumnos que el problema del cotilleo es que el emisor ha elegido el receptor equivocado. La información sobre una persona hay que discutirla con esa persona y con nadie más.

## Actividad 2

**Pida** a algún alumno que lea el siguiente párrafo:

*Para cultivar las nuevas amistades se requieren dos cosas: identificar tus intereses y aplicar los principios de la amistad. Un obstáculo muy común es la timidez. Es verdad que todos nos sentimos un poco nerviosos al conocer a alguien nuevo a quien queremos caer bien, pero para las personas tímidas la ansiedad es tan fuerte que a veces evitan situaciones en las que puedan conocer a alguien. Para vencer esta timidez se puede acudir a un adulto o amigo de confianza que ayude a practicar conversaciones que nos permitan desenvolvernos con soltura. También se puede emplear la autocomunicación positiva: darse ánimos puede ayudar a sentir más seguridad en estas situaciones.*

**Pregunte:** ¿Qué más pueden hacer las personas tímidas para encontrar amistades? (Algunas de las respuestas pueden ser: pedir a alguien que les presente amigos; decirle a la otra persona que son tímidos; ir a fiestas y a clubes aunque sientan apuro.)

## Actividad 3

**Pregunte** a los alumnos si conocen otra palabra que suene parecido a empatía (simpatía). Explique que ambas palabras están muy relacionadas, pero que tienen una pequeña diferencia. Pregunte si alguien puede explicar la diferencia. Si no, que algún voluntario lea las definiciones en un diccionario. Que comenten las diferencias. (Empatía es entrar con la imaginación en los sentimientos de otra persona. Simpatía es tener los mismos sentimientos, gustos, intereses y opiniones.)

## Actividad 4

**Pida** a un alumno que lea lo siguiente: "Ejemplos de atención reflexiva o escucha activa".

### *Persona que es escuchada*

*"Si mi hermana usa mi maquillaje otra vez voy a gritar"*

*"He vuelto a fallar, no hago nada bien"*

*"Javier es un egoísta, se cree muy importante, no tiene tiempo para nadie"*

### *Persona que escucha*

*"Estás realmente enfadada con tu hermana"*

*"Suena a que estás muy enfadado contigo mismo"*

*"Parece que te disgusta que Javier no te preste atención"*

**Dígales** que van a trabajar en parejas. Un alumno leerá la segunda afirmación de la persona que es escuchada, utilizando una entonación apropiada. El otro leerá la afirmación de la persona que escucha, utilizando un lenguaje corporal apropiado. Que hagan lo mismo con el tercer ejemplo. Luego, que se cambien de papel y lean de nuevo los mismos ejemplos. Si da tiempo, que comenten con toda la clase cómo se sintieron al utilizar el lenguaje corporal apropiado.

**Explique** a sus alumnos que, a la hora de ayudar a un amigo, son responsables de escuchar, reflexionar, sugerir..., pero no de decir a la persona lo que debe hacer. Recuérdeles que su amigo es quien tiene que tomar la decisión y asumir el resultado. La solución debe reflejar los valores de la persona implicada. Por tanto, es el amigo que necesita ayuda el que tiene que resolver su problema.

## **AUTORES**

***M<sup>ª</sup> Dolores de las Heras Renero***

***Oscar Alonso Pozo***

***Eduardo Pérez Mulet***

***Pablo San Román Muñoz***

**Estas programaciones se han podido realizar gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Valladolid, la Diputación Provincial de Valladolid, y las Consejerías de Educación y Cultura y Sanidad y Bienestar Social de la Junta de Castilla y León.**