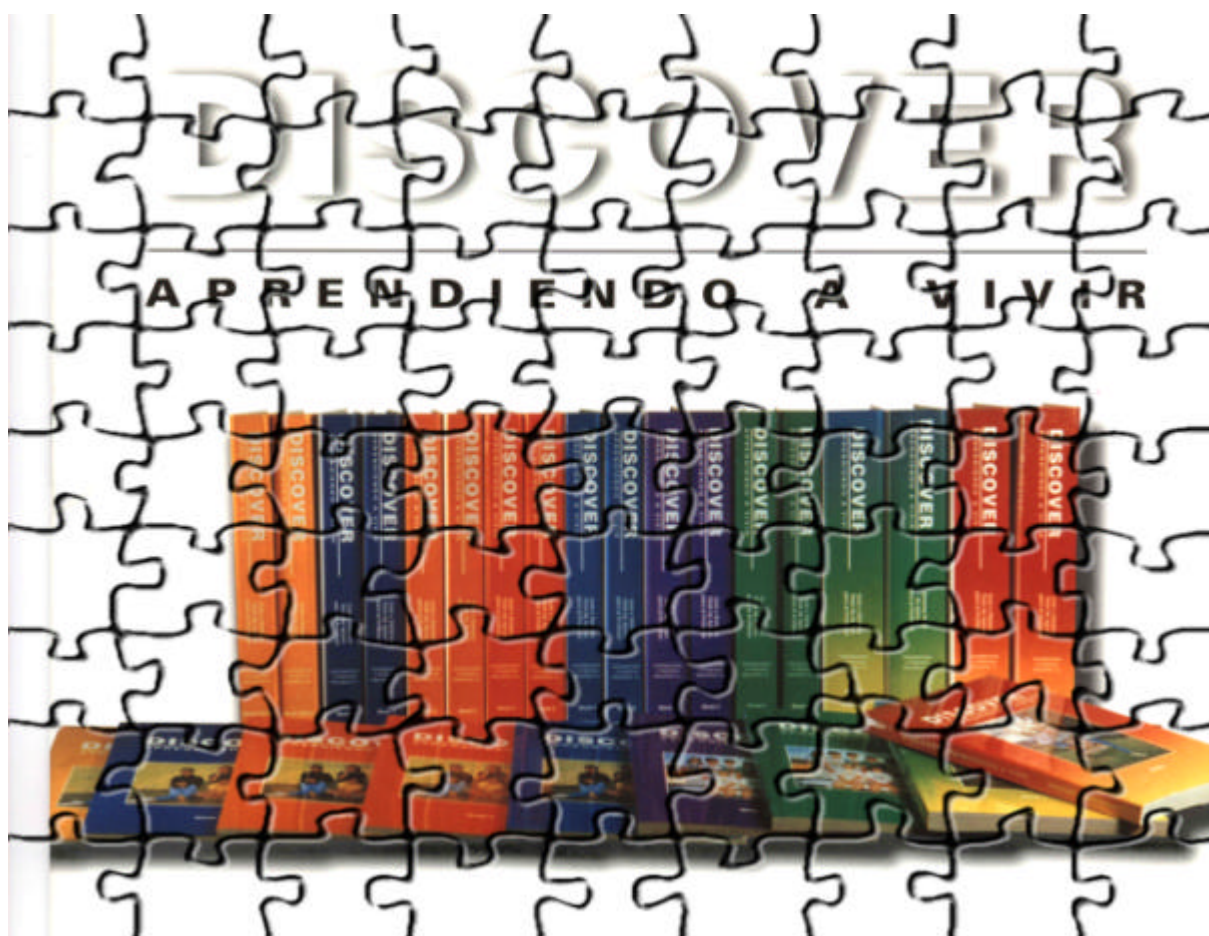


MATERIAL DE APOYO PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DISCOVER

3º ESO (NIVEL 8)



ÍNDICE

	Página
PROGRAMACIÓN DISCOVER 3º ESO (NIVEL 8)	
SESIÓN 1,- EL TABACO. Un riesgo para la salud que se puede evitar	3
SESIÓN 2,- EL TABACO. Una droga cara	8
SESIÓN 3,- EL ALCOHOL.. Un serio problema	12
SESIÓN 4,- LA MARIHUANA. Una droga ilegal y peligrosa	16
SESIÓN 5,- LA AUTOESTIMA. Los diferentes aspectos de tu personalidad	18
SESIÓN 6,- LA AUTOESTIMA. La importancia de la autocomunicación	22
SESIÓN 7,- LA AUTOESTIMA. La autoestima depende de tu enfoque	27
SESIÓN 8,- TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo, lenguaje no verbal y decir que no asertivamente	30
SESIÓN 9,- COMO AFRONTAR LA CRÍTICA	36
SESIÓN 10,- TOMA DE DECISIONES. Método D-E-C-I-D-E para la toma de decisiones difíciles o complejas	41
SESIÓN 11,- TOMA DE DECISIONES. La publicidad	45
SESIÓN 12,- COMO ENFRENTARSE AL DESAFÍO DE LA AMISTAD	48
SESIÓN 13,- LA AMISTAD. Como ayudar a los demás	51

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 8, aplicable a 3º 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		3º ESO	SESIÓN 1
Nivel 8.	Capítulo 2 Unidad 13	EL TABACO. Un riesgo para la salud que se puede evitar	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer los riesgos que entraña el consumo de tabaco.
- Repasar los conceptos de adicción, tolerancia y síndrome de abstinencia.
- Identificar las razones por las que la gente desea dejar de fumar.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Páginas 91.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia 13: "Un hábito difícil de dejar"

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Efectos perjudiciales del tabaco

Actividad 1

Recuerde a sus alumnos que en cursos anteriores recibieron información sobre los efectos que tiene el tabaco en el organismo.

Pregunte: qué efectos tiene el tabaco sobre el organismo: sobre la piel, el corazón, los pulmones, las arterias, etc. Y que repercusión tiene en la actividad deportiva.

Proporcione información a sus alumnos sobre los efectos de la nicotina, basándose en el siguiente texto: *"La nicotina es la sustancia química del tabaco que altera la mente. Es un estimulante del sistema nervioso central. Y como todos los estimulantes, estimula, excita la actividad del cerebro. En ese proceso, los latidos del corazón se aceleran, aumenta la presión arterial y los vasos sanguíneos se contraen. Estos efectos sobrecargan el corazón."*

Cuando el tabaco se quema, el humo que se produce contiene más de 3.000 sustancias químicas tóxicas. Entre ellas se encuentra el alquitrán y otros compuestos que conforman una sustancia oscura, espesa y pegajosa que recubre los pulmones y los bronquios. 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 y puede producir cáncer. El alquitrán también mancha los dientes y las puntas de los dedos, dejándolos de un color amarillento.

*El humo del tabaco contiene también gases, entre ellos destacan el **monóxido de carbono**, cianuro de nitrógeno y óxido de nitrógeno. El monóxido de carbono desplaza el oxígeno de los glóbulos rojos de la sangre y hace más difícil la respiración, especialmente cuando el fumador trata de hacer ejercicio físico. El cianuro de hidrógeno y los óxidos de nitrógeno, además del benzopireno, contienen sustancias químicas tóxicas que pueden causar tumores y cáncer”.*

Adicción, tolerancia, y síndrome de abstinencia.

Actividad 2

Pregunte: ¿Cuáles son algunas cosas a las que se puede decir que todos somos “adictos”? (Algunas posibles respuestas son: aire, agua, comida, sueño). Los alumnos pueden decir dulces, chocolate, etc. Señale que consumir estos productos es más un hábito que una adicción.

Pregunte: ¿Os sería muy difícil renunciar a los dulces o al chocolate? Teniendo en cuenta que la nicotina es una droga muy adictiva, imaginaos qué difícil es dejar de fumar.

Pregunte: ¿Qué otras alternativas puede elegir una persona para sustituir el hábito o la adicción de fumar? (Algunas respuestas pueden ser: comer alimentos sanos, caminar después de la comida, masticar chicle, tomar caramelos sin azúcar, jugar con clips, etc.)

A continuación proyecta la transparencia n.º 13.

Pregunte: ¿De qué manera la tolerancia y la adicción pueden conducir a la dependencia del tabaco? (A medida que el cuerpo se acostumbra a la droga, hace falta más y más nicotina para obtener el mismo efecto. Así se establece la dependencia, al entrar más nicotina al cuerpo, éste acaba necesiéndola para funcionar con normalidad. Se necesita o se desea fumar cada vez con más frecuencia).

Pregunte: ¿Cómo pueden afectar los síntomas de abstinencia a la intención y la capacidad que tiene un fumador de dejar de fumar? (Los síntomas de abstinencia son incómodos y desagradables, por lo que muchas veces disuaden a los fumadores de la intención dejar el tabaco. Señale, sin embargo, que estos síntomas son el pequeño precio que hay que pagar para tener una mejor salud y una vida más larga).

Deshabitación tabáquica

Actividad 3

Pídales que comenten lo que conocen sobre la gente que intenta dejar de fumar. ¿Qué métodos han oído, cuáles tienen éxito, cuáles fracasan? Pida a un voluntario que lea la introducción de la historia del recuadro de la página 91 y, a continuación, que lea el artículo mientras el resto lo sigue en su fotocopia.

Pídales que comenten sus opiniones personales sobre el artículo. ¿Piensan que es efectivo? ¿Por qué sí o por qué no?

A continuación comenten en grupos pequeños o con toda la clase las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuáles son algunas de las razones sociales por las que la gente desea dejar de fumar? ¿Qué relación tienen con las razones que dan los jóvenes para probar el tabaco?
2. En el artículo se dan algunas razones por las que la gente por fin se decide a dejar de fumar a pesar de las dificultades. Enumera estas razones y su efecto en la salud.
3. ¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?
4. Imagínate que tienes un amigo que está pensando en empezar a fumar. ¿Qué parte del artículo será útil para convencerle de que no empiece? ¿Por qué te parece que esa parte le podría convencer?

Un hábito difícil de dejar



Fumar produce...



ADICCIÓN

(Se necesita
fumar cada
vez más.)



(La nicotina
es una droga
muy adictiva.)

TOLERANCIA



- Inquietud
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Depresión

**SINTOMAS DE ABSTINENCIA
DESAGRADABLES**

EJEMPLO

Se ha hablado mucho sobre cómo dejar de fumar y qué lleva a la gente a romper su hábito. El artículo que sigue apareció en un periódico y es sólo un ejemplo de lo que se ha venido diciendo hasta ahora.

de los millones de españoles adultos que todavía fuman, éste es el mejor momento para dejar de fumar. Los incentivos para dejar tu relación con la nicotina jamás han sido mejores.

Cada vez hay menos gente que fuma, en concreto, menos de cuatro adultos de cada diez fuman en España. En muchos círculos sociales la gente apenas fuma y empieza a haber gente que no se atreve a fumar en ciertos sitios, cuando hace unos años era totalmente normal hacerlo. Cada vez hay más lugares (oficinas, edificios públicos, medios de transporte, aulas...) donde no está permitido encender un cigarro. La legislación restrictiva y la presión social están haciendo que los fumadores se conviertan cada vez más en parias sociales que tienen que esconderse o pedir permiso para fumar.

Ya ha llegado la hora de acercarnos a la meta de crear una sociedad sin humo, o con el menor humo posible, para el año 2000. La economía y la sociedad no pueden permitirse el lujo de perder a trabajadores y ciudadanos por enfermedades y muertes relacionadas con el tabaco. ¿Pero cómo hacer que la gente empiece a dejar de fumar?

Casi todos los fumadores entrevistados en las encuestas creen que el tabaco es dañino y la mayoría expresó su deseo de dejar de fumar. Concretamente, tres de cada cuatro fumadores quisieran dejarlo

si supieran cómo. Casi todos los fumadores han tratado una o más veces de vencer la adicción a la nicotina. Pero vuelven a fumar, casi siempre después de unos días o semanas y, a veces, después de varios años. Ciertamente, dejar de fumar no es fácil. Muchos fumadores adictos dicen que dejar de fumar es lo más difícil que han logrado en la vida.

Algunos de los testimonios de gente que consiguió dejar de fumar son estos: "Empezaba a parecer un cenicero con la piel arrugada y gris, los dientes y los dedos amarillos y el pelo ralo y lacio"; "Dejé de fumar porque me empezó a dar náuseas saber que era esclavo del tabaco".

Algunas personas sintieron que tenían que dejar de fumar después de ver morir de cáncer de pulmón a un amigo o familiar, o después de haber sufrido personalmente un ataque al corazón. Otros se vieron motivados por un autoestima positiva: "Si de verdad soy una persona hecha y derecha, puedo dejar de fumar sin ayuda".

Pero lo que todos los ex-fumadores tenían en común era la carga del tabaco sobre sus espaldas y a costa de su salud. Fumar había dejado de ser gratificante para ellos y era sólo una adicción, un hábito que no se veían capaces de romper. Hasta que lo consiguieron.

PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 2
Nivel 8.	Capítulo 2 Unidad 14	EL TABACO. Una droga cara	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer la situación del consumo de tabaco y la efectividad de las campañas anti-tabaco.
- Identificar cómo, tanto los consumidores de tabaco como los no consumidores, pagan el consumo del tabaco económica y físicamente.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia 14: "El tabaco. Hay que pagar la cuenta"

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Medidas preventivas

Actividad 1

Comente a sus alumnos que a partir de mediados de este siglo, se empiezan a publicar informes cada vez más numerosos y rigurosos en los que se advierte que el tabaco, en cualquiera de sus formas, es perjudicial para la salud.

Pregunte: cuáles son las medidas que vosotros recordáis han puesto los gobiernos para disminuir los riesgos del tabaco.

Comente con sus alumnos algunas de estas medidas:

- ❖ la obligación de que todos los productos del tabaco lleven las advertencias de las autoridades sanitarias contra el riesgo de fumar.
- ❖ la prohibición de fumar en diversos establecimientos, ascensores y medios de transporte urbanos e interurbanos.
- ❖ la obligación de establecer áreas de fumadores y no fumadores en medios de transporte de largos desplazamientos.
- ❖ la prohibición de vender tabaco a menores de edad y,
- ❖ la limitación de la publicidad de tabaco.

Actividad 2

Diga a sus alumnos que *“como consecuencia de las campañas y medidas adoptadas, se puede observar que, en los últimos años, ha habido una disminución en el número de personas fumadoras: cada vez es menor el número de personas que empieza a fumar (aproximadamente fuman 3-4 personas de cada 10) y cada vez más personas abandonan dicho hábito.*

Los hombres son los que más han dejado de fumar. El número de hombres fumadores ha disminuido notablemente comparado con otras épocas. No ocurre lo mismo con las mujeres, éstas empezaron a fumar más tarde que los hombres y, consecuentemente, éstas dejan de fumar con más lentitud. Pero con todo, fuman casi el doble de hombres que de mujeres.

A pesar de que existe una tendencia a la baja, millones de ciudadanos españoles todavía fuman. España es uno de los estados más fumadores de la Unión Europea. Hoy en día, las mujeres y los jóvenes son los que tienen una mayor probabilidad de comenzar a fumar, por ello son el blanco principal de la publicidad sobre el tabaco. Tabacalera Española necesita reemplazo para sustituir a las personas que han dejado de fumar y a los fumadores que han muerto. El hecho de que una persona muera cada 10 segundos en el mundo (40.000 al año en España) de enfermedades relacionadas con el consumo de cigarros debiera ser suficiente para convencernos a todos de que fumar es un hábito caro y peligroso.

Pídales que comenten la efectividad de las campañas antitabaco del gobierno. Pídales que sugieran otras formas de hacerlas más efectivas para los adolescentes.

Pregunte: ¿Por qué crees que cada vez fuman menos personas? (Algunas respuestas pueden ser: una mayor conciencia de los efectos perjudiciales del consumo de tabaco, las campañas realizadas desaconsejando su consumo).

Pregunte: ¿Crees que es posible tener una sociedad sin fumadores para el año 2005? (Las respuestas pueden variar).

Los costes del tabaco

Actividad 3

Diga a sus alumnos que escriban durante 5 minutos de qué manera sale caro el tabaco. Recuérdeles que comprar tabaco sólo es una parte de su coste. Cuando terminen de escribir, pida voluntarios para que lean sus ideas en alto y escriba en la pizarra sus respuestas.

Enseñe la transparencia nº 14. Comente los gastos que tiene el tabaco para la salud del que fuma y para la sociedad en su conjunto.

Pregunte: A la vista de estos resultados, ¿se puede concluir que el tabaco es una de las principales causas de muerte hoy en día? (La respuesta debe ser sí).

Pregunte: ¿Por qué el gasto del tabaco afecta a toda la sociedad en su conjunto? (Las personas fumadoras tienen mayor probabilidad de tener más enfermedades que las no fumadoras; de ello, se desprende que falten más al trabajo, que cojan bajas de más duración o indefinidas y que disminuya la productividad y las fuentes de ingreso. Muchas de las enfermedades relacionadas con el tabaco requieren hospitalización y esto eleva mucho los gastos asistenciales).

Pregunte: ¿Pensáis que las personas creen o son conscientes de las enfermedades, muertes y gastos que ocasiona el tabaco? (Las respuestas pueden variar pero la mayoría dirá que no. Algunas de las razones que se pueden esgrimir son: la gente cree que ella no va a sufrir esas enfermedades o que lo dejará antes de que le ocurran; muchos creen que esas cifras son exageradas y que se dan para disuadir de que se fume; la gente no es consciente de todos los gastos que pueden originar las enfermedades y las bajas de los fumadores).

Concluya el debate haciendo referencia a que a pesar de que el coste económico del tabaco es elevado, el mayor coste se mide en términos de salud.

El tabaco: Hay que pagar la cuenta

Cuenta de salud	
Muertes por cáncer de pulmón	90%
Muertes por enfermedades pulmonares	80%
Muertes por 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	

PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 3
Nivel 8.	Capítulo 2 Unidad 15	EL ALCOHOL Un serio problema	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los problemas más importantes que pueden aparecer debido al consumo de alcohol.
- Analizar las razones por las que los adolescentes justifican el consumo de alcohol.
- Identificar las razones que hacen que el alcohol sea particularmente peligroso para los adolescentes.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia 15: "Excusas que no tienen sentido"

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Motivación previa

Actividad 1

Comience la clase explicando a sus alumnos que los mensajes que reciben sobre el alcohol son a menudo confusos y contradictorios. Póngales el ejemplo de las compañías de bebidas alcohólicas que patrocinan acontecimientos deportivos y espectáculos. Pregunte a los alumnos su opinión sobre ello. De forma similar, pregúnteles qué les parecen los anuncios de bebidas alcohólicas que relacionan el alcohol con los deportes, con ser atractivo y tener éxito, y con la aceptación social. Pregúnteles por qué estos mensajes son confusos o contradictorios. Recuérdeles que el alcohol es la droga que más se consume y de la que más se abusa en España.

Razones para beber alcohol

Actividad 2

Muestre la transparencia nº 15.

Pídales que encuentren respuestas para rebatir cada una de las excusas que aparecen en la transparencia. Escriba las mejores respuestas debajo de cada excusa.

Pregunte: ¿Qué os parecen las dos primeras razones que dan algunos adolescentes para beber alcohol? (Las respuestas pueden variar, pero hágales saber que rebelarse contra los adultos, perjudicando la propia salud o corriendo el riesgo de sufrir algún accidente, no es muy inteligente. Respecto a beber, porque lo hacen todos, dígales que es cierto que lo que hacen los amigos influye en lo que uno hace, pero que también hay que hacer lo que uno cree que es conveniente).

Pregunte: ¿De qué manera ha contribuido la publicidad a difundir la imagen de que beber es una actividad propia de adultos? (Haga saber a sus alumnos que los anuncios y determinadas costumbres sociales asocian el alcohol con ser adulto, pero deben recordar que los adultos sí son susceptibles a los efectos nocivos del alcohol; pero la gente joven es todavía más susceptible).

Pregunte: ¿Por qué razones el beber alcohol no es una buena manera de enfrentarse a los problemas? (Existen métodos prácticos y concretos para tratar estos problemas; el alcohol no es uno de estos métodos. El alcohol afecta negativamente a la salud mental y física del bebedor, motivo por el que empeora los problemas, en vez de mejorarlos).

Efectos a corto y largo plazo

Actividad 3

Pídales que nos digan algunos de los efectos inmediatos que tiene el alcohol sobre el organismo. Al mismo tiempo que van dando sus respuestas, explique cuáles son dichos efectos basándose en el siguiente texto *“El alcohol es una droga depresora, lo que quiere decir que ralentiza, deprime, el funcionamiento del sistema nervioso centra. Y lo hace de una mentes casi inmediata. Debido a que el alcohol no es un alimento, no sigue el proceso de digestión normal, por lo que sus efectos se dejan de sentir rápidamente en el cerebro. Poco después de haber bebido, la persona experimenta un menor control sobre sí misma y sus acciones; la reflexión y su sentido del deber disminuyen y se muestra más desinhibida que de costumbre. Sus reflejos y coordinación pierden precisión.*

Una vez ingerido, el alcohol se absorbe inmediatamente en el estómago e intestino delgado y pasa de forma muy rápida a la sangre, la cual lo distribuye por todo el cuerpo. Cuando el alcohol entra en el organismo, el hígado se encarga de transformarlo en sustancias menos perjudiciales. Pero el hígado es un órgano humano y no puede transformar el alcohol con rapidez.”

Pregunte: Habéis visto a alguien borracho. Cuáles son sus síntomas. Explique que el estado de intoxicación etílica perturba las funciones vitales del organismo. Una persona intoxicada experimenta los siguientes efectos:

- ❖ *Tiene menos control sobre los músculos: su andar se vuelve torpe, le cuesta mantener el equilibrio y pierde coordinación.*

- ❖ *Sus capacidades visuales y auditivas se ven reducidas.*
- ❖ *Hablan de forma poco clara.*
- ❖ *No tiene discreción a la hora de hablar o actuar.*
- ❖ *Sus pensamientos se vuelven confusos, se le hace difícil razonar y pierde memoria.*
- ❖ *Una intoxicación seria puede producir problemas de respiración, pérdida de conciencia, fallo cardíaco e, incluso, la muerte.*

La resaca es otro efecto negativo del consumo abusivo de alcohol y aparece cuando los efectos de la intoxicación van desapareciendo. Este estado se caracteriza por dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas y vértigo. Es la manera que tiene el cuerpo de decirte que el alcohol la ha hecho daño.

Pregunte: ¿Quién puede experimentar los síntomas que se enumeran en esta página? (Señale que estos síntomas no sólo los experimentan los alcohólicos; los puede experimentar cualquier persona que beba alcohol en exceso).

Los peligros del alcohol para el adolescente

Actividad 4

Pregunte: ¿Por qué es particularmente peligroso el alcohol para los jóvenes? (Su cuerpo todavía se está desarrollando, pesan menos y tienen menos líquido en sus cuerpos que los adultos; en consecuencia, los efectos negativos del alcohol en el cerebro, el hígado, el estómago y el corazón son mayores en ellos que en los adultos. Además, el uso del alcohol puede interferir con el desarrollo mental y social de los jóvenes, haciendo que pierdan el control de su vida).

Pregunte: ¿Por qué crees que es ilegal que beba una persona menor de edad? (Las respuestas pueden variar, pero la idea es que los jóvenes son más vulnerables constitucionalmente). Dígales que el alcohol afecta al aprendizaje y a todas las facultades mentales.

Si procede, aclare que consumo de alcohol por parte de un adulto responsable no equivale a drogodependencia. Que los adultos beban alcohol de vez en cuando y de forma moderada es una actividad que está bien vista en la sociedad. Los problemas pueden surgir, cuando se bebe mucho y con mucha frecuencia y/o no puede dejar de beber.

Excusas que no tienen sentido

**"Me quería rebelar
contra mis padres, la
sociedad."**



**"Todos beben. Yo no
podía ser menos."**



**"El beber hace que
me sienta mayor."**



**"El beber hace
que me olvide de mis
problemas."**



PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 4
Nivel 8.	Capítulo 2 Unidad 17	LA MARIHUANA Una droga ilegal y peligrosa	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los efectos físicos y mentales de su consumo
- Conocer los riesgos para la salud

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza
- Revistas, tijeras, pegamento, cartulina

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

¿Qué es y por qué es peligrosa la marihuana?

Actividad 1

Pida a algún alumno que lea el siguiente párrafo:

“La marihuana, también conocida como “maría” o “hierba” es una droga que altera la mente. Se prepara a partir de hojas secas y picadas de la planta “Cannabis sativa”. La marihuana, así como cualquier otro derivado del cannabis como el hachís es una droga absolutamente ilegal. Normalmente se fuma en cigarros llamados porros; contiene una sustancia Tetrahidrocannabinol (THC) que afecta al cerebro. El hachís se prepara con la resina de la planta y su concentración activa de THC es mayor, lo que le hace aún más peligroso que la marihuana. Antes se pensaba que era una droga inofensiva pero recientes investigaciones han demostrado que su consumo puede provocar problemas físicos y psicológicos. Sus efectos pueden ser estimulantes, depresores y en dosis altas, alucinógenos. Es especialmente peligrosa para los adolescentes porque el impacto físico y mental que tiene es mayor en ellos que en los adultos. Los efectos físicos son aceleración del pulso, disminución de la temperatura del cuerpo, sequedad de boca y garganta, tos, irritación de los ojos y un mayor apetito. Con respecto a los efectos psicológicos destacan: problemas de memoria, de concentración y de aprendizaje, pérdida de interés y de motivación; a veces se pierden las metas y los objetivos de la vida, dejándose llevar.

Fumar marihuana produce muchos de los efectos negativos del tabaco, incluyendo daños al corazón y a los pulmones. Al fumarla se liberan más de 400 sustancias químicas en el organismo, una de ellas el benzopireno, que también está

en el tabaco y puede causar cáncer. La concentración de esta sustancia en el humo de la marihuana es un 70% mayor que en el humo del tabaco. El consumo de marihuana también puede afectar negativamente a nuestro sistema inmunológico, teniendo más probabilidad de contraer enfermedades.

Actividad 2

A continuación divide a la clase en dos grupos eligiendo cada uno de ellos a un portavoz.

Se trata de ver cual de los dos grupos da respuestas más acertadas a las siguientes preguntas (pueden escribirlas y que cada portavoz las lea después de un tiempo prudencial para reflexionar)

Pregunta: Razones para no consumir marihuana (las respuestas pueden variar)

Pregunta: En qué se parece la marihuana al tabaco (aumenta el ritmo cardiaco, sobrecarga el corazón, daña los pulmones, contiene sustancias que provocan cáncer.)

Pregunta: ¿Y al alcohol? (problemas de memoria, reacciones lentas, falta de energía)

Pregunta: ¿De qué manera los efectos mentales y físicos de la marihuana pueden impedir que un adolescente alcance sus metas? (Algunas respuestas: problemas con la policía por uso ilegal de drogas, notas bajas o abandono de la escuela, falta de desarrollo de habilidades necesarias para afrontar las situaciones normales de la vida, alto riesgo de accidentes, falta de motivación, riesgo de dependencia enfermedades graves, etc)

Actividad 3

Divida la clase en unos 4 ó 5 grupos y dele a cada grupo unas revistas, tijeras, cartulina y pegamento. Cada grupo debe imaginarse que es una empresa de publicidad que será contratada por el gobierno para realizar una campaña destinada a los jóvenes sobre los peligros de la marihuana. Deben pues realizar con la información que poseen de la unidad y con recortes, un anuncio de una página que se publicaría en periódicos y revistas de tirada nacional. Puede orientar a los grupos en que debe ser un anuncio con un eslogan, que resalte los peligros de la marihuana, que sea llamativo para los jóvenes... Cuando los grupos hayan terminado de confeccionar sus anuncios, que la clase vote el mejor, que puede ser colocado en el aula.

PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 5
Nivel 8.	Capítulo 1 Unidad 1	LA AUTOESTIMA. Los diferentes aspectos de tu personalidad	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificarán los diferentes aspectos de la personalidad.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia : “Los diferentes aspectos de tu personalidad”

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Comente a la clase que en esta sesión veremos la complejidad que caracteriza a los seres humanos; todos los seres humanos somos iguales en algunas cosas y únicos en otras. Veremos como las personas tenemos varios aspectos en nosotros mismos, al menos ocho, que son nuestros atributos. Verse a uno mismo como un ser multidimensional nos ayuda más a aumentar nuestra autoestima que considerarnos unidimensionales por naturaleza. En este tema vamos a identificar diferentes aspectos de uno mismo.

Los diferentes aspectos de la personalidad

Actividad 1

Propicie un **debate** en clase sobre cómo se sienten al ser “categorizados como adolescentes”. ¿Sois todos los adolescentes iguales?.

Comente que a pesar de que en cierto modo, todos somos iguales, cada uno de nosotros es muy especial. Pregunte a sus alumnos si alguna vez han pensado en si mismos como en un puzzle. Sugiera que somos como puzzles en los cuales hay muchas piezas que van juntas para configurar la persona que somos. Cada persona tiene muchos aspectos diferentes que se encajan para formar un ser humano único y especial. Cada una de esas piezas es un atributo.

Muestre la transparencia (reparta a cada alumno una copia de la transparencia). Podemos identificar al menos 8 atributos generales o partes en

todas las personas. **Explique** a sus alumnos los diferentes aspectos de la personalidad.

1. El aspecto físico: esta parte tiene que ver con características como tu tamaño, el color de los ojos, el sexo, el color de tu piel, de tu pelo. Todo lo que tiene que ver con tu cuerpo se considera parte de tu aspecto físico.
2. El aspecto emocional: es la parte relacionada con tus sentimientos, como la alegría, la ansiedad, el enfado, la vergüenza, etc.
3. El aspecto sensorial. Aquella que tiene que ver con tus sentidos (la vista, el gusto, el tacto, el olfato, el oído...) a través, de los cuales llegan mensajes a tu cerebro (el gusto musical, la pintura, ...).
4. El aspecto comunicativo: esta parte tiene que ver con la manera en que te relacionas con los demás, incluyendo tus amigos, conocidos, parientes, extraños.
5. El aspecto intelectual: La capacidad de aprendizaje, de resolución de problemas, de aprender nuevas destrezas.
6. El aspecto nutritivo: se relaciona con la forma en que te alimentas. Un aspecto nutritivo sano se basa en una dieta saludable, que consiste en comer todos los grupos alimenticios y lo necesario.
7. El aspecto contextual. Relacionado con los factores del medio ambiente. Son tus sentimientos y tu actuación en relación con el entorno (el tiempo, el espacio, la luz, el aire, el agua, los sonidos, el clima, los colores y las estaciones).
8. El aspecto espiritual. El mundo de las creencias, los valores. No se refiere a pertenecer a una religión concreta.

Pídales que den ejemplos para cada uno de los diferentes aspectos de la personalidad que aparecen en la transparencia.

Comente con sus alumnos cómo estos diferentes aspectos interaccionan unos con otros. Explique que cada parte necesita de las otras para funcionar bien y que cada una de las partes afecta a las otras. Así el pensamiento (el aspecto intelectual afecta a las emociones, al como nos sentimos (aspecto emocional) y al físico. Ponga algún ejemplo: Ante un examen . El pensamiento puede ser “no he estudiado para este examen. No se lo suficiente”. El aspecto emocional: sensación de ansiedad y el aspecto fisiológico: presión en el estómago, náuseas.

Pregunte. ¿De qué manera afecta el aspecto físico al aspecto emocional y al aspecto intelectual? Dé algunos ejemplos. (Los alumnos deberían comprender la interdependencia entre su aspecto emocional y físico. Por ejemplo, una enfermedad o una escasa alimentación podría tener efectos negativos en sus emociones y en su capacidad intelectual; la falta de sueño y de descanso, la desnutrición de los niños en continentes como el africano, la anorexia, etc..).

Pídales que reflexionen y comenten cómo afectaría a los diferentes aspectos de su personalidad el haber nacido y vivir en un país en guerra (a su aspecto físico, nutritivo, a sus emociones, a su capacidad intelectual y de aprendizaje, al aspecto contextual y a sus creencias y valores).

Pregunte: ¿Qué atributos están asociados con la vida escolar? (Las respuestas deberían incluir el aspecto físico, el aspecto emocional, el aspecto comunicativo y el aspecto nutricional.) Ayúdeles a entender cómo estos diferentes aspectos influyen en su rendimiento académico. Ponga ejemplos extraídos de su conocimiento de los alumnos.

Pregunte: ¿Qué aspectos son importantes en las relaciones de amistad? (El aspecto comunicativo es responsable de la mayor parte del comportamiento social de uno. El aspecto emocional y el aspecto intelectual también son respuestas adecuadas.)

Concluya que todos los aspectos de la personalidad están relacionados. Se afectan mutuamente y juntos construyen la personalidad que eres tu.

Pregunte: ¿De qué manera puede afectar a tu felicidad y a tu autoestima el conocimiento de los atributos? Ayúdeles a comprender que examinando y conociendo sus autovaloraciones, pueden conocer mejor sus diferentes aspectos. Por otra parte, si no examinan sus diferentes autovaloraciones podrían tender a considerarse a sí mismos como simplemente buenos o malos, lo cual es una visión no realista.)

Actividad 2

Pídales que en una hoja de papel que pueden titular “YO AHORA”, escriban el nombre de cada uno de los atributos (aspecto físico, comunicativo, contextual, intelectual...). Debajo de cada atributo que escriban algunas palabras que se le ocurran sobre ese aspecto de si mismo.

Comente que este ejercicio tiene por objetivo el que se conozcan más a sí mismos. Cuanto más piensen en los diferentes aspectos de su personalidad, mayor conciencia tendrán de sí mismos. Se darán cuenta de que, como todo el mundo, su personalidad tiene tanto aspectos positivos como negativos y ello afecta a su autoestima. Te ayuda a conocer los aspectos más fuertes y a mejorar los más débiles. Por ejemplo podrías ser un buen jugador de baloncesto, un mal estudiante y muchas otras cosas al mismo tiempo. Y ser una buena persona.

Concluya que nadie es perfecto. Cada uno de nosotros tiene sus cualidades y dones únicos y conocerse mejor a si mismo, puede ayudar a descubrir cuales son estas cualidades y talentos.

LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PERSONALIDAD

1. El aspecto físico: esta parte tiene que ver con características como tu tamaño, el color de los ojos, el sexo, el color de tu piel, de tu pelo. Todo lo que tiene que ver con tu cuerpo se considera parte de tu aspecto físico.
2. El aspecto emocional: es la parte relacionada con tus sentimientos, como la alegría, la ansiedad, el enfado, la vergüenza, etc.
3. El aspecto sensorial. Aquella que tiene que ver con tus sentidos (la vista, el gusto, el tacto, el olfato, el oído...) a través, de los cuales llegan mensajes a tu cerebro (el gusto musical, la pintura, etc).
4. El aspecto comunicativo: esta parte tiene que ver con la manera en que te relacionas con los demás, incluyendo tus amigos, conocidos, parientes, extraños.
5. El aspecto intelectual: La capacidad de aprendizaje, de resolución de problemas, de aprender nuevas destrezas.
6. El aspecto nutritivo: se relaciona con la forma en que te alimentas. Un aspecto nutritivo sano se basa en una dieta saludable, que consiste en comer todos los grupos alimenticios y lo necesario.
7. El aspecto contextual. Relacionado con los factores del medio ambiente. Son tus sentimientos y tu actuación en relación con el entorno (el tiempo, el espacio, la luz, el aire, el agua, los sonidos, el clima, los colores y las estaciones).
8. El aspecto espiritual. El mundo de las creencias, los valores. No se refiere a pertenecer a una religión concreta.

PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 6
Nivel 8.	Capítulo 1 Unidad 2	LA AUTOESTIMA. La importancia de la autocomunicación	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los doce errores en la autocomunicación que conducen a una baja autoestima.
- Descubrir cómo influye la autocomunicación en la autoestima.
- Analizar la autocomunicación personal.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Magnetófono.
- Retroproyector
- Transparencia: "Doce errores en la autocomunicación".
- Fotocopia para los alumnos de la transparencia.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Comente a la clase que en esta sesión tras conocer lo complejos que somos, analizaremos la autocomunicación y el papel fundamental que juega en la adquisición y mantenimiento de la autoestima.

Autocomunicación personal

Actividad 1

Comience pidiendo a sus alumnos que cierren los ojos y escuchen sus propios pensamientos durante unos cinco minutos. Dígales que piensen en cómo les ha ido el día hasta ese momento (o cómo fue el día de ayer, si es más apropiado) y que simplemente escuchen los pensamientos que brotan en su mente. Pueden ir hora por hora a lo largo del día, desde que se han levantado hasta ese momento.

Al final, **pídales** que ellos anoten algunos de sus pensamientos para recordarlos. **Dígales** que estimen en porcentaje cuántos pensamientos fueron positivos y cuántos negativos.

Doce errores en la autocomunicación que conducen a una baja autoestima.

Actividad 2

Explique a los alumnos que lo que nos decimos a nosotros mismos juega un papel fundamental en la adquisición y mantenimiento de nuestra autoestima (autocomunicación). Si te dices cosas inapropiadas podrías llegar a tener una baja autoestima (sentimientos negativos respecto a ti mismo)). En esta unidad, vamos a hablar 12 errores que se suelen cometer frecuentemente en la autocomunicación, aunque nos centraremos especialmente de seis. El reconocer los errores que cometemos cuando hablamos con nosotros mismos, es un primer paso para mejorar la autocomunicación. Si tratas de evitar estos errores, verás cómo mejoran tanto tu autocomunicación como tu autoestima.

Comience pidiendo a sus alumnos que se imaginen algún momento del pasado en que las cosas no salieron como ellos querían. Una nota más baja de la esperada, la pérdida de una amistad, una discusión con sus padres por la hora de llegar a casa por las tardes-noches, cuando no os han dado permiso para ir a algún sitio, no os compran algo que os gusta, etc. **Pídales** que anoten los pensamientos que les surge en esos momentos. Nombre voluntarios para que den ejemplos de lo que se dijeron a sí mismos en estos momentos. Anote dichas frases en primera persona en la pizarra: “Todos mis amigos tienen esas zapatillas yo no tengo por qué ser diferente”, “Tengo que ir a la fiesta de Carlos” “Debo aprobar todo en junio”. Dígales que la autocomunicación positiva requiere que una persona vea el suceso de manera positiva.

Muestre la transparencia y/o entregue a cada alumno una fotocopia: “Doce errores comunes en la autocomunicación”. De todos ellos vamos a centrarnos en seis.

1. Decirte contantemente a ti mismo. **“debo”** o **“tengo que”** hacer tal cosa, especialmente cuando estas hablando de algo que te cuesta hacer. Imaginaros que os decís a vosotros mismos que *tienes que* ser perfecto. Como eso es imposible probablemente te sentirías fracasado y, como resultado, tendrías una autoestima más baja. Si evitas decirte constantemente. “Estoy obligado a” “Tengo que” o “Debo” hacer esto o lo otro, tu autoestima mejorará y te irán mejor las cosas. **Pídales** que le den ejemplos de frases del tipo “debería”, “tengo la obligación”, “debo”, que oigan a la gente o que se hayan dicho a sí mismos.
2. **Compararte negativamente con otros.** Si haces esto, siempre habrá alguien que haga algo mejor que tú. Pídales que discutan este error. **Pregúnteles** por qué es tan común (Algunas respuestas pueden ser: nuestros padres nos comparan con otros; nosotros nos comparamos con los amigos; es una costumbre, todo el mundo lo hace. Comente que es importante que dejen de hacer este tipo de comparaciones negativas.)

3. **Dejarte llevar por tus propios pensamientos sin controlarlos.** Si te dices a ti mismo: “es inútil: los pensamientos se meten solos en mi cabeza y no puedo hacer nada”, vas a tener una baja autoestima. Sí puedes controlar tus pensamientos. En realidad tu eres la única persona que puede controlar tus pensamientos. **Explique** que dirigir sus pensamientos requiere práctica y en la siguiente unidad veremos como podemos cambiar los pensamientos negativos. Esta es una unidad que durará toda su vida, ya que a medida que vayan practicando lo harán cada vez mejor
4. **Exagerar** tus fracasos o tus defectos e ignorar tus características favorables. **Piense** en algunos ejemplos relacionados con el instituto que pueda presentarles
5. **Ver la vida en blanco y negro.** Muchos se ven a sí mismos o con mucho éxito o completamente fracasados, pero la verdad es que todo el mundo tiene características positivas y negativas. Piensa en tu conducta en términos de grado, como una regla de medir, no como si fuera una cuestión de blanco o negro. En otras palabras, no hace falta decidir de una vez por todas si “**siempre**” o “**nunca**”, “**todo**” o “**nada**”, es más probable que estés en el medio. Hay muy pocas cosas en la vida que sean “siempre” o “nunca” haces algo; es más probables que estés en el medio. Hay muy pocas cosas que sean “siempre” de una o de otra manera. **Pida** a sus alumnos que busquen ejemplos relacionados con sus experiencias cotidianas y con los medios publicitarios.
6. **Intentar “leer el pensamiento” de otras personas.** En este tipo de autocomunicación te imaginas que los demás están pensando cosas negativas de ti, sólo porque tú mismo piensas esas cosas de ti. Por ejemplo, podrías pensar que otros te creen aburrido porque tú estás convencido de que eres aburrido. Es importante que recordemos que las personas controlan sus propios pensamientos y no necesariamente han de estar de acuerdo con los tuyos. **Pregúnteles** cuántas veces han creído saber lo que otra persona está pensando, pero realmente no lo sabían.

Pídales que vuelvan a la lista de pensamientos que escribieron durante la actividad 1 y que la analicen para ver si cometieron alguno de los seis errores. Si es así, déles la oportunidad de comentar sus errores en clase si lo desean.

Pregunte: ¿Por qué es importante ver la vida como algo que ofrece muchas opciones diferentes? (La gente que ve la vida como una situación donde sólo hay pocas opciones: si/no, blanco/negro, todo/nada, etc., no sabe o no se da cuenta de que existen muchos aspectos positivos en la vida.)

Pregunte: ¿Por qué querría alguien magnificar los fracasos e ignorar los éxitos? (Explique a los alumnos que la gente que utiliza autocomunicaciones negativas exagera las situaciones negativas, como por ejemplo; una mala nota en un examen (“nunca aprobaré”), al tiempo que se sienten inútiles y estúpidos.

Pregúnteles cómo puede evitar esta visión distorsionada la autocomunicación positiva.

Pregunte: ¿Creéis que una persona a quien le falta autoestima estará más dispuesta a llegar a conclusiones negativas o positivas? (La gente a quien le falta autoestima tiende a llegar a conclusiones precipitadas que por lo general son negativas. Por otro lado, alguien que tiene autoestima va a pensar más, antes de llegar a una conclusión, y va a tratar de encontrar una perspectiva positiva).

A lo largo de esta actividad es importante que el profesor añada otros ejemplos que ilustren especialmente los errores señalados, y cómo influyen en la autoestima. Resalte la relación entre los pensamientos, las emociones y la conducta. Cómo los errores en la autocomunicación suelen ir asociados a emociones negativas, y una baja autoestima

Actividad 3

Las letras de las canciones con frecuencia tienen errores de autocomunicación. Por ejemplo, una canción puede dar a entender que una persona fue totalmente responsable del fracaso de una relación. Otra puede decir que el cantante no puede controlar lo que piensa. Divida a la clase en grupos y déles distintas letras de canciones para que busquen ejemplos de errores de autocomunicación. Lleve la música a clase y que compartan los errores que han identificado.

También puede pedirles que traigan las letras de las canciones que les gustan. y busquen ejemplos de errores de autocomunicación en ellas. ¿De que manera afecta a la autoestima esa forma de pensar?.

Doce errores comunes en la autocomunicación

1. Demasiadas oraciones con "Debo" y "Estoy obligado a"
2. Comparaciones negativas con los demás

3. Echarte la culpa sin razón

4. Pensar en términos negativos



5. No controlar tus propios pensamientos



¡LA AUTOCOMUNICACIÓN POSITIVA EN ACCIÓN!

6. Exagerar el fracaso o los defectos e ignorar el éxito



7. Tener una actitud negativa sobre ti mismo

8. Sacar conclusiones rápidamente

9. Exagerar las situaciones negativas

10. Mirar el mundo a través de la pantalla de la falta de autoestima

11. Ver la vida en blanco y negro

12. Intentar "leer la mente"

PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 7
Nivel 8.	Capítulo 1 Unidad 4	LA AUTOESTIMA. La autoestima depende de tu enfoque	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Comprender cómo diferentes pensamientos pueden influir en cómo se siente uno en determinadas situaciones y cómo se siente uno consigo mismo.
- Identificar el concepto de “cambio de enfoque”.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Explique a los alumnos que después de conocer cuáles son los errores de autocomunicación vamos aprender a cambiar los pensamientos negativos por otros más positivos y cómo ello redundará en mejorar la autoestima. **“Cambiar de Enfoque”** es el primer método para mejorar la autoestima. Esta unidad presenta a los alumnos la idea de “cambiar de enfoque”, esto es, controlar los pensamientos para transformar una situación potencialmente negativa en positiva.

Influencia de los pensamientos en cómo se siente uno en determinadas situaciones y cómo se siente uno consigo mismo. Cambio de enfoque.

Actividad 1

Presente la siguiente situación hipotética: *El siguiente anuncio apareció en un periódico: “Se ha perdido un perro de color marrón, desteñido, con tres patas, sin una oreja, ciego del ojo izquierdo, cola rota, recientemente castrado. Responde al nombre de Suertudo”.*

Pídales su opinión acerca del anuncio. Que creen que piensan sus dueños del perro. Comente que los dueños del perro tenían un determinado punto de vista, o manera de ver las cosas, que les permitía considerar afortunado a su perro. Después de todo, Suertudo tenía un dueño cariñoso que quería recuperarlo. Otros podían considerar al perro desafortunado. Podrían verlo teniendo en cuenta todos sus defectos. ¿Qué punto de vista es más positivo?

Es muy importante tener un punto de vista positivo. Si puedes transformar lo que algunos considerarían situaciones negativas en situaciones positivas, puedes aumentar tu autoestima. Por otra parte, si siempre experimentas los acontecimientos de la vida como negativos, puedes disminuir tu autoestima.

Pida a cada uno de ellos que decidan si son básicamente pesimistas u optimistas. Después díales que discutan sus opiniones con varios amigos para ver si ellos están de acuerdo. Recalque que la base de esta unidad es que, incluso si ahora son pesimistas, pueden cambiar su punto de vista, y lograr así cambios más importantes en la calidad de sus vidas.

Explique a los alumnos en qué consiste el método de “cambiar de enfoque” desarrollando un ejemplo. Vamos a ilustrar los distintos pasos para cambiar de enfoque, cambiar los pensamientos negativos por otros más positivos.

Primero. Examina tu reacción ante un suceso. Piensa en algunos acontecimientos recientes- y a los que hayas respondido de una manera relativamente fuerte- y apunta lo que has sentido y lo que te has dicho acerca de cada situación. Por ejemplo

Situación. Juan acaba de discutir con su mejor amigo.

Sentimiento: tristeza y rabia.

Pensamientos: “Debo ser idiota, ni siquiera puedo mantener una amistad”.

Segundo. Decide si tu punto de vista es negativo o positivo. Examina tu reacción a cada acontecimiento. Si has pensado en esos sucesos de forma negativa, reconócelo y decide cambiar tu reacción por otra más positiva. Si has pensado en ellos de forma positiva, reconócelo y felicítate por tener un punto de vista positivo.

Tercero. Convierte la reacción negativa por una positiva. Haz el cambio por escrito. “Lo que he aprendido de la discusión es que he de tener más cuidado con mis palabras cuando estoy hablando con mis amigos”, “Es la oportunidad para hablar y resolver algunas dificultades que hemos tenido desde hace algún tiempo”.

Eso que acabamos de hacer es cambiar de enfoque, es decir, tomar una situación potencialmente negativa y transformarla en algo positivo.

Cuarto. Tratar de cambiar automáticamente el enfoque de los acontecimientos mientras ocurren. A medida que lo practiques, te sorprenderás a ti mismo reconsiderando los acontecimientos automáticamente para verlos de la forma más positiva posible.

Pregunte: ¿Por qué es tan importante cambiar de enfoque? (Cambiar el enfoque con el que percibimos los acontecimientos ayuda a la persona a tener una visión positiva cuando ocurren. Con el tiempo, la persona enfocará los sucesos automáticamente de una manera positiva.)

Resalte la importancia de autorreforzarse por reaccionar de forma positiva ante situaciones negativas y de transformar una situación potencialmente negativas en una positiva.

Explique que es extremadamente importante que escriban los nuevos mensajes.. Las investigaciones indican que un cambio verbal es insuficiente para un "cambio de enfoque".

Concepto de "cambio de enfoque"

Actividad 2

Pida a los alumnos que primero, de forma individual, escriban dos ejemplos de acontecimientos que les hayan ocurrido recientemente a ellos o a otros, y ante los que hayan reaccionado de forma negativa (Por ejemplo, puede ser que no les guste el trabajo que hacen en clase, cómo se les da la gimnasia, la dificultad que tienen para hablar ante toda la clase, etc.) Que lo hagan siguiendo el ejemplo expuesto por el profesor/a (situación-emoción desencadenada- pensamiento).

Dígales a continuación que compartan los ejemplos con el compañero que elijan para esta actividad y comenten la forma de cambiar los pensamientos para ver las situaciones de una manera más positiva utilizando los tres pasos del cambio de enfoque (descubrir tu enfoque; buscar otra manera de enfocar la situación; cambiar de enfoque y práctica). Pida a sus alumnos que respondan con cuidado y creatividad cuando ayuden a su compañero a pensar como cambiar sus pensamientos negativos.

Guíe y supervise el trabajo de las distintas parejas de alumnos.

Después pídeles que de forma voluntaria, pongan en común los ejemplos encontrados.

PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 8
Nivel 8.	Capítulo 3 Unidad 27	TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo, lenguaje no verbal y decir que no asertivamente	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Diferenciar entre presión del grupo que ejerce influencias positivas y la que origina consecuencias negativas.
- Conocer las características que definen el comportamiento asertivo.
- Practicar diferentes formas de decir "no" para hacer frente a la presión del grupo negativa.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Presión positiva y negativa del grupo

Actividad 1

Comience diciendo que la presión del grupo puede ser una de las influencias más poderosas en la vida de un adolescente, por lo que es importante examinar esta influencia y conocer los conflictos que a menudo ocasiona. Adelante a sus alumnos que en esta sesión identificarán diferentes formas de presión del grupo y aprenderán a responder asertivamente en aquellas situaciones en las que se sientan presionados a hacer algo que realmente no quieren hacer.

Explique que la **presión del grupo** se manifiesta de diferentes formas. Algunas veces, es inofensiva. Por ejemplo, cuando te presionan para que te vistas de una determinada forma. En otras ocasiones, la **presión del grupo** es **positiva**. Por ejemplo, cuando tus amigos tratan de convencerte para tomar una decisión saludable, como colaborar de voluntario en una asociación del barrio. Sin embargo, en otros momentos la **presión del grupo** puede ser **negativa** o perjudicial. Es el caso, por ejemplo, de la presión para hacer cosas perjudiciales o poco inteligentes, como beber alcohol, fumar, violar la ley o destrozar cosas.

Toda persona pertenece a grupos diferentes. Por ejemplo, somos miembros de un Estado, al mismo tiempo pertenecemos a una Comunidad Autónoma, un grupo étnico o religioso. También formamos parte de una familia. Además de esto,

pertenecemos a grupos de personas que tienen unos mismos intereses, utilizan una ropa parecida y tienen una conducta similar.

Cada grupo satisface a su manera la necesidad personal de formar parte del mismo, de sentirse apoyado y aceptado. En cada grupo hay presiones para mantener su identidad como algo especial y único. Muchas veces los miembros del grupo se presionan unos a otros para comportarse de una forma aceptable, para reforzar esa identidad característica. A veces la necesidad de ser uno mismo entra en conflicto con la necesidad de ser parte de un grupo. En estas ocasiones es probable sentirse mal. Precisamente ese malestar es indicativo de un conflicto interno que hay que saber como manejar.

Asertividad

Actividad 2

Comente que a veces es difícil escoger entre el grupo y defender un valor o un criterio personal. Los amigos y los compañeros frecuentemente critican a las personas que toman una decisión que se sale de la norma del grupo. Pueden insultarlas o reírse de ellas por tomar una decisión así. Afortunadamente hay estrategias eficaces para salir con éxito de estas situaciones, de modo que se mantengan las amistades sin necesidad de traicionarse a uno mismo o de adoptar un comportamiento que nos ponga en situación de riesgo o que perjudique nuestra salud. A estas estrategias se les llama asertividad. La **asertividad** es un comportamiento verbal (lo que se dice) y no verbal (como se dice), que defiende nuestros derechos personales sin cuestionar los derechos de los demás. Puede valerse del siguiente cuadro para clarificar el concepto de asertividad:

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.

Comente a sus alumnos que cuando vayan a decir que “no” a alguien deben tener en cuenta la posibilidad de hacerle daño, respetando que los demás pueden tener unas opiniones distintas de las nuestras. Pida voluntarios para representar la siguiente historia en la que se ilustra una forma respetuosa de decir “no” y que al tiempo hace valer el derecho a ser uno mismo:

Por primera vez desde que llegó a su nuevo colegio, Óscar había sido invitado a una fiesta. Al fin sentía que formaba parte de un grupo.

Cuando Óscar llegó a la fiesta, llevaba una tarta y unos refrescos. Carlos se rió al ver las botellas y le dijo: “Seguro que algún crío va a beberse eso, pero los hombres y las mujeres de verdad aquí van a beber cerveza. ¿Tú qué vas a tomar, Óscar?”.

Óscar se sorprendió. No sabía que iban a tener alcohol en la fiesta. Todo el mundo se le quedó mirando, pero él se tomó su tiempo para pensar antes de responder.

“Lo que de verdad me gustaría es estar un tiempo a solas con María para conocerla mejor”, dijo Óscar guiñando un ojo y sonriendo. Al escuchar esto los demás chicos sonrieron. María era la chica más guapa de la clase y todos sus compañeros sabían que no bebía alcohol.

Mirando directamente a Carlos, Óscar dijo: “Espero que ser un crío no sea inconveniente para que María quiera estar un rato con un chico, que como ella, no quiere beber cerveza”. Una hora después, Óscar se dio cuenta de que sus refrescos se habían acabado y de que la mayor parte de los invitados a la fiesta habían decidido no tomar alcohol”

Destaque que en esta situación, Óscar utilizó diferentes habilidades de comunicación para esquivar la presión del grupo para que bebiera alcohol. Al mismo tiempo que decía que no a la cerveza de una forma divertida, su lenguaje corporal mostró confianza (sonreír, mirar a los ojos, hacer un guiño). Presentó su mensaje de tal manera que nadie en la fiesta se sintió ofendido ni con ganas de burlarse de él; al contrario, todos le respetaron. Del mismo modo, su manera de decir que no demostró el respeto que sentía por sus compañeros.

A continuación pida a los alumnos que comenten por qué deben respetarse los sentimientos de los demás y las opiniones diferentes. (Algunas respuestas pueden ser: porque así es más probable que respeten nuestros propios sentimientos y opiniones, porque es una buena forma de mantener y reforzar la amistad).

Para terminar esta actividad explique a la clase que para dar respuestas eficaces a las situaciones de presión del grupo, hace falta tener claros los valores y decisiones personales. Cuando una persona está bien consigo misma, los demás respetan sus decisiones.

Cuando otras personas no nos respetan y siguen presionándonos para intentar que hagamos lo que ellas quieren, a pesar de hacernos sentir mal, lo mejor es plantearse seriamente la amistad con esas personas. Si esto sucede, hay que recordar que ante todo debemos ser un buen amigo para nosotros mismos, y que se pueden encontrar otros amigos que compartan nuestras creencias y valores personales.

Lenguaje no verbal y decir no

Actividad 3

Explique a la clase que las habilidades de comunicación son importantes cuando el grupo presiona. El lenguaje corporal, las palabras con las que se responde y la planificación pueden ayudar a expresar las ideas con claridad y sin que den lugar a dudas.

Si uno quiere que los demás le crean, es esencial usar un lenguaje corporal que concuerde con sus palabras. Es decir, hace falta que se aprecie en el rostro que realmente se quiere decir lo que se está diciendo. Cuando se da una respuesta que afirme los derechos personales es muy importante mirar directamente a los ojos de la otra persona sin hacer que ésta se sienta amenazada.

Muestre a los alumnos el siguiente cuadro:

Maneras de decir no

Ser directo [Decir "no" de forma espontánea, a tu manera]	"No, gracias". "¡Para nada!". "No quiero".
Usar el sentido del humor [Ser simpático sin menospreciar a los demás]	"Hoy no, por favor. No estoy de humor para tener una horrible resaca". "No, gracias. Es que soy un agente secreto del Departamento de Salud y no quiero que me despidan".
Buscar una excusa o pretexto [Decir algo para salir de la situación]	"No, le he prometido a mucha gente que nunca haría eso". "Para nada, si me cogen, me van castigar durante todo el año".
Proponer otra cosa [Presentar una alternativa que resulte divertida y segura]	"No, olvídale. Mejor vamos a casa de Sara a jugar a las cartas". "Ahora, no. ¿Por qué no vamos mejor a jugar al baloncesto". "Vamos a alquilar una película. Pago yo".

Con objeto de practicar estas habilidades realice una **rueda de ensayos de conducta** (*actividad no programada en el proyecto DISCOVER*):

Para empezar pida a dos voluntarios que representen una situación de presión social entre dos amigos que sea lo más real y representativa posible de lo que les ocurre a diario; uno presiona y el otro debe contestar que "no" aplicando el primer ejemplo que se presenta en el cuadro anterior. El resto de la clase debe observar atentamente la representación y, al final, ofrecer información útil (*feedback*) para mejorar la ejecución del voluntario que resiste la presión. Tenga muy en cuenta

que al ofrecer *feedback* siempre se debe empezar destacando algo positivo del actor (por ejemplo, "...*me ha gustado mucho como mirabas a los ojos a tu compañero mientras le decías que no*"), diciendo a continuación (sólo si es necesario), y en términos siempre positivos, qué puede hacer para desempeñar todavía mejor la habilidad (por ejemplo, "...*pero creo que todavía lo harías mejor si te limitaras a decir que no sin añadir una excusa*"). Recuerde que todavía estamos en la primera forma de decir que no del cuadro.

Continúe la rueda con otros dos voluntarios que deberán representar otra situación en la que practiquen la segunda manera de decir que "no". El resto de la clase también proporcionará retroalimentación (*feedback*) al modelo que actúa asertivamente. Compruebe que los criterios para ofrecer *feedback* se cumplen fielmente.

CRITERIOS PARA OFRECER FEEDBACK ADECUADAMENTE

- Empezar siempre destacando algo positivo de quien está practicando la habilidad.
- Decir de forma clara, concreta y en términos positivos, qué se puede hacer para desempeñar mejor la habilidad. Evitar decir lo que no se tiene que hacer, diciendo en su lugar lo que se tiene que hacer.

Termine la rueda de ensayos practicando las dos formas que restan de decir que "no".

Recalque la importancia de cuidar la **comunicación no verbal** en todos los ejercicios de práctica.

Actividad 4

Cierre (*actividad no programada en el proyecto DISCOVER*)

Si dispone de tiempo puede concluir la sesión haciendo una puesta en común en la que pida a la clase que conteste a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál de las formas utilizadas para decir "no" os parece más adecuada?
- ¿Por qué a veces nos da vergüenza tomar decisiones saludables ante nuestros amigos o compañeros?
- ¿Qué consecuencias podría haber tenido el dejarse convencer por la presión de grupo?
- ¿Por qué es importante tener habilidades para afrontar la presión del grupo?

Actividad 5

Tarea para casa (opcional)

Pida a sus alumnos que durante la próxima semana entrevisten a estudiantes menores y mayores que ellos para estudiar de qué manera la presión de grupo cambia con la edad. Dígales que a cada persona que entrevisten le pregunten por la situación más difícil de presión de grupo por la que hayan pasado en los últimos 6 meses. Las respuestas deberán grabarlas en una cinta de cassette o apuntarlas. También pueden entrevistar a adultos, incluyendo padres, hermanos y profesores. Cuando hayan completado el estudio deberán hacer un breve resumen para poder presentárselo a sus compañeros en la próxima sesión.

PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 9
Nivel 8.	Capítulo 1 Unidad 5	LA AUTOESTIMA. Cómo afrontar la crítica	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar cinco clases de comunicación humana, diferenciando entre crítica destructiva y crítica constructiva.
- Descubrir cómo puede afectar la crítica destructiva a la autoestima.
- Utilizar cuatro pasos para filtrar el *feedback*.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia 5: "Como filtrar el feedback"

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Dedique unos minutos de la sesión a revisar la tarea para casa de la sesión anterior

Tipos de comunicación interpersonal: la crítica destructiva

Diga a sus alumnos que hay cinco tipos básicos de comunicación, algunos son críticas constructivas y otros críticas destructivas. Las personas que aceptan las críticas destructivas suelen tener una baja autoestima. Por el contrario, quienes tienen una alta autoestima suelen hacer dos cosas:

- a) Son capaces de diferenciar entre la crítica constructiva y la crítica destructiva.
- b) Sólo aceptan las críticas constructivas que les ayudan a mejorar.

Comprender qué críticas se deben aceptar, y admitir sólo las que ayudan a mejorar, se denomina **filtrar el feedback**. Filtrar el feedback es como poner una pantalla que sólo permite que entre la crítica constructiva. La crítica destructiva no puede atravesar la pantalla y, por lo tanto, no puede hacer daño.

Diga a sus alumnos que en esta sesión van a aprender a afrontar los comentarios negativos de los demás sin que les afecte a la autoestima.

Actividad 1

Comente a los alumnos que las personas nos solemos enviar cinco tipos básicos de mensajes. Pida a un alumno que lea en voz alta la siguiente tabla:

La comunicación desde el punto de vista del que la recibe

<i>Tipo de mensaje</i>	<i>Ejemplos</i>
Tipo 1 - Te caigo bien como persona	“¡Eres un gran amigo!”.
Tipo 2 - Te gusta lo que hago	“Muchas gracias por ayudarme con el trabajo”.
Tipo 3 - No te gusta lo que hago y me dices el qué	“Siempre llegas tarde. La próxima vez trata de ser más puntual”.
Tipo 4 - Me mandas doubles mensajes	“Lo haces mejor de lo que pensaba”.
Tipo 5 - Preferirías que no estuviera aquí	“Piérdete”.

Los dos primeros tipos de comunicación son positivos y constructivos. Hacen que quien los recibe se sienta apreciado y aceptado. El tercer tipo de comunicación también puede ser constructivo, siempre que sugiera lo que se puede hacer para sustituir a la conducta no deseada. Cuando sólo se habla de la conducta no deseada y no se solicita ningún cambio, el mensaje es negativo y destructivo. Los doubles mensajes pueden hacer que el receptor se sienta bien y mal al mismo tiempo. Estos mensajes muchas veces resultan confusos y producen falta de confianza, por tanto, son mensajes destructivos. El último tipo de comunicación es claramente destructivo. Este es el tipo de mensaje que definitivamente se debe rechazar o “filtrar”.

Divida ahora a la clase por parejas y pida a sus alumnos que durante 10 minutos envíen y reciban los cinco tipos de mensajes que se han presentado. Después de cada intento los alumnos deben poner en común qué tipo de mensaje han querido enviar y qué tipo de mensaje creen que han recibido. Cuando aparezcan diferencias deben analizar el por qué de las distintas interpretaciones. Pida a sus alumnos que cambien de papel a la mitad del ejercicio, indicándoles que al final del mismo deben haber enviado y recibido al menos uno de los cinco tipos de mensajes.

Actividad 2

Comente a la clase que, en general, nos damos cuenta del tipo de comunicación que estamos recibiendo por las palabras que se utilizan. Sin embargo, a veces es necesario fijarse en el tono de voz y en el lenguaje corporal de quien emite el mensaje. Con el mismo compañero de la actividad anterior, los alumnos deben practicar los cinco tipos de comunicación, en esta ocasión usando siempre las

mismas palabras: "¿Quién te ha cortado el pelo?". Para hacer este ejercicio deben cambiar el tono de voz, la expresión de la cara y los gestos para indicar los diferentes tipos de mensajes. El receptor debe identificar el tipo comunicación que le están enviando. Cada alumno debe de desempeñar los dos papeles, el de receptor y el de emisor.

Recuerde a los alumnos que varios factores influyen en que el feedback se considere constructivo o destructivo. Son los siguientes:

- La expresión de la cara de la persona que envía el mensaje
- Su tono de voz
- La reacción física y emocional del receptor ante lo que le dice la otra persona

Pasos para filtrar el feedback

Actividad 3

Explique a sus alumnos los cuatro pasos para filtrar el feedback, para ello puede utilizar la transparencia 5.

El **primer paso** para filtrar el feedback es **decidir qué tipo de mensaje se está recibiendo**, para ello puede ser de gran utilidad fijarse en la reacción de agrado o de desagrado que nos provoca el mensaje.

El **segundo paso** requiere **conocerse y comprenderse bien a uno mismo**. Cuanto mejor conozcamos la forma que tenemos de reaccionar a los mensajes de los demás, mejor preparados estaremos para rechazar las críticas destructivas. Por ejemplo, si alguien nos dice: "Eres un egoísta", nos podemos preguntar si, en efecto, eso es verdad. Si uno se conoce bien y está seguro de ese conocimiento, puede comprobar fácilmente que esa acusación es falsa y, por lo tanto, rechazarla. Si embargo, si uno no está seguro de sí mismo, va a ser mucho más difícil rechazar el feedback.

El **tercer paso** es **pensar en la persona que nos está criticando y en las razones que puede tener para hacerlo**. Por ejemplo, si alguien dice: "¡Aléjate de mí!". En principio es un mensaje destructivo, pero la otra persona puede haberlo dicho porque tiene una enfermedad contagiosa, porque tiene envidia, porque alguien la acaba de criticar o porque está sometida a una fuerte presión. Naturalmente, ninguna de estas circunstancias justifica que se pueda hacer una crítica destructiva, pero dependiendo de las razones que la motivan, se puede interpretar más o menos en serio.

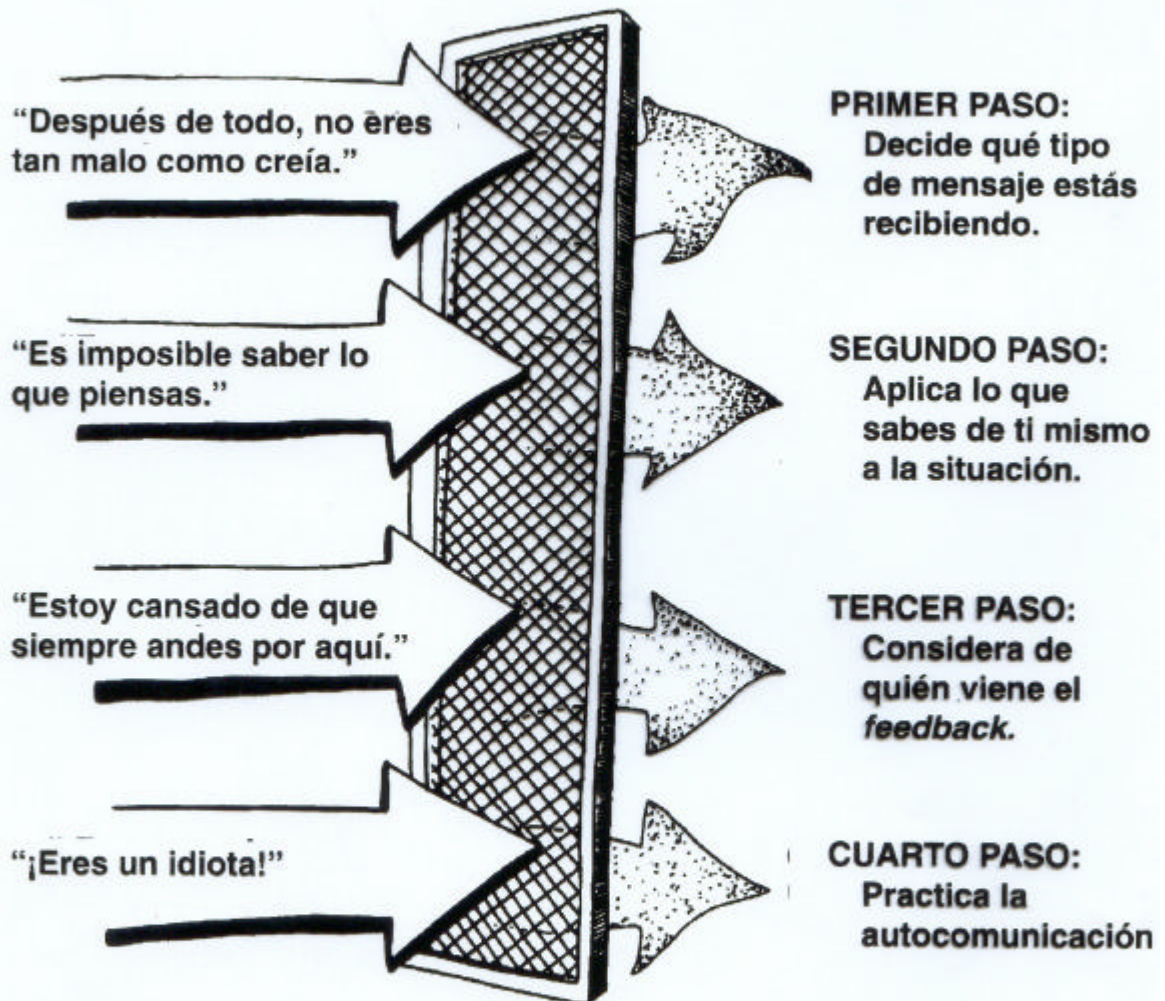
Una vez rechazada la crítica destructiva, el **cuarto paso es utilizar la autocomunicación positiva**. Por ejemplo, decirse a uno mismo: "No importa lo que me digan. Yo soy una buena persona". También se puede hablar con un amigo acerca del comentario y de nuestra reacción. Un verdadero amigo quitará

importancia al comentario y nos recordará que somos una buena persona y que no nos merecemos una crítica de esa naturaleza.

Comente a la clase que un ingenio "despierto" puede controlar gran cantidad de *feedback* destructivo.

Recuerde a sus alumnos que al practicar estos cuatro pasos, desarrollarán su capacidad para rechazar las críticas destructivas y, como consecuencia, verán como mejora su autoestima.

Cómo filtrar el *feedback*



PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 10
Nivel 8.	Capítulo 3 Unidad 28	TOMA DE DECISIONES. Método D-E-C-I-D-E para la toma de decisiones difíciles o complejas	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ser conscientes de la importancia de pararse a pensar y de actuar sistemáticamente 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 28: “Un plan para tomar decisiones inteligentes”.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Ante situaciones difíciles: pensar y actuar sistemáticamente

Comente a sus alumnos que además de las estrategias para combatir la presión del grupo que se han abordado en la sesión anterior, existe un método que aplicado sistemáticamente permite tomar buenas decisiones que nos pueden ayudar a mantenernos sanos y contentos. Recuerde que los únicos requisitos de este método son: **pararse a pensar y utilizar un poco la imaginación**. (La programación de cursos anteriores ya ha tratado el tema de la toma de decisiones, por tanto, cabe esperar que los alumnos ya estén familiarizados con este método).

Factores que influyen en las decisiones

Actividad 1

Muestre a la clase el siguiente cuadro. Para explicar y poner ejemplos de cada uno de los factores puede consultar las páginas 205 y 206 del libro del alumno que aparecen reproducidas en el Guía del profesor.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS DECISIONES

- Los hábitos (decisiones automáticas).
- Las preferencias (decisiones automáticas).
- Las necesidades y los deseos.
- Los valores personales

Método D-E-C-I-DE: pasos para tomar decisiones eficaces (texto adaptado del proyecto DISCOVER)

Actividad 2

Muestre a la clase la transparencia 28 y haga los siguientes comentarios para cada paso:

Paso 1

El proceso de tomar decisiones se parece en cierta forma a la construcción de una torre. Cuando se describe bien el problema al principio, es como establecer una base o cimiento a partir de la cual construir una buena decisión. Para describir correctamente el problema hay que contestar las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que quiero? o ¿Cuál es mi meta?. ¿Qué quiero cambiar? o ¿Cuáles son los obstáculos?.

Paso 2

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

Paso 3

Si se consideran las consecuencias de cada alternativa, la probabilidad de tomar decisiones saludables es mayor. Para determinar las consecuencias de cada solución que se haya pensado en el paso 2, hay que preguntarse lo siguiente: ¿Qué va a pasar después?. Es importante considerar la respuesta en función de lo que cada uno considera importante. Si una decisión perjudica nuestros propios valores personales, nuestra salud o seguridad o a nuestros seres queridos, entonces no es una buena decisión.

Pasos 4 y 5

Los pasos cuarto y quinto del método se dedican a identificar la mejor solución y luego a llevarla a cabo. Elegir la mejor solución a menudo resulta más fácil que llevarla a cabo. Muchas veces las ventajas a corto plazo pueden ser más

atractivas que demorar la gratificación. Cuando se toma una decisión basada en lo que es mejor en el futuro y no en lo que más nos apetece, en ese momento, se está haciendo un ejercicio de autocontrol y se está escogiendo una recompensa postergada. En estos casos la gratificación es mayor, pues suele ir acompañada de una sensación personal de orgullo y/o de un reconocimiento por parte de los demás. Por lo general, las decisiones importantes que se toman en la adolescencia casi siempre consisten en elegir entre una recompensa inmediata o una gratificación demorada.

Paso 6

El paso final de este proceso es evaluar las consecuencias de la solución adoptada para mejorar las decisiones en el futuro. 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, entonces hay que reconsiderarla y volver al paso 2. Cada persona es dueña de sus problemas y de la solución que adopte. Siempre se puede aprender de los resultados de las decisiones que tomamos, incluso cuando nos equivocamos.

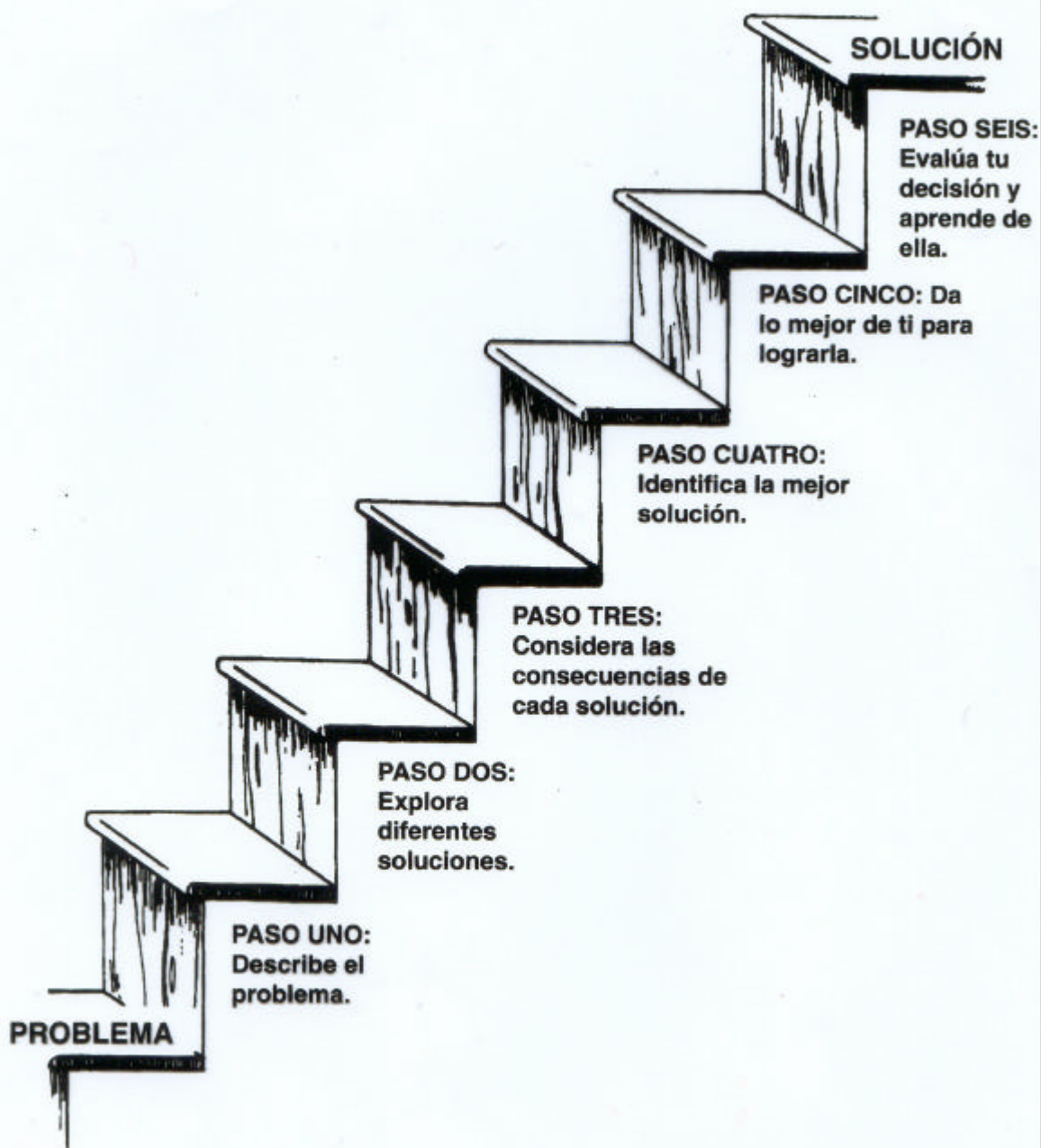
Para terminar, señale que la imaginación nos puede ayudar en el proceso de toma de decisiones. Con la imaginación se pueden anticipar las consecuencias de las diferentes opciones que se han encontrado, también se pueden visualizar los beneficios de la gratificación postergada y los inconvenientes de adoptar la gratificación inmediata. Diga, por último, que aunque el proceso parece que puede llevar mucho tiempo, más del que se suele dedicar para tomar una decisión importante, siempre se puede condensar si es necesario.

Actividad 3

El cartel de los problemas

Antes de iniciar esta actividad conviene advertir a los alumnos que se va a trabajar en los problemas más comunes que les afectan y sobre los que tienen que tomar decisiones. Forme grupos de 4 ó 5 personas. A continuación pida a cada grupo que elabore una lista de aquellos problemas que más a menudo les afectan y sobre los que tienen que tomar una decisión razonable. Pónganlos en común y elijan uno de esos problemas por votación. Para tomar una decisión frente a ese problema cada grupo debe elaborar un plan en no más de 20 minutos, siguiendo para ello los pasos antes comentados. La clase pone en común los planes elaborados e integrando todos ellos se elabora un cartel que se exhibirá en el aula mientras se trabaja la toma de decisiones.

Un plan para tomar decisiones inteligentes



Copyright © American Guidance Service, Inc.

PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 11
Nivel 8.	Capítulo 3 Unidad 25	TOMA DE DECISIONES. La publicidad	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los mensajes ocultos de la publicidad, en especial los que utiliza la publicidad de tabaco y de bebidas alcohólicas.
- Aprender a responder críticamente a la publicidad.

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Cámara de vídeo, televisión y magnetoscopio.
- Carta para la familia.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Mensajes ocultos de la publicidad

Actividad 1

Comente a la clase que con frecuencia la publicidad trata de hacernos creer sutilmente que comprando ciertos productos podemos ser más felices, resolver nuestros problemas o ser más queridos o aceptados por los demás.

Anticipe que en esta sesión los alumnos van a conocer las estrategias que utilizan los publicistas para crear estas falsas creencias y también van a aprender a responder inteligentemente ante ellas.

Explique que muchos anuncios publicitarios tratan de hacer creer que los deseos son necesidades. Naturalmente, si la publicidad nos convence de que un producto satisface una necesidad, lo vamos a comprar. Después de todo, tenemos que satisfacer nuestras necesidades para poder tener una vida feliz y sana.

Una **necesidad** es aquello que se debe satisfacer para sobrevivir, tanto emocional como físicamente, y para llevar una existencia sana. Un **deseo**, en cambio, no es una necesidad, no es algo esencial para la vida. Si se alcanza un deseo, la vida es más fácil, más entretenida; pero a pesar de todo, la satisfacción de un deseo no es esencial para vivir.

Muestre a la clase la siguiente tabla:

<i>Los mensajes ocultos de la publicidad</i>	
Mensajes ocultos	Que quieren hacer creer
“Todo el mundo usa este producto”. “Si no lo usas no perteneces al grupo”	El producto va a hacer que formes parte del grupo o que seas una persona popular o famosa.
“Este producto es la mejor o la única manera de divertirse”.	El producto te ayudará a divertirte.
“Este producto va a convertirte en una persona con éxito, rica o atractiva.”	Al usar el producto te vas a parecer a una persona famosa.

A continuación coménteles que la publicidad puede lograr que la gente piense esto por medio de **mensajes ocultos**. Estos mensajes se concentran en las necesidades que tenemos todos. No se expresan de manera directa en el anuncio, pero son el mensaje que el publicista realmente quiere enviar.

Estrategias de la publicidad sobre bebidas alcohólicas y tabaco

Actividad 2

Llame ahora la atención de sus alumnos sobre los anuncios de bebidas alcohólicas y tabaco. Dígales que la publicidad de productos que ponen en riesgo la salud también utiliza mensajes ocultos, por ejemplo, asociando sus marcas al deporte o a ciertas personas famosas, además de ocultar las consecuencias negativas que se derivan del uso continuado o del abuso de estos productos. Pregúnteles ¿qué mensajes ocultos creen que están utilizando la publicidad del alcohol y del tabaco?. (Algunas respuestas pueden ser: para tener éxito, la gente importante debe consumir alcohol y tabaco. Los deportistas pueden aumentar su actividad física, o al menos no reducir su rendimiento, al utilizar estos productos. Consumir alcohol y tabaco es propio de la edad adulta. El alcohol y el tabaco permiten acceder a las personas a una vida llena de emociones).

Contrapublicidad

Actividad 3

Divida la clase en tres grupos, de modo que cada grupo no tenga más de 10 alumnos. Pida que un voluntario lea en voz alta el cuadro que se presenta a continuación. Teniendo muy presente el cuadro, solicite a cada grupo que escriba un guión de un anuncio publicitario en el que se refleje la verdad de productos como el alcohol y el tabaco (contrapublicidad). Anímeles a que sean originales y muestren de forma divertida los efectos del alcohol y del tabaco sobre el rendimiento físico, la salud o el aspecto de las personas. Pida que cada grupo represente su anuncio

contrapublicitario y si es posible grábelos en vídeo. Vean juntos las grabaciones y discutan sobre lo que han visto y la gran diferencia que existe entre la realidad y la publicidad que se pasa por televisión.

Cómo analizar críticamente la publicidad

1. Pregúntate: “¿Cuál es el verdadero producto que me están tratando de vender?”.
2. Identifica los mensajes ocultos que se usan para vender el producto y pregúntate: ¿Qué quieren hacerme creer sobre el producto?”.
3. Compara el producto real y sus beneficios con lo que la publicidad quiere hacerte creer sobre él.
4. Piensa en el producto tal y como es realmente. Pregúntate: “¿Verdaderamente necesito este producto? ¿Aumentará el riesgo de tener problemas de salud? ¿Al comprar este producto, voy de alguna manera en contra de mis valores personales?”.

Tarea para casa (opcional)

Actividad 4

Durante una semana cada alumno debe llevar un registro de los anuncios que vea en la televisión y que más le llamen la atención. Debe anotar el nombre del producto que se vende, el eslogan del anuncio, las necesidades o deseos a los que apela (recuérdelos que para esto pueden ayudarse de la pirámide de las necesidades humanas de Maslow) y el mensaje oculto que encierra (si hay alguno). También deben anotar el programa en el que se pasa el anuncio. Para ello pueden valerse del siguiente modelo de registro:

NOMBRE DEL PRODUCTO	ESLOGAN	NECESIDADES O DESEOS	MENSAJE OCULTO	PROGRAMA DE T.V.

Cuando termine el registro cada alumno debe contestar a las siguientes preguntas por escrito:

- ¿Qué productos, si es que hay alguno, se anunciaban más comúnmente a cierta hora del día o durante un programa especial?
- ¿Por qué los publicistas escogen un programa u hora en particular?
¿Qué mensajes ocultos de los que han identificado tienen más relación con las necesidades y deseos de las personas de su edad?

PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 12
Nivel 8.	Capítulo 3 Unidad 26	COMO ENFRENTARSE AL DESAFÍO DE LA AMISTAD	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar estrategias y habilidades para solucionar conflictos.
- Cuando una amistad termina

MATERIALES Y RECURSOS:

- Pizarra y tiza
- Papel y bolígrafo

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Dedique unos minutos a revisar las tareas para casa de la sesión anterior sobre "Publicidad".

Estrategias de cambio

Actividad 1

Pida a un alumno que lea el siguiente párrafo:
En esta historia Damián debe tomar una decisión que tiene que ver con sus valores; Durante varias semanas Antonio había tratado de convencer a Damián para que fuera con él al parque el sábado por la noche. Antonio quería pasar un rato con algunos chicos mayores que se reunían allí para beber cerveza, contar chistes y bromear con las chicas. "Mira", dijo Antonio, "¿sabes quiénes son estos chicos? Suelen jugar a futbito por la tarde y son muy buenos. Creo que nos dejarán jugar si estamos con ellos algún tiempo."

"Sabes muy bien que no quiero estar con ellos. No los necesitamos para jugar. Lo único que hacen es presumir. No vale la pena ir con ellos", dijo Damián.

"No seas idiota. Esta es nuestra oportunidad para jugar con gente mayor. Yo voy a ir. Si quieres, puedes venir conmigo; y si no, te quedas solo."

En esta historia, una diferencia de valores causó un conflicto entre dos amigos. Damián tenía que tomar una decisión muy difícil. Sabía que quedarse significaba perder a un amigo. Sin embargo, si iba con Antonio contradecía sus valores personales. Damián Quería apartarse del alcohol y de los delitos que cometían los chicos mayores. Pensó que había expresado su problema a Antonio y éste le seguía presionando para que hiciera algo que no quería hacer. Parecía que le faltaban dos

rasgos importantes de la amistad: aceptar y preocuparse por su amigo.

Después de pensarlo detenidamente, Damián decidió no ir con Antonio. Decidió que sus valores personales eran más importantes que su amistad. Damián también se dio cuenta de que podía hacer amistades con otros que compartieran sus intereses y sus valores.

Si buscas amigos que no beban alcohol ni fumen tabaco, reducirás tu riesgo de tener problemas de salud. Por otro lado, si buscas amigos que usen estas u otras drogas, aumentarás el riesgo de tener problemas. De hecho, las investigaciones han demostrado que tus amigos son el factor más importante que determina si acabarás consumiendo drogas. Aunque puedas resistir la presión de un amigo, la diferencia entre tus valores y los suyos puede hacerte sentir cada vez más incómodo.

Pida que dos voluntarios salgan a la pizarra. Uno escribirá en un lado “Antonio”, y el otro “Damián”. Pregunte a la clase: *¿Qué podría haber hecho Antonio para resolver este conflicto? (Algunas respuestas: olvidarse de esos chicos; pensarlo y darse cuenta de que Damián tenía razón; decirle a Damián que comprende sus valores).* Acepte todas las respuestas razonables que se irán escribiendo en la pizarra, debajo de “Antonio”. Pregunte: *¿Qué podría hacer Damián para resolver este conflicto? (Algunas respuestas: explicar sus valores con más detalle; decirle a Antonio que no quiere que se meta en nada que le pueda hacer daño; decirle a Antonio que si cambia de opinión él seguirá siendo su amigo).* Acepte todas las respuestas razonables, que se escribirán debajo de “Damián”. Finalmente puede hacer una puesta en común con todas las alternativas de la pizarra, valorando su utilidad, viabilidad, dificultad de aplicación, etc.

Otros conflictos

Actividad 2

Comente qué, además de un conflicto de valores, existen otros obstáculos que pueden poner en peligro una amistad. Para conocerlos, escriba en la pizarra las fuentes más importantes de conflicto que son: “La inseguridad”, “Los cotilleos” y “El egoísmo”. Ahora los alumnos en silencio escribirán en un papel las razones por las que creen que estos tres factores suponen un peligro para la amistad; puede hacerse en grupos de tres o individualmente. Finalmente se hará una puesta en común valorando aquellas respuestas que sean más razonables así como posibles alternativas a cada obstáculo. Algunas de estas respuestas pueden ser: **Para la Inseguridad:** *Los celos: cuando un amigo está celoso menosprecia a todas las personas que conoces y exige que estés todo el tiempo con él. Hablar con él, tranquilizarlo, utilizar oraciones en primera persona para indicar cómo te sientes.* **Los cotilleos:** *Son rumores sobre otras personas que no están presentes y que pueden hacer mucho daño. Se reduce el conflicto si te niegas a escuchar o repetir cotilleos. Los cotilleos suelen estar basados en la inseguridad y la falsedad, dos factores que hacen daño a las amistades. Si escuchas rumores que te involucran a ti y a un amigo, habla con tu amigo de la verdad, no de los rumores.* **El egoísmo:** *Los amigos egoístas necesitan controlarlo todo: lo que haces, a donde vas y cómo actúas. Los amigos egoístas suelen criticarte para quedar ellos por encima.*

Necesitas hacerle saber que su actitud te está afectando; usa oraciones en primera persona: "Pienso que me estás menospreciando" o "Siento que te importo poco cuando me tratas así"

Cuando la amistad termina

Actividad 3

Comente a sus alumnos que cuando termina una amistad, se pueden poner en marcha algunas soluciones; para mejorar el estado de ánimo puede utilizarse la "autocomunicación positiva", hacer alguna actividad con la que se disfrute, o buscar ayuda y apoyo en alguien de confianza.

A continuación cada uno escribirá una lista con sus tres mejores amigos. Después pídales que describan un conflicto que hayan tenido con alguno de sus amigos y cómo lo resolvieron. Pregunte cómo hicieron esas amistades. El cómo inició cada uno esas amistades es un buen "catálogo" de alternativas y de soluciones para poner en marcha cuando una amistad termina. Todas estas respuestas pueden ser la base para una redacción, para un debate en clase, o para las dos cosas.

PROGRAMA DISCOVER		3º ESO	SESIÓN 13
Nivel 8.	Capítulo 3 Unidad 29	LA AMISTAD Cómo ayudar a los demás	

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar situaciones en las que se busca ayuda y ejemplos de cómo afrontarlas
- Aprender estrategias de ayuda a los demás

MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo
- Pizarra y tiza

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Actividad 1

Pida a un alumno que lea el siguiente párrafo: *Quizá la cualidad que mejor caracteriza a una persona que de verdad te ayuda es la habilidad de escuchar. Esta habilidad comprende una serie de aspectos verbales y no verbales. Se puede desplegar un “lenguaje corporal abierto”: mirando a los ojos, asintiendo al que te habla, darse cuenta de lo que siente, escuchando con una atención reflexiva. Esta clase de atención es como un espejo en el que se refleja lo que el otro nos dice, de forma sincera. En todas las situaciones de ayuda también es importante la confidencialidad. La confidencialidad implica que la gente puede contar problemas verdaderamente graves sólo cuando tiene la seguridad de que se va a mantener en secreto lo que se diga; sin embargo hay situaciones en las que debes decir a alguien lo que sabes, cuando pienses que un amigo o alguien más pueda hacerse daño, es necesario avisar a un profesional o a otro adulto.*

A continuación, los alumnos escribirán en un papel individualmente: a) una situación sacada de su vida real (si no se les ocurre ninguna, o consideran que alguna puede ser muy íntima para exponerla en clase pueden inventársela) en la que se sintieron angustiados, deprimidos, con ansiedad... y b) si recibieron algún tipo de ayuda por parte de alguien, y si no es así, cómo les hubiera gustado que les tratara algún amigo o persona cercana.

Después de terminar las redacciones, se pedirá a varios alumnos que las lean, apuntando un voluntario las formas de ayuda que van apareciendo. Luego se preguntará a la clase por más alternativas de ayuda a los demás que no hayan salido hasta el momento, escribiéndolas todas en la pizarra.

Ayudando a los demás

Actividad 2

La **Toma de Decisiones** es otra manera de ayudar a los demás. El Método Decide, ya visto en otras unidades puede aplicarse con éxito en este contexto. (Recuerde: **D**eterminar el problema; **E**xplorar diferentes soluciones; **C**onsiderar las consecuencias; **I**dentificar la mejor solución; **D**ar lo mejor de ti para llevarla a cabo; **E**valuar los resultados.

Recuerde a sus alumnos este método, incluso es conveniente que escriba en la pizarra los seis pasos. Retome las situaciones expuestas por los alumnos de la actividad anterior. Escoja cuidadosamente las situaciones que crea son más susceptibles de analizarse con este método. Distribuya la clase en grupos de 4 alumnos y asigne a cada grupo una de las situaciones. Deben aplicar el método DECIDE para ayudar a la persona a buscar una solución. Por último se hará una puesta en común.

AUTORES

M^a 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.