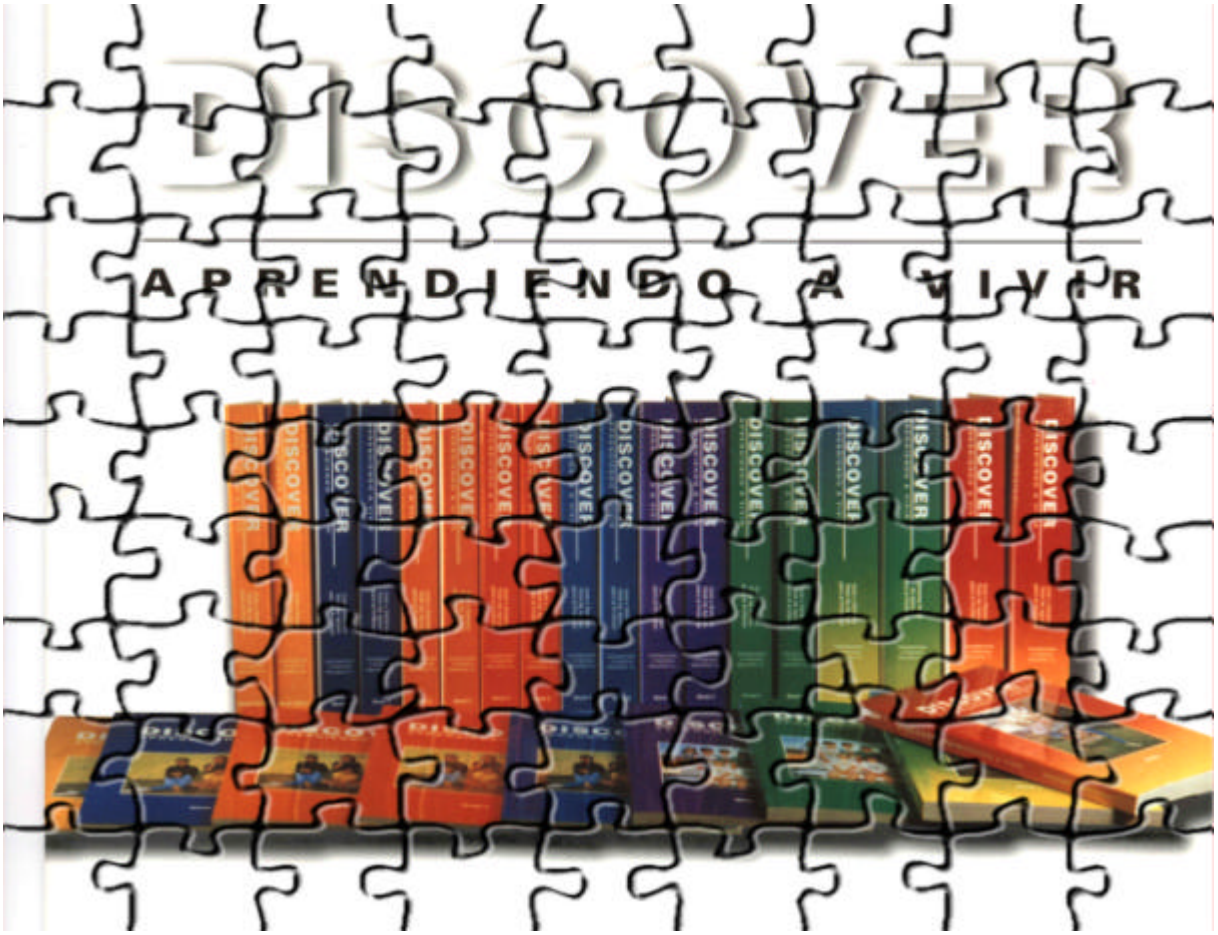
MATERIAL DE APOYO PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DISCOVER

2º ESO (NIVEL 7)



ÍNDICE

	Página
PROGRAMACIÓN DISCOVER 2º ESO (NIVEL 7)	
SESIÓN 1,- EL TABACO. Costes individuales y sociales	3
SESIÓN 2,- EL ALCOHOL. El problema de drogodependencia número uno en España	7
SESIÓN 3,- EL ALCOHOL. Su coste individual y social	10
SESIÓN 4,- LA AUTOESTIMA. Y LA AUTOCOMUNICACIÓN	20
SESIÓN 5,- LA AUTOESTIMA. Depende de tu enfoque	22
SESIÓN 6,- HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. Responsabilidad personal	26
SESIÓN 7,- LA AUTOESTIMA. Cómo afrontar la crítica demasiado negativa	29
SESIÓN 8,- TOMA DE DECISIONES. La publicidad y la persuasión de los demás	34
SESIÓN 9,- TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo y asertividad	38
SESIÓN 10,- TOMA DE DECISIONES. Método D-E-C-I-D-E para la toma de decisiones	42

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 2º 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	2º ESO	SESIÓN 1
Nivel 7. Capítulo 2 Unidad 14	EL TABACO. Costes individuales y sociales	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Analizar las estadísticas sobre el riesgo que tiene el tabaco para la salud.
- Analizar los costes individuales y sociales del uso del tabaco.
- Identificar los efectos que tiene el tabaco sobre los no fumadores

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Proyector de transparencias
- Transparencia nº 14: “El tabaco: hay que pagar la cuenta”
- Pajitas (actividad 1).

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Motivación previa

Actividad 1

Dé una pajita con un orificio estrecho a cada alumno. Pida a los alumnos que se pongan la pajita en la boca, que tapen la nariz y que respiren por la pajita mientras cronometran un minuto. (Nadie puede hacerlo durante un minuto al no poder pasar suficiente cantidad de aire por el orificio).

Pregunte a los alumnos cómo se sienten. Compare esta experiencia con las que sienten las personas que padecen problemas pulmonares, como enfisema o asma. Indique que lo más perjudicial para los pulmones es fumar. **Explique** que la muerte y la enfermedad son sólo dos consecuencias negativas del uso del tabaco.

Avance a los alumnos que, en esta unidad, aprenderán cuáles son los costes individuales y sociales del uso de productos derivados del tabaco.

Prevalencia del consumo de tabaco

Actividad 2

Comente *que las campañas y programas educativos en contra del tabaco parece estar dando resultados. Cada vez fuma menos gente, tanto jóvenes como adultos, y que el conocimiento actual sobre los efectos del tabaco hace que muchas personas decidan dejar de fumar o no iniciarse en el hábito . El consumo de cigarros hoy está en el nivel más bajo de los últimos 30 años. Muchos adultos están dejando el hábito y muchos jóvenes están tomando la decisión de no empezar a fumar. Sin embargo, hoy fuman más mujeres que nunca y, en conjunto, todavía sigue fumando mucha gente. Según la Organización Mundial de la Salud, una persona muere cada diez segundos en el mundo por una enfermedad relacionada con el tabaco. En Castilla y León la cifra de muertes relacionadas con el tabaco se fija en 2.630 al año, es decir el 10,6 % de la mortalidad general.*

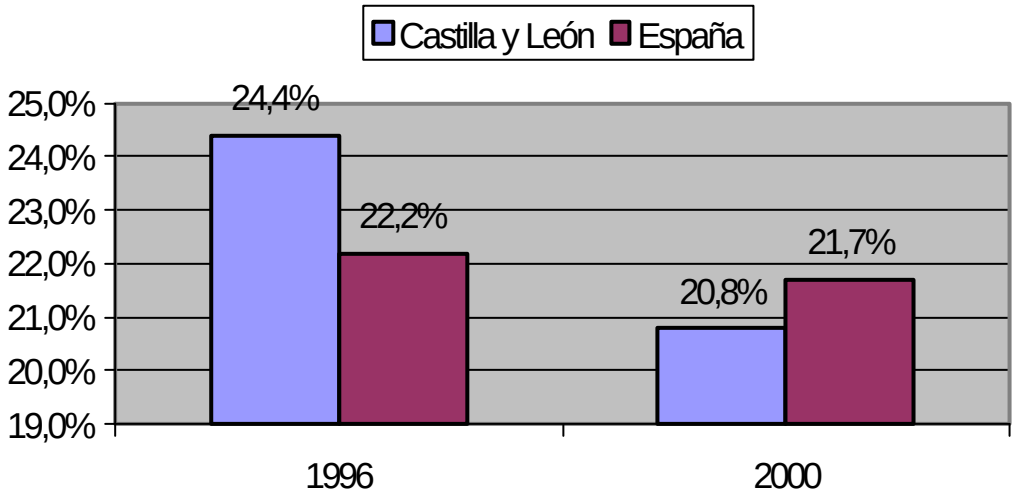
Como demostración puede informarles de las siguientes cifras de la Encuesta Escolar sobre Dogas del año 2000:

- *Porcentaje de fumadores diarios en España (14-18 años): 21,7%.*
- *Porcentaje de fumadores diarios en Castilla y León (14-18 años): 20,8%.*

Resalte que en la actualidad el hábito de fumar entre los estudiantes de Castilla y León entre 1.996 y 2000 está por debajo del resto del país y el descenso es más acusado que el promedio nacional,.

Comente a sus alumnos que el 76% de los estudiantes de nuestra Comunidad consideran que fumarse un paquete diario les puede ocasionar bastantes o muchos problemas. Y que entre los alumnos que fuman más de un 80% tiene intención de dejar de fumar y el 45% lo ha intentado.

FUMADORES DIARIOS



Pídales que comenten su propia experiencia respecto a fumar tabaco. Formule preguntas como: ¿os han ofrecido alguna vez un cigarro? ¿fuma alguien que conocéis? ¿se ha puesto enfermo o se ha muerto alguien que conocíais por haber fumado?.

El tabaco: efectos económicos y sobre la salud

Actividad 3

Proyecte la transparencia: “El tabaco: hay que pagar la cuenta”.

Las estadísticas demuestran que fumar es muy peligroso. **Pida** a los alumnos que comenten por qué las personas ignoran estos datos y empiezan a fumar o continúan fumando.

Señale que, a veces, las personas no pueden verse a sí mismas relacionadas con alguna enfermedad o la muerte. Tomar conciencia de una manera saludable y realista supone darse cuenta de que los estudios estadísticos se basan en personas que son como nosotros, salvo en que han tomado la decisión no saludable de fumar.

Actividad 4

Pida a los alumnos que calculen lo que cuesta el tabaco durante un año a una persona que se gasta 2 € al día. (Multiplique 365 días por 2 € = 730 €). Dígales que piensen en qué podrían gastar esa cantidad si ahorraran ese dinero.

El fumador pasivo

Actividad 5

Pregunte a sus alumnos

- ¿Cuál es tu opinión sobre los fumadores pasivos?.
- Alguien está fumando en tu habitación sin tu permiso, ¿qué haces?.

Explique a sus alumnos que los fumadores pasivos son aquellas personas que, *no siendo fumadores, inhalan contra su voluntad el humo del tabaco exhalado por los fumadores así como el desprendido de la combustión del cigarrillo, puro o pipa. Al primer tipo de humo se le llama* ***humo directo*** *y al segundo,* ***humo lateral.*** *A ambos tipos de humo se les llama humo del tabaco ambiental. Los no fumadores se ven obligados a inhalar estos humos al estar presentes en el aire que se respira.*

A muchos no fumadores les preocupa convertirse en fumadores pasivos por el solo hecho de estar entre fumadores y sufrir las molestias y enfermedades que el tabaco provoca. En respuesta a estas preocupaciones, se han promulgado leyes que prohiben fumar o limitar el consumo del tabaco en diversos lugares públicos (hospitales, colegios, ascensores…) y en todos los transportes públicos (autobuses, trenes y aviones) de corto trayecto. En otros edificios y en los medios de transporte de largo recorrido se han diferenciado claramente áreas de fumadores y no fumadores. Estas leyes pretenden proteger el derecho a la salud de los no fumadores, derecho que fue olvidado o negado durante mucho tiempo.

El tabaco: Hay que pagar la cuenta

Cuenta de salud	
Muertes por cáncer de pulmón	90%
Muertes por cáncer en general	30%
Bronquitis crónica	75%
Enfermedades cardíacas	25%
Expectativa de vida disminuye en (1 paquete al día)	4 ó 5 años
Muerte directa o indirecta de	1 persona de cada 8
Muertes al año en España	40.000
Muerte de una persona en el mundo	cada 10 segundos

Cuenta económica	
Gastos individuales y familiares	
Bajas laborales	Miles de millones
Pérdida de productividad	de pesetas al
Enfermedades	año
Estancias en hospitales	

Copyright © American Guidance Service, Inc.

PROGRAMA DISCOVER	2º ESO	SESIÓN 2
Nivel 7. Capítulo 2 Unidad 15	EL ALCOHOL. Problema de drogodependencias número uno en España	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de alcohol.
- Discutir las razones que los jóvenes tienen para beber o no beber.

MATERIALES Y RECURSOS:

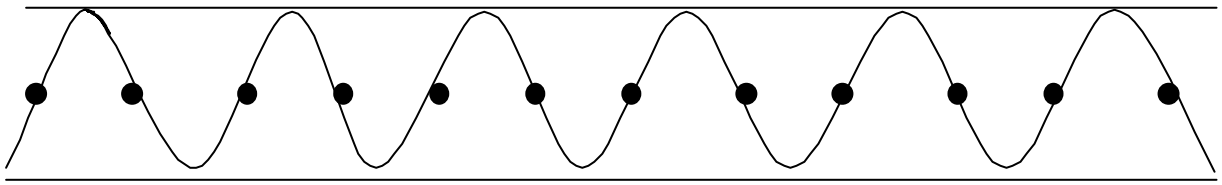
- Papel, bolígrafo y tijeras.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Motivación Previa

Actividad 1

Pida a los alumnos que corten dos tiras de papel de 2,5 cm. de ancho de una hoja que no tenga rayas. Que dibujen una línea de puntos separados por algo más de 1 cm. a lo largo de la tira. Luego, que unan los puntos de una de las tiras de la siguiente forma; déles 8 segundos para que dibujen la línea.



Después, que los alumnos se levanten y giren sobre sí mismos durante un minuto, se sienten e inmediatamente intenten unir los puntos de la otra tira de papel como habían hecho antes. Deles 8 segundos para hacerlo.

Compare la sensación de mareo que sienten con los efectos que produce beber cierta cantidad de alcohol. Comente los problemas que pueden darse si una persona, después de beber, intenta conducir, hacer funcionar una máquina, bañar a un bebé, hacer un examen, subirse a una escalera, hacer un ejercicio escrito, etc.

Explique a los alumnos que en esta unidad de tratarán muchos de los problemas que aparecen cuando se consume alcohol y los problemas que produce el alcoholismo al individuo y a la sociedad.

Efectos a corto plazo

Actividad 2

Explique a sus alumnos que algunos adolescentes y adultos tímidos e inhibidos creen que, si beben, van a ser más divertidos y espontáneos. El alcohol desinhibe y disminuye el miedo y el control que uno ejerce sobre sí mismo. Pero si los alumnos han visto a alguien bajo la influencia del alcohol, se habrán dado cuenta de que la persona, quizás en un primer momento simpática y habladora, razonaba y se comportaba de una forma poco aceptable y/o ridícula a medida que seguía bebiendo.

Pregunte: ¿Qué tipo de conducta habéis observado en personas que han bebido demasiado alcohol?. (Habrá diferentes respuestas). Indique que en el caso de que la persona hubiera bebido bastante y estuviera claramente bajo los efectos del alcohol, estos comportamientos son el resultado del efecto depresor del alcohol en el cerebro.

A continuación utilice la siguiente información para **explicarles** los efectos inmediatos del consumo de alcohol: *"El consumo de bebidas alcohólicas afecta a la actividad física y mental. Veamos cómo y por qué. El cuerpo no digiere el alcohol, como hace con cualquier alimento, sino que lo absorbe rápidamente a través del estómago y el intestino delgado. A los cinco minutos pasa a la sangre y llega a todas las partes del cuerpo, incluyendo el cerebro. El alcohol, como droga depresora que es, hace más lentas todas las funciones del sistema nervioso central.*

Hay quienes creen que el alcohol les hace ser más espontáneos y divertidos. El alcohol ejerce un efecto depresor en el cerebro, esto es, deprime todo su funcionamiento y el control que ejerce sobre nuestros actos. Al disminuir este control, nos mostramos más desinhibidos. Por ello, algunas personas se pueden sentir, al principio, más contentas o habladoras que de costumbre. Pero el efecto depresor del alcohol, además de producir desinhibición, afecta a otras funciones: se tiene dificultades para andar, se ve y oye peor, y los pensamientos y el lenguaje son poco claros. Como es de suponer, estos efectos son mayores cuando más alcohol se bebe.

Tan pronto como el alcohol sentar en el cuerpo, éste tiene que deshacerse de él y lo hace a través de un proceso de transformación que tiene lugar en el hígado. Pero el hígado puede transformar una pequeña cantidad de alcohol (aproximadamente, una consumición típica por hora o menos). Cualquier cantidad de alcohol mayor que esa, puede producir ***intoxicación****. Con la intoxicación, se producen los efectos antes comentados:*

1. *La coordinación motora y los sentidos se ven afectados; es peligroso que el bebedor realice actividades físicas, tales como conducir o manejar maquinaria especial.*
2. *La mente se vuelve confusa y se hace difícil pensar con claridad.*
3. *El alcohol afecta también a las funciones vitales: una intoxicación fuerte puede producir parada respiratoria, cardíaca y la muerte.*

A medida que los efectos de la intoxicación van desapareciendo, el cuerpo entra en un estado de malestar físico y mental llamado ***resaca****. Este estado se caracteriza por dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas y vértigo. Es muy desagradable. La resaca es la forma que tiene el cuerpo de decir que el alcohol le ha hecho daño.*

Efectos a largo plazo

Actividad 3

Pregunte: *"¿Qué problemas causa el consumo prolongado de alcohol?"*. Anote en la pizarra, con la colaboración de los alumnos, los principales efectos a largo plazo que produce el consumo de alcohol: hepatitis, cirrosis, desnutrición, razonamiento confuso, daño al corazón, cáncer, muerte ...

Utilice el siguiente texto para apoyar su explicación: *"El consumo prolongado de alcohol puede provocar muchos problemas de salud física, de salud mental y de dependencia de la droga (conocida como* ***alcoholismo).***
Uno de los órganos más afectados por el alcohol es el hígado, y las enfermedades más comunes entre las personas que beben excesivamente son:

- *La hepatitis, que es una inflamación del hígado*
- *La cirrosis, que aparece cuando las células del hígado se van muriendo poco a poco, por lo que el hígado pierde su capacidad purificadora.*

El consumo prolongado provoca también problemas digestivos, desnutrición (se presenta cuando el alcohólico, la persona que depende del alcohol, bebe demasiado alcohol y descuida su alimentación), problemas en el sistema nervioso- de modo que se ven seriamente afectados -, problemas cardíacos y circulatorios, cáncer e, incluso, la muerte.

Razones para consumir alcohol *(no programada en el Proyecto Discover)*

Actividad 4

Esta actividad tratará de las razones por las que algunas personas no beben y otras sí.

Divida a la clase en grupos. La meta de este ejercicio es que piensen en razones por las que cada grupo de jóvenes podrían explicar su comportamiento con respecto a beber alcohol.

Razones por las que los jóvenes no beben	Razones por las que algunos jóvenes empiezan a beber	Razones por las que los jóvenes dejan de beber

Desarrolle a continuación un debate sobre el valor de las razones sugeridas.

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los problemas sociales que ocasiona el consumo de alcohol.
- Reconocer las medidas adoptadas por la Administración para reducir el riesgo del consumo de alcohol.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Páginas 100, 101,105 y 106 del libro del alumno.
- Página 101 de la Guía del Profesor
- Ficha de repaso nº 16.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Motivación Previa

Actividad 1

Pida a un voluntario que lea la introducción del recuadro y el ejemplo de la página 100 del libro del alumno.

Pida a los alumnos que den su opinión personal sobre la historia.

Las preguntas de la sección de Aplicación de la página 101 pueden ser contestadas individualmente. Sin embargo, los alumnos pueden aprender más, si las comentan en grupos pequeños o con toda la clase. (En la página 101 de la Guía del profesor dispone de información para el desarrollo de la actividad).

Costes sociales del consumo de alcohol

Actividad 2

Pida a los alumnos que lean la página 105 del libro del alumno.

Divida a los alumnos en grupos pequeños para que hagan una “lluvia de ideas” (brainstorming) sobre los pros y los contras de consumir bebidas alcohólicas. Que puntúen cada aspecto positivo o negativo del 1 al 10 según el impacto que tenga para el individuo y la sociedad (Por ejemplo: un pro sería los trabajos que da

el alcohol a los que fabrican, venden y preparan las bebidas; este aspecto podría recibir una puntuación de 6. Un contra sería los accidentes por conducir bajo los efectos del alcohol; este aspecto negativo merecería una puntuación de 10). Que sumen las puntuaciones de los pros y los contras. Luego que cada uno escriba una frase: “He aprendido que...”.

Pregunte: ¿Y en los adolescentes, qué problemas puede causar el alcohol?. Guíese para su explicación por el siguiente texto:

“El alcohol destruye las células del cerebro e interfiere con el desarrollo natural del crecimiento. El alcohol puede dañar también otros órganos en desarrollo como el hígado.
Los adolescentes pesan menos que los adultos. Esto significa que los jóvenes tienden a intoxicarse más rápidamente, a permanecer borrachos más tiempo y a hacerse dependientes del alcohol más rápidamente que los adultos.
El consumo de alcohol provoca a menudo muertes por accidente. La principal causa de muerte entre las personas jóvenes están relacionadas con el consumo de alcohol.
El alcoholismo, que puede desarrollarse más rápidamente en la adolescencia, hace que se pierda el interés por los demás y por las actividades de siempre. Lo más importante es beber. Los adolescentes que abusan del alcohol se pierden muchas experiencias interesantes de la vida y no aprenden habilidades importantes, como tomar decisiones y resolver adecuadamente los problemas “.

Actividad 3

Pregunte: ¿Por qué algunos adolescentes y jóvenes beben a pesar de los problemas que produce el alcohol?. Algunas respuestas pueden ser porque “es una manera de conseguir ser aceptado por mis amigos”, “es una buena manera de sentirse mayor”, “por llevar la contraria a mis padres”,” para divertirme.

Reflexione con los alumnos si estas son razones sensatas. Puede utilizar estas sugerencias para guiar la reflexión:

“*Si tienes que beber para ser parte de un grupo, pregúntate si ése es realmente el grupo al que quieres pertenecer. ¿Quieres arriesgar tu salud, la confianza que tienen en ti las personas que te quieren y posiblemente tu fututo sólo por “estar en la onda”?. Además, los efectos del alcohol no son una buena manera de parecer adulto. Perder el control, caerse y vomitar no son características de adultos responsables. Más aún, beber alcohol como una manera de rebelarse contra los adultos y sentirse independiente puede convertirse en una trampa. Los adolescentes pueden convertirse en dependientes del alcohol muy rápidamente- y es entonces cuando de verdad pierden su independencia.*
En resumen, la decisión de beber alcohol antes de los 18 años es una decisión que puede provocar problemas. El consumo de alcohol antes de esa edad es ilegal y perjudicial. De hecho, la mayoría de los jóvenes que abusan o dependen del alcohol dicen lo siguiente: ¡Ojalá nunca hubiera empezado a beber!.”

Medidas preventivas

Actividad 4

Trabaje con el ejemplo de la página 106. **(*)**

Pida a sus alumnos que lean la información del recuadro y que comenten qué les parecen las medidas adoptadas por la Administración. Sugiera a los alumnos que piensen en otras medidas para paliar los efectos negativos del alcohol (programas educativos, alternativas de ocio y tiempo libre, información sobre los efectos nocivos ...).

Recuerde a sus alumnos que los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte en la adolescencia y juventud, siendo muchas veces el origen el alcohol y la falta de experiencia al volante.

(*) NOTA: En España, recientemente se han reducido los límites legales de alcoholemia.

Real Decreto 2282/1998, de 23 de octubre

0,5 gr/l	en los conductores de turismos
0,3 gr/l	en los conductores profesionales y de turismos durante los 2 primeros años de experiencia

EJEMPLO

Lee el párrafo siguiente. Una alumna de tu edad lo escribió después de saber que una joven había muerto debido al alcohol.

Sonia se sienta a mi lado en clase de inglés. No le conozco muy bien, pero parece una buena chica. La semana pasada no vino a clase. Pensé que tal vez podría estar enferma o algo así, hasta que el profesor nos dio la noticia. La hermana mayor de Sonia se había matado en un accidente de coche. El día del accidente, había ido a visitar un pueblo cercano con unas amigas. Antes de iniciar el regreso, estuvieron tomando unas cervezas en un bar. Poco después de montar en el coche, parece que la amiga que conducía se quedó dormida, se salió de la carretera y el coche dio varias vueltas de campana. La hermana de Sonia y otra chica salieron despedidas y murieron en el acto. El médico forense declaró que la chica que conducía había bebido alcohol. He pensando mucho en lo que ha pasado. Antes, cuando pensaba en accidentes de tráfico por culpa de los efectos del alcohol, me imaginaba que ocurrían de noche y que las personas que conducían eran borrachos y muy brutos, ya sabes, de esos que están fuera de sí. Nunca se me había ocurrido pensar que los jóvenes pudieran tomarse unas cervezas a media tarde, subirse a un coche y morir.

APLICACIÓN

Al contestar las siguientes preguntas, ten en cuenta la historia sobre la hermana de Sonia y piensa en la información de esta unidad.

1. Teniendo en cuenta lo que has aprendido en esta unidad, ¿qué le podrías decir a la autora de esta historia sobre los peligros de "tomarse un par de cervezas a media tarde y luego conducir"?
2. ¿Por qué crees tú que los adolescentes e incluso los adultos consideran la cerveza como menos peligrosa que los licores? ¿Qué has aprendido en esta unidad que contradiga esa idea?
3. La autora de la historia dice que ella estuvo "pensando mucho" en el accidente. ¿Crees que sus ideas acerca del alcohol pueden cambiar a raíz del accidente? ¿Qué podría hacer para evitar que a ella le sucediera algo así?
4. Imagínate que, como resultado del accidente, el centro escolar al que asiste Sonia decidiera dedicar un mes entero a educar a los alumnos en el tema del alcohol para así poder evitar sus peligros. ¿Qué estrategias podría utilizar el centro para convencer a los alumnos? Escribe algunas ideas que te parece que serían efectivas para ti y tus amigos.

Muchos de los problemas que experimentan los bebés con SAF son permanentes.

¿Qué otros costes tiene el consumo de alcohol para la sociedad?

El **Síndrome Alcohólico Fetal** (SAF) es otro de los muchos problemas asociados con el consumo de alcohol. Los bebés con SAF nacen de madres que beben alcohol cuando están embarazadas. Los bebés con SAF pueden tener los siguientes problemas:

- retraso mental;
- tamaño y crecimiento menores;
- deformaciones faciales;
- órganos internos deformados.

Estos problemas son en su mayor parte permanentes y no se pueden curar. En muchos casos, la sociedad tiene que hacerse cargo del cuidado de esos niños.

No se ha podido establecer una dosis de alcohol "segura" por debajo de la cual pueda descartarse el riesgo de malformaciones en el feto. Lo que quiere decir que lo más seguro es la abstinencia total de alcohol en la embarazada. Pequeñas dosis de alcohol en momentos críticos del embarazo pueden producir daños irreversibles al bebé. El alcohol bebido por una madre que está amamantando puede igualmente dañar al bebé.

El alcohol se asocia con muchos otros tipos de problemas: accidentes domésticos, accidentes mientras se está realizando alguna actividad deportiva o de tiempo libre (caídas, ahogos...), accidentes laborales, absentismo, violencia familiar y accidentes de tráfico. La relación alcohol-accidentes de tráfico merece una atención especial. Los accidentes de tráfico han aumentado mucho en los últimos años y se han convertido en un importante problema de salud pública: muchas personas mueren y muchas otras quedan seriamente heridas e incapacitadas para el resto de sus vidas. La franja de edad más afectada por estos accidentes es la comprendida entre los 15 y los 24 años. Se estima que entre el 30 y el 50% de los accidentes sufridos en carretera se debe al consumo de alcohol.

EJEMPLO

A continuación, se presentan algunas de las medidas que ha tomado la Administración para reducir la demanda y el consumo de alcohol, así como los riesgos asociados al mismo.

NORMATIVA DE CARÁCTER GENERAL SOBRE EL ALCOHOL

1. Se prohibe la entrada de menores de 16 años (18 años en algunas comunidades autónomas) en salas de fiesta y baile, discotecas y otros establecimientos.
2. Se prohibe la venta y distribución de bebidas alcohólicas a los alumnos en los centros escolares públicos.
3. Se establece la prohibición de venta de bebidas alcohólicas a menores de 16 años (18 años en algunas comunidades autónomas) en los establecimientos, espectáculos y actividades recreativas.
4. Según el Reglamento General de Circulación, la tasa legal de alcoholemia (cantidad de alcohol en sangre) máxima permitida para conducir es la siguiente:
   - 0,8 gr/l
   - 0,5 gr/l: vehículos destinados al transporte de mercancías con un peso máximo autorizado de 3.500 kgs.
   - 0,3 gr/l: vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, mercancías peligrosas, servicios de urgencias o transportes especiales.
5. Se regula la publicidad de bebidas alcohólicas en los medios de difusión del Estado.

APLICACIÓN

Al contestar las siguientes preguntas, ten en cuenta la historia sobre la hermana de Sonia y piensa en la información de esta unidad.

1. Teniendo en cuenta lo que has aprendido en esta unidad, ¿qué le podrías decir a la autora de esta historia sobre los peligros de "tomarse un par de cervezas a media tarde y luego conducir"?
2. ¿Por qué crees tú que los adolescentes e incluso los adultos consideran la cerveza como menos peligrosa que los licores? ¿Qué has aprendido en esta unidad que contradiga esa idea?
3. La autora de la historia dice que ella estuvo "pensando mucho" en el accidente. ¿Crees que sus ideas acerca del alcohol pueden cambiar a raíz del accidente? ¿Qué podría hacer para evitar que a ella le sucediera algo así?
4. Imagínate que, como resultado del accidente, el centro escolar al que asiste Sonia decidiera dedicar un mes entero a educar a los alumnos en el tema del alcohol para así poder evitar sus peligros. ¿Qué estrategias podría utilizar el centro para convencer a los alumnos? Escribe algunas ideas que te parece que serían efectivas para ti y tus amigos.

APLICACIÓN

1. Una pequeña cantidad de alcohol hace más lento el funcionamiento del cerebro y la persona se vuelve menos eficiente: pierde el control muscular, no ve ni oye correctamente y no puede pensar con claridad.
2. Algunas de las razones que se pueden dar son: porque puedes comprarla en cualquier tienda; porque se anuncia en la televisión. Una cerveza tiene la misma cantidad de alcohol que un vaso de vino o medio whisky.
3. Habrá diferentes respuestas.
4. Habrá diferentes respuestas.

Enlace

Pida a los alumnos que examinen los pros y contras del consumo de alcohol. Que hagan una lista con los problemas que el abuso del alcohol produce en el individuo y la sociedad. Reconozca que es posible que un adulto consuma alcohol responsablemente, pero no es el caso de un adolescente. Por lo tanto, concluya que no hay ninguna ventaja en que los jóvenes consuman alcohol.

NOMBRE:

FECHA:

Piensa en esto

El alcohol: Su coste individual y social

VOCABULARIO

Ciertas palabras están entre paréntesis al final de las preguntas 4 y 5. Define cada una de ellas al contestar esas preguntas.

IDEAS Y HABILIDADES MAS IMPORTANTES

1. En el Estado español se gastan miles de millones de pesetas al año en problemas relacionados con el alcohol. Haz una lista de las cosas en que se emplea este dinero.

2. ¿Cuáles son las medidas que ha adoptado la Administración para reducir el consumo y los riesgos del alcohol?

3. Imagínate que un amigo o compañero ha comenzado a beber una o dos cervezas cada tarde. Dice que es solamente para que le ayude a pasar los exámenes, que le relaja y que después dejará de beber. ¿Qué tres cosas puedes decirle para que deje de beber ya?

4. Haz una lista de los síntomas de abstinencia del alcohol. (*Delírium trémens.*)

5. Explica cómo puede dañar el alcohol a un bebé que aún no ha nacido y cómo se puede prevenir ese daño. (Síndrome Alcohólico Fetal.)

6. Los problemas relacionados con el alcohol cuestan mucho más que dinero. Describe algunos de estos costes y explica cuáles consideras más serios.

Copyright © American Guidance Service, Inc.

Respuestas

1. Para reparar y costear: accidentes, pérdidas de empleo, bajo rendimiento y baja laboral, problemas de salud, tratamientos de la dependencia, delitos, muertes.
2. Medidas que limitan la venta y el consumo de alcohol y la entrada a menores de edad a establecimientos donde se dispensa alcohol; medidas que prohiben conducir si se ha bebido una cantidad de alcohol determinada; medidas que limitan la publicidad de bebidas alcohólicas.
3. Beber alcohol, aunque sólo sea de vez en cuando, puede crear problemas en casa, en el colegio y de salud; uno se puede acostumbrar a recurrir al alcohol cuando hay situaciones de estrés, en vez de aprender a afrontarlas; cuando se es joven, se tiene menos líquido y peso que los adultos, y el riesgo que se corre (de tener accidentes, enfermedades y llegar a un dependencia) es mayor.
4. Sudoración, temblores, náuseas, ansiedad, nerviosismo y *delirium trémens* (fiebre, confusión, alucinaciones, posibles convulsiones).
5. Si la mujer embarazada bebe, puede perjudicar a su hijo hasta el punto de producirle el llamado Síndrome Alcohólico Fetal, trastorno que se caracteriza por retraso mental y diversos defectos físicos. Para prevenir este síndrome, no se debe beber alcohol durante el embarazo.
6. Las respuestas variarán; deberían describir los problemas familiares y sociales que ocasiona el abuso del alcohol, y explicar cuáles son los más serios en su opinión y por qué.

Copyright © American Guidance Service, Inc.

PROGRAMA DISCOVER	2º ESO	SESIÓN 4
Nivel 7. Capítulo 1 Unidad 2	LA AUTOESTIMA y LA AUTOCOMUNICACIÓN	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Repasar los contenidos del año anterior: Identificar las autocomunicaciones con aquello que se dicen a sí mismos y reconocer como ante una misma situación las personas reaccionamos con pensamientos diferentes.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

El año 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 reconocer que tenemos control sobre nuestros pensamientos y que podemos cambiar esa forma de pensar negativa y, con ello, mejorar nuestra autoestima.

En estas dos sesiones vamos a repasar el concepto de autocomunicación que ya vimos el año anterior, y a aprender a cambiar los pensamientos negativos por positivos. Al hacer esto mejorará vuestra autoestima

Repasar el valor de las autocomunicaciones positivas y reconocer como ante la misma situación las personas reaccionamos con pensamientos diferentes.

Comente que el año anterior nos dimos cuenta que todos hablamos con nosotros mismos y que las autocomunicaciones pueden ser un factor muy importante para tener una personalidad saludable. Aprendimos qué es la autocomunicación, lo que nos decimos a nosotros mismos, y que esta autocomunicación puede ser positiva (constructiva) o negativa (destructiva) y cómo estas formas de pensar afectan a la autoestima.

Actividad 1

Vamos a realizar unos ejercicios para recordar lo tratado el año anterior: ¿Una chica/o que piensa de sí mismo cosas como: “odio mis dientes”, “no me voy a acordar de nada en el examen” “¡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 sí 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 esté 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.

Comente que también estuvimos viendo ejemplos de cómo ante una misma situación las personas podemos reaccionar con pensamientos diferentes. Vimos como la autocomunicación positiva nos permite sentirnos mejor, afrontar los problemas y los retos con una mayor probabilidad de éxito**.**

Actividad 2

Solicite a los alumnos que pongan algunos ejemplos de distintas formas de pensar y reaccionar ante las mismas situaciones. Seleccione dos situaciones diferentes y divida a la clase en grupos de cuatro, para que trabajen los dos supuestos. (Un suspenso, cuando se niegan a comprarnos algo que nos hace mucha ilusión, cuando pierde nuestro equipo de fútbol favorito, etc. A continuación que cada grupo se divida en dos para trabajar los pensamientos positivos y los pensamientos negativos que pueden darse en cada uno de los supuestos. Tras unos 10 minutos de trabajo en grupo. Puesta en común.

Reflexione junto con la clase sobre qué podemos concluir de este ejercicio: cómo las personas pueden pensar de forma diferente ante situaciones iguales y una misma persona de forma diferente ante la misma situación, y cómo podemos aprender a cambiar esa forma de pensar, a tener un punto de vista positivo, que nos facilite enfrentar las situaciones con mayor éxito y a sentirnos mejor.

PROGRAMA DISCOVER	2º ESO	SESIÓN 5
Nivel 7. Capítulo 1 Unidad 4	LA AUTOESTIMA. Depende de cómo lo enfoques	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificarán el método de tres pasos para cambiar el enfoque al percibir los acontecimientos.
- Utilizarán el método de tres pasos para reformular o cambiar el enfoque de los pensamientos.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Ficha de Habilidades 4, actividad 1.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Diga a los alumnos que después de reconocer nuestras autocomunicaciones y saber cómo ante una misma situación podemos tener autocomunicaciones positivas y negativas, en esta sesión aprenderán a cambiar los pensamientos negativos a positivos. Al hacer esto mejorarán su propia autoestima.

Identificarán el método de los tres pasos para cambiar el enfoque al percibir los acontecimientos

Actividad 1

Ponga ***en la pizarra.*** PARATINOHAYOPORTUNIDAD

Pídales que nos digan que leen. ¿Han visto " Para ti no hay oportunidad" o "Para Tino hay oportunidad". La oración puede tener dos significados diferentes dependiendo de cómo la leas. Las experiencias también pueden ser así. Muchas veces puedes interpretar lo que te pasa de varias maneras.

Póngales la siguiente situación hipotética:

"Un hombre bajito entra en el compartimento de un tren con su maleta. El portaequipajes está bastante alto. Se dirige entonces a un hombre alto que viaja en el mismo compartimento y le dice: "¿Sería tan amable de colocar mi maleta en el portaequipajes?. Está demasiado alto para mí".

"Por supuesto", contesta el hombre alto.

“Cuando se le caiga al suelo, no dude en solicitar mi ayuda”, le dice el hombre bajito, y ambos sonríen.

Dígales que en este ejemplo, el hombre bajito logró cambiar el enfoque muy bien. Cambiar el enfoque es una habilidad importante para aumentar la autoestima. Cambias el enfoque cuando decides analizar una situación desde otro punto de vista. Se logra, por lo general, transformar una situación negativa en una positiva.

Comente con sus alumnos la diferencia entre cambiar de enfoque para percibir un suceso de manera positiva y de manera exageradamente optimista. Indique que la capacidad para ver situaciones en la vida de manera positiva puede aumentar la autoestima. Pero esto no significa que se deban ignorar las situaciones difíciles o que no se deban considerar las críticas constructivas. Explique que la finalidad de aprender a cambiar de enfoque de un suceso es comprender que un enfoque positivo puede ofrecer soluciones y facilitar acciones constructivas.

Actividad 2

Escriba en la pizarra los tres pasos para cambiar de enfoque: reconocer como reaccionamos ante diferentes situaciones, buscar otra manera de enfocar la situación y cambiar la forma de pensar y ponerla en práctica.

Explique a sus alumnos el cambio de enfoque con un ejemplo (ante un suspenso, ante un fracaso afectivo, ante la negativa de tus padres a comprarte algo que tu deseas mucho, etc.). Partimos de esta situación: “Ana ha suspendido el examen de lengua ”.

1. El primer paso para cambiar de enfoque es ***reconocer cómo reaccionamos ante diferentes situaciones***. Ana reacciona sintiéndose triste, frustrada. Piensa: “nunca voy a poder aprobar esa asignatura”, “no se me da bien”,“no sirvo para estudiar”,”soy un fracaso”. **Pida** a sus alumnos que nos digan otros pensamientos, formas de interpretar un suceso, y formas de sentirse ante un suspenso.
2. El segundo paso es **buscar otra manera de enfocar la situación,** otra forma de ver ese suspenso. Analizarlo desde otro punto de vista, más positivo. Suspender el examen es una oportunidad para aprender ciertas cosas importantes, como qué tienes que cambiar para la próxima vez. “He suspendido porque no he estudiado lo suficiente, tengo que estudiar diariamente, no dejarlo para el final”, “sería bueno que aclarara con el profesor los fallos que he tenido, para resolver las dudas y estudiar más a fondo”, “el que suspenda lengua, no significa que no sirva para estudiar, he aprobado otras asignaturas”, “no por ello soy una fracasada, se me dan bien otras cosas”. **Pida** a los alumnos que nos digan otras formas de pensar que la ayuden a cambiar de enfoque.
3. En el tercer paso, **cambiar el enfoque y ponerlo en práctica**, recuerdas la situación de la mala nota pero desde otro punto de vista. La estás enfocando de otra manera. Haces que se convierta en una experiencia de aprendizaje y esto te ayuda a sentirte de otra manera ante el suceso y ante ti mismo. No te dices que eres un fracaso y no dañas tu autoestima. Al contrario te sientes bien y dispuesto a resolver esa situación.

Pídales que tengan en cuenta las consecuencias de no enfocar un suceso de manera positiva. ¿Qué le pasaría a Ana si no cambiara la forma de interpretar y pensar sobre el suspenso?. ¿Creéis que le habría resultado más fácil o más difícil aprobar si no hubiera enfocado la situación de manera positiva? (Le habría resultado más difícil porque le hubiera faltado autoestima – se hubiera pasado todo el tiempo lamentándose y preguntándose por qué le pasaba eso a ella. Cogería manía a la asignatura, se pondría a estudiar sin ganas, demoraría el ponerse delante de los libros, y tendría menos posibilidades de aprobarla, cada día se sentiría más frustrada y acentuaría sus sentimientos de fracaso.

Solicite a los alumnos que describan los pasos que hay que seguir para "cambiar de enfoque". (Algunas respuestas pueden ser: identifica cómo respondes a las situaciones en este momento; hazte tres preguntas para ver el acontecimiento de forma diferente; reformula la situación y trata de tener sobre ella una idea diferente.)

Utilizarán el método de tres pasos para reformular o cambiar el enfoque de los pensamientos.

Actividad 3

Trabaja en grupos de cuatro para cambiar el enfoque desde el que considerar las situaciones que aparecen a continuación. Emplear los tres pasos para el cambio de enfoque. Apuntar vuestras sugerencias para seguir los pasos de cada situación. Compartir vuestras ideas con los demás para ver cómo varias personas pueden cambiar el enfoque de diferentes maneras para una misma experiencia.

- El equipo de baloncesto de María ha perdido un partido importante. María sigue pensando en lo mal que ha jugado. Cree que, si hubiera jugado mejor, quizá su equipo hubiera podido ganar el partido.

- Carlos ha perdido sus zapatillas de deporte favoritas, eran muy caras, se las habían regalado en su cumpleaños. Está muy disgustado y se repite continuamente que es un "estúpido".

- Juan pensaba que Carlos le iba a llamar para invitarle a su cumpleaños este sábado, pero ha estado esperando y no ha recibido ninguna llamada. Juan se ha quedado en casa triste pensando que no es su amigo.

Exponer en gran grupo las distintas respuestas. Dígales y reflexionen acerca de cómo son los pensamientos, la forma de interpretar y valorar las situaciones, los que condicionan nuestros sentimientos respecto al medio y a nosotros mismos y, nuestra conducta.

La autoestima: Depende de cómo lo enfoques

ACTIVIDAD 1. Trabaja con un compañero para cambiar el enfoque desde el que considerar las situaciones que aparecen a continuación. Emplead los tres pasos para el cambio de enfoque. Apuntad vuestras sugerencias para seguir los pasos en cada situación. Compartid vuestras ideas con los demás para ver cómo varias personas pueden cambiar el enfoque de diferentes maneras para una misma experiencia.

- El equipo de baloncesto de María ha perdido un partido importante. María sigue pensando en lo mal que ha jugado. Cree que, si hubiera jugado mejor, quizá su equipo hubiera podido ganar el partido.
- Fran ha lavado sus zapatillas de deporte favoritas con un detergente que las ha estropeado. Está muy disgustado y se repite continuamente que es un "estúpido".
- Ana y Carolina pensaban ir a jugar al tenis toda la mañana, pero cuando se han despertado estaba lloviendo. Ambas se han quedado en casa quejándose de su mala suerte.

ACTIVIDAD 2. Ponte la meta de empezar a cambiar tu enfoque. Trata de cambiar el enfoque para una o dos situaciones esta semana. Practica los tres pasos. Al final de la semana, vuelve a pensar en lo que opinas sobre cambiar el enfoque y sobre las situaciones que trataste de reconsiderar con esta actividad.

ACTIVIDAD 3. Trabaja con un grupo de compañeros para hacer una obra de teatro con dos finales diferentes. La obra debe tratar de una persona que ayuda a otra. En la primera versión de la obra, la persona que necesitaba ayuda enfoca toda su situación desde el punto de vista más terrible posible. En la segunda versión, la persona que recibió ayuda enfoca todo desde el punto de vista positivo de la persona que le ayudó. Presentad ambas versiones al grupo y discutir las diferencias entre las dos. Comentad la diferencia en la autoestima de la persona en cada versión y el por qué de esa diferencia.

Copyright © American Guidance Service, Inc.

PROGRAMA DISCOVER	2º ESO	SESIÓN 6
Nivel 7. Capítulo 3 Unidad 24	HABILIDADES DE COMUNICACIÓN RESPONSABILIDAD PERSONAL	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Repasar lo aprendido en el curso anterior sobre comunicación no verbal.
- Aprender a sustituir oraciones en segunda persona por oraciones en primera persona.
- Utilizar oraciones en primera persona para expresar sentimientos.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Pizarra y tiza.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Comunicación no verbal

Actividad 1

Los alumnos contestarán por escrito y en silencio a las siguientes cuestiones:

- Algunas veces los amigos actúan de manera poco saludable o desagradable para otras personas. ¿Cómo puedes decir a un amigo lo que te preocupa de su comportamiento y, al mismo tiempo, cumplir con el primer principio de la amistad: no criticar? (*respuesta: utilizando oraciones en primera persona o con "yo" en lugar de críticas)*
- ¿Cómo interfieren las críticas destructivas con hacer amigos? *(suelen producir malestar y enfado)*
- El segundo principio de la amistad sugiere que aceptar y apreciar a los amigos significa respetar sus derechos personales. ¿Cuáles son los derechos personales que más valoran las personas de tu edad? *(las respuestan variarán pero se pueden mencionar privacidad, independencia...)*
- ¿Cómo puede utilizar la comunicación no verbal una persona de tu edad para mostrar su afecto a un amigo? *(inclinar la cabeza en señal de aprobación, sonreir, , inclinarse hacia la persona y mirarla de frente...)*

Después de dejarles un tiempo para pensar y escribir, se apuntarán en la pizarra las respuestas más interesantes y las que más se han repetido, para comentarlas entre todos.

Comunicación no verbal

Actividad 2

En el curso anterior los alumnos debieron tratar el tema de la comunicación no verbal. Si no lo hubieran hecho sería conveniente abordarlo en esta sesión. Para ello ponga a sus alumnos por parejas. Cada uno practicará con su compañero las técnicas de comunicación no verbal. Uno representará el papel de transmisor no verbal (el que envía el mensaje), mientras que el otro adoptará el papel del que recibe el mensaje. El transmisor debe contestar las preguntas que aparecen a continuación y que usted irá formulando una por una. Deje tiempo para la representación y el intercambio de papeles. El que recibe el mensaje puede hacer más preguntas para entender mejor el mensaje, pero el transmisor sólo debe responder con gestos y comunicación no verbal.)

- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Qué es para ti la felicidad?
- ¿Qué deseas que te traiga el futuro?
- ¿Qué deseas que le ocurra al mundo en el futuro?

Oraciones en primera persona

Actividad 3

Comente a sus alumnos que en ocasiones resulta muy difícil elegir las palabras correctas para expresarse, teniendo miedo de ofender al otro, oque el otro interprete mal nuestras palabras; una forma de minimizar estos riesgos y mejorar la comunicación es utilizar oraciones en primera persona; estas oraciones incluyen expresiones como “yo creo que...” “pienso que...”. No es necesario que aparezca la palabra “yo”, lo importante es que te refieras a ti, a lo que tu sientes, piensas, deseas... Este tipo de declaración expresa tus sentimientos y opiniones sin culpar a otros. Los demás también estarán más dispuestos a escuchar y entender lo que dices sin interpretarte mal.

Ejemplos:

Oraciones en segunda persona	Oraciones en primera persona
Álvaro no se preocupa por nadie. Es un creído. Tú sólo le defiendes porque quieres salir con él. ¡Ojalá no tuviera que verle nunca más!.	Ya sé. ¡Sólo me he enfadado con Álvaro porque no me hace caso!.
Me pones enfermo. Metes ruido y no me dejas terminar mi trabajo	Yo me pongo de mal humor cuando no puedo terminar mi trabajo
Haces que me sienta fatal. Nunca me llamas. ¡No te importo nada!	Me siento mal si no me llamas

Si tiene tiempo pida a los alumnos que pongan ejemplos de oraciones en segunda y en primera persona. (Algunas respuestas pueden ser: ¿Por qué nunca me hablas?/ Me siento ignorada cuando no me incluyes en la conversación./ Debes de estar loco/ Me siento incómodo cuando me pides que haga algo que no quiero hacer.)

Ganar tiempo y pedir ayuda a un adulto

Actividad 4

Comente a sus alumnos que muchas veces se van a encontrar en situaciones donde tendrán que reaccionar sin tener tiempo para pensar ni descifrar las emociones.

Pregunte: ¿Cómo se puede hacer saber a los otros que necesitamos más tiempo para pensar? Apunte todas las respuestas razonables y haga una puesta en común.

Indique, para terminar, que en situaciones difíciles puede resultar útil acudir a un adulto, no necesariamente los padres, puede ser un familiar, un amigo de los padres, un profesor, etc. (Este tema se tratará más adelante, en la actividad 4 de la unidad 26).

PROGRAMA DISCOVER	2º ESO	SESIÓN 7
Nivel 7. Capítulo 1 Unidad 5	**AUTOESTIMA.** **Cómo afrontar la crítica demasiado negativa**	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los distintos tipos de críticas, distinguiendo entre crítica constructiva y crítica negativa.
- Descubrir cómo puede afectar la crítica destructiva a la autoestima.
- Identificar y practicar cinco formas diferentes de controlar la crítica destructiva.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia: "Cómo controlar la crítica destructiva".
- Carta para la familia.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Crítica destructiva y crítica constructiva

Actividad 1

De vez en cuando todo el mundo está sujeto a las críticas negativas de carácter destructivo. El modo en que las personas manejan las críticas destructivas influye en su autoestima. En esta sesión los alumnos aprenderán diferentes formas de afrontar las críticas demasiado negativas de modo que su autoestima no se resienta.

No todas las críticas son iguales: algunas no nos dicen nada sobre como mejorar **(críticas destructivas)**; otras, en cambio, nos dan pistas acerca de lo que debemos cambiar **(críticas constructivas).**

Ejemplos de críticas destructivas son los siguientes:

- "¡Lárgate de aquí!". Quien recibe esta crítica no sabe lo que ha hecho mal y lo que quiere que cambie quien se la hace.
- "¡Tonto!". Poner etiquetas ataca a las personas sin decir por qué.
- "¡Nunca haces nada bien!". Una crítica como esta es, sin duda, es una exageración.

Por el contrario, las críticas constructivas permiten saber que cambios esperan de nosotros los demás. Por ejemplo: “No me gustó tener que esperar ayer cuando quedamos para ir al cine. ¿Puedes llegar a tiempo la próxima vez?”.

Estrategias para el control de la crítica destructiva

Actividad 2

Puede utilizar la transparencia, manteniéndola hasta que presente las cinco estrategias de control. De tiempo a los alumnos para que se imaginen una u otra forma de controlar la crítica destructiva y para que comenten si creen que funcionará o no.

Estrategia 1: Ignorarla

Explique que una forma de controlar la crítica destructiva es no dejar que entre en nuestra mente; es decir, actuar y sentir como si no se oyera. Comente a los alumnos que se pueden imaginar el mensaje como una gota de agua que resbala por su cuerpo. También pueden imaginar que se han puesto un escudo protector y que el mensaje rebota sin afectarles.

Estrategia 2: Autocomunicación positiva

Pregunte a sus alumnos qué cosas positivas se pueden decir a sí mismos. Dígales que utilicen lo que aprendieron en la sesión dos para fortalecer la autoestima. Algunas respuestas pueden ser las siguientes: “A las personas les gusta estar conmigo”, “Merezco que se me trate con respeto”, “Todas las personas son valiosas, y yo también”.

Estrategia 3: Buscar elogios de otras personas

Una tercer forma de controlar la crítica destructiva es buscar que otras personas nos elogien o nos dirijan mensajes positivos. Si por alguna circunstancia en ese momento no se puede hablar con alguien, una posibilidad es releer cartas u otro tipo de mensajes en los que los demás nos digan cosas agradables y positivas.

Diga a sus alumnos que si no utilizan ya este método, les conviene aprenderlo y utilizarlo cuanto antes, pues se trata de una habilidad muy importante. Señale que las personas que tienen una autoestima elevada piden lo que necesitan; mientras que los que tienen una baja autoestima, no. Explíqueles que pedir lo que se necesita es una práctica muy saludable.

Estrategia 4: Cambio de enfoque

Otra forma de controlar la crítica destructiva es convertirla en algo útil, divertido o inofensivo. Por ejemplo, cuando alguien nos critica podemos decirnos a nosotros mismos. “Ahora sé como se sienten los demás cuando los critico de esta manera”. Esta forma de pensar es útil porque nos ayuda a entender a otras personas en la misma situación. Cuando alguien se burla de nosotros, podemos usar el sentido del humor para que se ría con nosotros, no de nosotros. Dicho de otra forma: ¡se pueden coger los limones de la crítica y hacer una limonada!.

Recuerde que el cambio de enfoque ya se ha tratado en la sesión tres. En definitiva, la autoestima depende de tu enfoque.

Estrategia 5: Despreciarla en la imaginación

Una quinta manera de controlar la crítica destructiva es tirarla a la basura. Cuando una crítica penetra en nuestra mente nos hace daño, por eso, cuando recibamos una crítica negativa podemos imaginarnos que la tiramos al suelo y la pisamos**.** También podemos imaginar que llevamos el mensaje en el hombro hasta la basura y que dejamos que ruede por el brazo, la mano y los dedos hasta que cae en el cubo. En nuestra mente podemos imaginar que con la crítica hacemos una bolita y que la lanzamos lejos. Puede que sus alumnos necesiten practicar la imaginación con los ojos cerrados durante unos minutos antes de aprender esta técnica.

Pida a sus alumnos que elijan una de estas formas para imaginarse que están tirando la crítica negativa a la basura. Que la pongan en práctica. Sugiérales que tal vez cuando estén solos puedan seguir el ritual de tirar a la basura la crítica negativa. El acto físico ayudará al proceso mental.

Distinguir lo que hay de verdad en la crítica destructiva

Actividad 3

Hay veces que la crítica destructiva encierra algo de verdad. Separar la verdad de la exageración y de los comentarios que pretenden hacer daño, puede ayudarnos a mejorar como personas. En ocasiones puede ser necesario pedir ayuda a otra persona para evaluar la crítica con más objetividad y ver que encierra de verdad. Hay casos en los que la crítica no nos enseña nada. Si esta última situación se repite, lo mejor es alejarse de la persona que nos crítica de esa forma. Permita que comenten cómo se puede llegar a lo que hay de verdad en una crítica destructiva.

Tarea para casa (opcional).

Actividad 4

Diga a sus alumnos que practicar distintas maneras de controlar la crítica destructiva es útil y fácil. Pídales que elijan un método y lo practiquen unos días. Luego que añadan otro y practiquen los dos métodos. Después que añadan otro y así sucesivamente hasta practicar los cinco métodos. Cuantos más métodos dominen para controlar la crítica destructiva, más efectivos serán y mejor será su autoestima.

Pídales que lleven un registro de las críticas destructivas que reciben y de la forma que tienen de afrontarlas. Cada vez que reciban una crítica destructiva deberán anotarla, así como el método utilizado y su resultado. Al cabo de una semana deberán repasar sus anotaciones y contestar a las siguientes preguntas: ¿te resulta cada vez más fácil controlar la crítica?, ¿qué piensas de ti mismo?, ¿cómo ha afectado a tu autoestima el afrontar mejor la crítica destructiva?. En la siguiente sesión se revisarán los registros y se comentarán las contestaciones a las preguntas de reflexión.

Cómo controlar la crítica destructiva

Deja que los comentarios te "resbalen".

Utiliza la autocomunicación positiva.

Habla con alguien que te quiera.

¡Tira los comentarios a la basura!

Copyright © American Guidance Service, Inc.

Querida familia:

La investigación nos demuestra que los jóvenes que se sienten bien consigo mismos, que tienen una buena autoestima, presentan una menor propensión al consumo de alcohol y otras drogas que los que no se sienten bien consigo mismos. Por lo tanto, una parte importante del proyecto *DISCOVER: Aprendiendo a Vivir* está dedicada a enseñarle a su hijo las habilidades necesarias para reforzar la autoestima.

Las habilidades que se comentarán a continuación ayudan a mantener una buena autoestima. Todas son trabajadas por el proyecto *DISCOVER*. Usted puede aplicar estas habilidades a su vida diaria y puede animar a su hijo a que haga lo mismo. También podría fijarse e indicarle a su hijo cuándo otras personas están utilizando **estas** técnicas. Mientras ve la televisión o una película o al leer el periódico, por ejemplo, fíjese en cómo los héroes y los que triunfan cambian lo negativo en positivo.

La autocomunicación positiva

Cuando tenga pensamientos negativos como "Nunca voy a poder hacer eso", diga ALTO y piense cosas constructivas similares a "¿Cómo voy a saber si puedo hacerlo si no lo intento?"

Cómo cambiar el enfoque

Trate de enfocar las situaciones potencialmente negativas de una manera diferente. Por ejemplo, no obtener un trabajo que uno de verdad quería puede convertirse en una oportunidad para aprender. En vez de verse como un fracaso, podría enfocarse como una ocasión para darse cuenta de las habilidades que no se tienen y que se podrían aprender antes de ir a otra entrevista, o como un aviso para pensar en nuevas maneras de aplicar los conocimientos que se tienen.

Cómo manejar la crítica destructiva

Los alumnos pueden llegar a ser crueles. Es probable que su hijo a veces tenga que escuchar una crítica destructiva como "Eres tonto" o "No hay quien te soporte". Estos comentarios son perjudiciales, además de falsos. Su hijo está aprendiendo a responder a estos comentarios de varias maneras: dejando que el mensaje le "resbale", recordando la verdad ("Soy inteligente", "Soy una persona amable", "Tengo amigos que me quieren", "Rara vez puede decirse que algo pasa *siempre o nunca*") o averiguando qué hay de cierto en el comentario y aprendiendo de ello.

Cómo buscar el equilibrio entre la crítica constructiva y los elogios

En clase hemos visto que la crítica constructiva (comentarios que indican cómo se pueden hacer las cosas mejor) es necesaria para desarrollar la autoestima. Sin embargo, tiene que haber un equilibrio entre la crítica constructiva y los elogios. Su hijo ha aprendido que la mejor proporción es de 5 a 1, es decir, cinco elogios por cada crítica constructiva. Esta relación se conoce como la proporción 5/1. Pueden acordar mantener esta relación en su familia.

Esperamos que los comentarios y las actividades que puedan surgir a raíz de esta información le resulten interesantes. Como siempre, si en cualquier momento tienen alguna pregunta, comentario o duda, no duden en llamarnos.

Atentamente,

Copyright © American Guidance Service, Inc.

PROGRAMA DISCOVER	2º ESO	SESIÓN 8
Nivel 7. Capítulo 3 Unidad 25	**TOMA DE DECISIONES.** **La publicidad y la persuasión de los demás**	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Analizar la publicidad explícita y encubierta.
- Aprender cómo se puede responder a la publicidad de una manera adecuada.
- Ser consciente de la persuasión de los demás y de la forma de responder a ella.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Motivación previa. Mensajes ocultos de la publicidad

Actividad 1

Pida a los alumnos que enumeren sus anuncios de televisión favoritos. Un voluntario puede ir haciendo la lista en la pizarra. Que voten para decidir qué anuncio es el más popular. Luego pregunte a los alumnos qué es lo que les gusta del anuncio. Comente con ellos los aspectos que han señalado, y si lo que les gusta es el producto, las personas que aparecen en el anuncio, la música, las promesas que hacen, etc. Dígales que la publicidad recurre a mensajes ocultos para hacer más atractivos los productos. Muéstreles el siguiente cuadro:

Los mensajes ocultos y cómo te manipulan

Mensajes ocultos en la publicidad	Lo que la publicidad quiere hacer creer
"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 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

Contrapublicidad (actividad no programada en el proyecto DISCOVER)

Actividad 2

Señale que muchos anuncios publicitarios recurren a asociar el alcohol y el tabaco con el deporte y con un estado físico óptimo. Tales anuncios son engañosos. Tanto el alcohol como el tabaco afectan al estado físico general de una persona, al igual que lo hacen las demás drogas. El deporte contribuye a la salud y al bienestar físico, pero no se puede decir lo mismo del consumo de tabaco y de alcohol. Los anuncios que plantean esto tratan de engañarnos.

Proponga a los alumnos que confeccionen anuncios alternativos sobre el alcohol y el tabaco. Pídales que muestren en ellos de un modo divertido sus efectos sobre el estado físico y el rendimiento en distintas actividades físicas o deportivas. Puede ser de ayuda para los alumnos contar con un listado en el que se recojan los efectos inmediatos que tiene el consumo de alcohol y tabaco, por ejemplo:

Tabaco	Alcohol
Temblor de manos	Falta de coordinación
Nerviosismo	Habla torpe
Incremento de la tasa cardiaca	Reacciones lentas

Los anuncios pueden consistir en eslóganes; dibujos; pósters, etc. Lo importante es que en ellos se refleje la verdadera relación entre tabaco/alcohol y rendimiento físico.

Publicidad audiovisual encubierta (opcional)

Actividad 3

Comente a sus alumnos que los programas de televisión y las películas a menudo presentan a los actores fumando o bebiendo alcohol, asociando estas conductas a un estado de bienestar o a consecuencias positivas. Rara vez muestran los efectos negativos de fumar y de consumir bebidas alcohólicas. Al igual que los publicistas, los productores de televisión o de cine, influidos por los patrocinadores de sus programas y películas, quieren manipular al espectador haciéndole creer que el alcohol y el tabaco no son productos perjudiciales. Los productores saben que las consecuencias negativas del consumo de drogas: enfermedades, accidentes, problemas familiares, incluso la muerte, no son atractivas para el público. Por lo tanto, tienen que ocultar las verdaderas consecuencias del uso y abuso de drogas.

Naturalmente, esta presentación falsa de las drogas puede influir en las decisiones de las personas mal informadas sobre las verdaderas consecuencias de su consumo. Quienes no conozcan los efectos de las drogas puede utilizarlas con la idea de obtener los mismos resultados positivos que han visto en el cine o en la televisión. Por el contrario, las personas críticas y bien informadas no se dejan llevar

por lo que ven en el cine o en los programas de televisión. Toman sus propias decisiones, conforme a sus valores y prioridades, intentando mantener un buen nivel de salud y de bienestar.

Si tiene tiempo, reflexionen en común sobre esta forma encubierta de publicidad. Invite a sus alumnos a que observen cómo las películas que ven en el cine o en la televisión la utilizan y omiten los efectos negativos del alcohol y del tabaco.

La persuasión de los demás

Actividad 4

Introduzca esta actividad comentando que los amigos y otras personas también pueden tratar de influir en nuestra forma de pensar o de actuar. Pueden utilizar mensajes ocultos para conectar con nuestros deseos o necesidades.

A título de ejemplo puede utilizar la siguiente historia:

"Luis y Tomás pertenecen al mismo equipo de fútbol. Una vez, poco antes de un partido importante, hicieron una apuesta con Jesús a propósito de si el equipo iba a ganar o no. Luís y Tomás se pondrían un pendiente si el equipo ganaba. Cuando de hecho el equipo ganó, así lo hicieron, aunque sin muchas ganas.

Al día siguiente, Luis y Tomás fueron al vestuario del gimnasio para convencer a otros cinco compañeros más para que se pusieran un pendiente. Cuando hablaron con Andrés, éste al principio dijo que no. Entonces Tomás le dijo: "Andrés, no seas `niñito de mamá´. Los que pertenecen a este equipo se tienen que poner un pendiente". Andrés bajó la vista y Tomás agregó: "No te quedes fuera, tío. Además, a las chicas les encantan los pendientes".

En el ejemplo, Luis y Tomás presionan a Andrés utilizando mensajes ocultos parecidos a los que emplean los publicistas. Manipularon el deseo de Andrés de pertenecer al equipo de fútbol y ejercieron presión para tratar de influir en su decisión.

Muchas veces los amigos y otras personas presionan para hacer lo que hacen los demás. Si uno se siente presionado de esta forma, debe pensar en lo que realmente quiere, sin que le importe la opinión de los demás. Es muy importante tener en cuenta nuestros propios valores personales y lo que consideramos que es correcto e incorrecto. Hay ciertos valores comunes como la salud, la sinceridad, el respeto y el cariño, que nos pueden ayudar a tomar la mejor decisión.

Diga a sus alumnos que ante los mensajes persuasivos de sus amigos y compañeros piensen como si se tratara de propaganda publicitaria. Que analicen, en primer lugar, qué es lo que los otros nos quieren hacer creer. Qué luego decidan si realmente merece la pena y si está de acuerdo con sus valores personales, deseos y necesidades. Si no es así, es bueno recordar que siempre tenemos derecho a cuestionar y rechazar este tipo de ofertas persuasivas.

Pregunte: ¿Cómo podéis responder de forma positiva a los mensajes persuasivos de vuestros amigos? (Las respuestas deberían incluir: identificar qué está diciendo la otra persona; decidir si lo que dice es verdad; decidir si es lo que nosotros realmente deseamos, necesitamos y valoramos; decir no, si no estamos de acuerdo).

PROGRAMA DISCOVER	2º ESO	SESIÓN 9
Nivel 7. Capítulo 3 Unidad 26	**TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo y asertividad: sentido del humor, excusas, sugerir hacer otra cosa y dar un giro. Pedir ayuda**	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ser conscientes de que la presión de los iguales puede llevar a hacer cosas que no queremos hacer.
- Utilizar el humor, las excusas, las sugerencias y la manipulación del significado para responder a la presión del grupo.
- Aprender a pedir ayuda a un adulto de confianza en situaciones difíciles.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad introductoria. Por qué cedemos a la presión de los demás (actividad no programada en el proyecto DISCOVER)

Actividad 1

Diga a sus alumnos que en algunas situaciones nos vemos sometidos a la presión de los demás para hacer algo que ellos quieren y que a nosotros no nos interesa. Pídales ejemplos de estas situaciones y que un voluntario los anote en la pizarra.

Pregunte: ¿Por qué a veces nos dejamos convencer por otros para hacer algo que no queremos? (Algunas respuestas que pueden dar son: por no parecer distinto a los demás, por no querer dar la nota, por no discutir, para no ser rechazado, por falta de confianza en uno mismo, por vergüenza, por no saber que hacer o que decir). Destaque esta última contestación y diga a sus alumnos que en esta sesión van a aprender diferentes formas de hacer frente a la presión del grupo para decidir y hacer lo que más nos interesa a nosotros.

Estrategias para combatir la presión de los amigos y de los compañeros

Actividad 2

En la programación del nivel 7 para 1º de E.S.O. los alumnos ya aprendieron a utilizar oraciones en primera persona y a decir no ante la presión de sus amigos y compañeros. Si no hubieran adquirido estas habilidades sería conveniente aprenderlas antes de continuar con las actividades de esta unidad.

Ahora van a aprender otras estrategias para combatir la presión de los "iguales". Para ello muéstreles las dos siguientes tablas:

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

Estrategias para combatir la presión de los "iguales"	
Emplear el sentido del humor [Puedes ser gracioso, pero sin insultar a los demás].	"No creo que ese cigarro sea de los que me receta mi médico". "Soy alérgico a los líos y me parece que voy a empezar a estornudar ahora mismo".
Dar una excusa [Presentar cualquier excusa para marcharse]	"No gracias, no puedo. Tengo que ayudar a mi hermano a hacer los deberes". "¡Ni hablar! Ya tengo demasiados problemas con mis padres".
Sugerir hacer otra cosa [Presentar una alternativa divertida y segura]	"Mira, olvídate de eso. Vámonos a mi casa a escuchar mis discos nuevos". "En este momento prefiero que vayamos a jugar con la *Play Station*".
Dar un giro [Dar la razón, pero cambiar el significado para resaltar nuestro punto de vista]	"Sí ya sé que soy gallina, pero una gallina hecha y derecha". "Me encanta beber, lo que pasa es que mi bebida preferida es el agua".

Señale que al utilizar las anteriores estrategias, se envía un mensaje detrás de otro mensaje. Con esto se consiguen dos cosas:

1) Que se sepa cuál es nuestra intención.

2) Que no se burlen de nosotros.

Explique ahora a sus alumnos que si practican pueden mejorar su habilidad para responder a la presión de los iguales.

Presente la siguiente situación:

"Javier era el director de una obra de teatro escolar. Mientras sus padres estaban de viaje, invitó a todos los alumnos interesados en participar en la obra a una fiesta en su casa. Susana asistió para conocer a Javier y a otros estudiantes. Durante la fiesta, Javier trata de obligarle a beber cerveza. ¿Cómo puede Susana decir "no"?."

Pregunte: ¿Cómo puede utilizar Susana el humor para contestar? (Algunas de las respuestas que pueden dar son: Quiero un papel en esta obra, pero si bebo alcohol me emborracharé y diré el guión al revés).

Pregunte: ¿Cómo puede Susana excusarse? (Algunas de las respuestas que pueden dar son: Necesito ir a casa y practicar mi papel. Si mis padres me encontraran bebiendo alcohol, me castigarían y no podría participar en la obra).

Pregunte: ¿Cómo puede Susana sugerir otra cosa? (Algunas de las respuestas que pueden dar son: Prefiero tomar un refresco. Vamos a ver si hay…)

Pregunte: ¿Cómo puede Susana dar un giro, manipular el significado de lo que le dice Javier? (Algunas de las respuestas que pueden dar son: Seguro, esa es una forma perfecta de demostrar que podemos ser responsables cuando tus padres no están. Claro, eso demuestra tu talento como líder).

Pida a sus alumnos que hagan una lista con ejemplos de las cuatro estrategias que se citan en la tabla. Puede hacer la lista utilizando dos encabezamientos: Estrategia y Mensaje y anotar los ejemplos en la pizarra. (Algunos de los ejemplos que pueden proponer los alumnos son: no creo que eso lo haya aprobado el Director de Salud Pública. Yo sé que eso no es bueno para mí. Tengo alergia a los problemas y no quiero estornudar encima de ti. No quiero hacer eso, pero tampoco quiero herir tus sentimientos. No gracias, no puedo, tengo que ayudar a mi hermano pequeño con sus deberes. Ya te diré, tengo que pensarlo).

Pedir ayuda a un adulto (apoyo social)

Actividad 3

Diga a sus alumnos que en algunas ocasiones puede que los demás traten de ponerles en situaciones peligrosas, que les ocasionen daño, o que les presionen mediante amenazas o violencia física. En estas circunstancias las respuestas

asertivas pueden ser insuficientes. Lo mejor en estos casos es marcharse y buscar un lugar más seguro donde considerar con calma las opciones disponibles. También se puede hablar con un adulto de confianza. Alguien a quien expresar nuestras emociones y la presión que estamos experimentando. En la siguiente tabla se presentan algunas circunstancias en las que merece la pena acudir a un adulto de confianza:

¿Cuándo es importante hablar con un adulto de confianza?

Cuando sabes que te están haciendo daño a ti o a otra persona.
Cuando alguien te toca de una forma que te desagrada.
Cuando alguien te está presionando para que hagas algo peligroso.
Cuando te presionan para que hagas algo ilegal.
Cuando te parece demasiado difícil para ser tú mismo.
Cuando te sientes incómodo y necesitas expresar tus emociones.

Explíqueles que, si tienen un problema y no lo pueden comentar con sus padres, tal vez lo puedan hacer con otro familiar, con un amigo de sus padres, su tutor del colegio, un profesor, un psicólogo, un sacerdote, etc. Que hagan una lista de los adultos de confianza con los que puedan hablar de la presión del grupo o de los "iguales". A medida que vayan haciendo sus listas pueden ir escribiendo problemas específicos con personas concretas. Dígales que pueden comentarle la lista en privado si quieren.

Enséñeles cómo se pueden acercar a estos adultos para obtener la atención y el apoyo social que precisan. Pueden decir que necesitan estar a solas para comentar un problema serio que tienen. Pueden decir que respetan la opinión de esa persona y que necesitan su consejo. Pueden decir que están confusos y que necesitan ayuda.

Tarea para casa (opcional)

Actividad 4

Diga a sus alumnos que quiere que hagan un experimento y que lleven los resultados a la próxima sesión para comentarlos brevemente. Explíqueles que quiere que lleven un registro durante los dos próximos días de las decisiones que tengan que tomar. Hay dos tipos de decisiones, las decisiones cotidianas, como a qué hora levantarse, qué ponerse de ropa, qué desayunar, etc.; son decisiones fáciles que se toman casi automáticamente. Y las decisiones no cotidianas, que son más difíciles de tomar. Estas últimas decisiones son las que deben anotar. En la siguiente sesión dedique unos minutos para revisar y comentar esta tarea. Para ello pida que un voluntario anote en la pizarra las situaciones en las que era difícil tomar una decisión. Comenten por qué esas decisiones eran complejas.

PROGRAMA DISCOVER	2º ESO	SESIÓN 10
Nivel 7. Capítulo 3 Unidad 27	**TOMA DE DECISIONES. Método D-E-C-I-D-E para la toma de decisiones difíciles o complejas**	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Pararse a pensar para tomar decisiones difíciles e importantes.
- Conocer y practicar 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: Tú puedes hacerlo”.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Ante decisiones difíciles: pararse a pensar

Diga a sus alumnos que a medida que los adolescentes crecen se enfrentan a un mayor número de situaciones en las que tienen que tomar decisiones por sí mismos. Por otro lado, la complejidad y la relevancia de esas decisiones será cada vez mayor. Las personas deben comprender que enfrentarse a este tipo de situaciones es algo normal en la vida y que ante ellas hay que aprender a reaccionar de forma adecuada. Destaque que para tomar decisiones difíciles es preciso tomarse un tiempo, es necesario pararse a pensar. Quien actúa de esta forma evita riesgos, se prepara para hacer frente a las consecuencias de su decisión y, además, se siente mejor consigo mismo. Señale que, con frecuencia, las decisiones apresuradas son el resultado de situaciones de presión parecidas a las que se han presentado en la unidad 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 1

Comente a sus alumnos que las personas utilizan varias estrategias para tomar decisiones. Algunas estrategias se basan en la suerte, como por ejemplo, tirar una moneda al aire o probar suerte a ver que pasa; otras se basan en hacer lo primero que se nos ocurre; en hacer lo que hacen los demás; o, quizá, en dejar que otros tomen decisiones por nosotros. Sin duda, acudir a estas estrategias no es la

mejor manera de tomar decisiones, sobre todo cuando éstas son importantes y de ellas se pueden derivar graves consecuencias. Afortunadamente, hay una estrategia para tomar decisiones que casi siempre funciona. Para utilizar esta estrategia hay que seguir seis pasos importantes.

Escriba "DECIDE" en la pizarra y explique su significado (transparencia 27):

Paso 1. **D**escribir el problema. En este paso hay que contestar básicamente a dos preguntas: 1) ¿Qué es lo que quiero? (¿Cuál es mi meta?), y 2) ¿Qué quiero cambiar? (¿Cuáles son los obstáculos?).

Paso 2. **E**xplorar las posibles soluciones del problema. En este paso es importante pensar el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se encuentren, mayores probabilidades hay de seleccionar una buena solución. Recuerde a sus alumnos que en este paso no deben juzgar o valorar las posibles soluciones.

Paso 3. **C**onsiderar las posibles consecuencias de cada solución. Aquí se deben valorar de una forma realista los aspectos positivos y negativos que cada alternativa tiene para uno mismo y para los demás. También es importante valorar si la decisión traiciona nuestros valores personales. La pregunta que se debe contestar es: ¿Qué va a pasar después?.

Paso 4. **I**dentificar la mejor solución. En este paso lo que hay que hacer es comparar las valoraciones de cada una de las alternativas disponibles y elegir la más positiva o adecuada.

Paso 5. **D**ecidirse a hacerlo o llevar a cabo la decisión adoptada. Una vez que se ha tomado una decisión hay que ponerla en práctica. A menudo tomar una decisión resulta más fácil que llevarla a cabo, por ello es conveniente dedicar un tiempo a planificar cómo hacerlo, sobre todo cuando se trata de soluciones complejas.

Paso 6. **E**valuar la decisión y aprender de los resultados. Aquí la pregunta que se debe contestar es si la decisión aplicada ha resuelto satisfactoriamente el problema o si, por el contrario, falló y que fue lo que no salió como se esperaba. Muchas personas después de que una solución ha fallado siguen la "táctica del avestruz", es decir, no quieren pensar en el incidente. Dígales que es mucho mas razonable preguntarse que falló y que cambiarían si tuvieran otra oportunidad.

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.

Práctica de la Estrategia D-E-C-I-D-E (actividad no programada en el proyecto DISCOVER)

Actividad 2

Forme pequeños grupos de 4 ó 5 alumnos. Que cada grupo elija una situación difícil que forme parte de sus vidas. Pida a los alumnos que apliquen los pasos 1 a 4 del método hasta llegar a tomar una decisión; es decir, que definan brevemente el problema que se plantea en cada situación; que identifiquen y valoren posibles soluciones y que elijan aquella que consideren más adecuada.

Una vez terminada la tarea en pequeño grupo, revisen entre todos los pasos seguidos y establezcan un debate sobre las decisiones adoptadas.

Termine la sesión comentando a sus alumnos que muchas veces hay que decidir entre escoger una gratificación inmediata o una gratificación demorada mucho mayor. En las decisiones importantes de la vida suele ser necesario optar entre una recompensa inmediata, altamente tentadora, y una recompensa demorada, que resulta más conveniente a la larga.

D-E-C-I-D-E: Tú puedes hacerlo

1. Describe el problema.

2. Explora las diferentes soluciones.

posibilidad | posibilidad | posibilidad | posibilidad

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.

Copyright © American Guidance Service, Inc.

AUTORES

Mª Dolores de las Heras Renero

Fernando Martínez González

Eduardo Pérez Mulét

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 de Sanidad y Bienestar Social de la Junta de Castilla y León.