

M<sup>a</sup> Ángeles Luengo  
José A. Gómez-Fraguela  
Antonio Garra  
Estrella Romero

# construyendo salud

PROMOCIÓN DEL  
DESARROLLO PERSONAL  
Y SOCIAL

guía del profesor - 2.º año



MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN Y CULTURA  
MINISTERIO DE  
SANIDAD Y CONSUMO  
MINISTERIO DEL INTERIOR



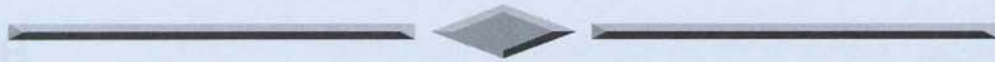
UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO



# CONSTRUYENDO SALUD

2.º AÑO

Índice



INTRODUCCIÓN

El programa curricular

Intención del

Medios de

Materiales

Intención para el estudiante

Características de los contenidos

Periodicidad de los contenidos

Materiales

Ejemplo del profesor

Principios generales

Reglas básicas

Apéndice: Métodos de trabajo grupal

CONSUMO DE DROGAS

Características de las drogas

Consecuencias para el estudiante

A CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS

Alcohol

Cannabis

## PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

—GUIA DEL PROFESOR—

1-9885(1)A

HI.12889-1



M.<sup>a</sup> ÁNGELES LUENGO MARTÍN  
JOSÉ ANTONIO GÓMEZ FRAGUELA  
ANTONIO GARRA LÓPEZ  
ESTRELLA ROMERO TRIÑANES

CONSTRUYENDO

SALUD

2.º AÑO



PROMOCIÓN DEL  
DESARROLLO PERSONAL  
Y SOCIAL

-GUÍA DEL PROFESOR-



**Ministerio de Educación y Cultura**

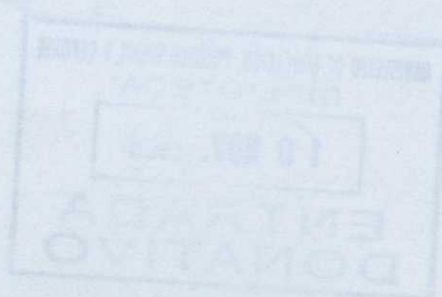
Secretaría General de Educación

N. I. P. O.: 176-99-184-3

I. S. B. N.: 84-369-3284-6

Depósito Legal: M-48009-1999

Realización: MÁRIN ÁLVAREZ, HNOS.



85 Sesión 5

84 Análisis de la encuesta a un fumador

83 CONCIENCIA SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

82 RELACIONES ENTRE TABACO, ALCOHOL Y EL ESTADÍSTICO DE MORTALIDAD

81 La relación entre mensajes verdaderos y no verdaderos

80 Resumen

79 Tareas para casa

78 Resumen

77 Tareas para casa

76 Anexo

75 IDENTIFICAR SITUACIONES PROBLEMÁTICAS Y DECISIONES CON LAS QUE SE TIENEN QUE ENFRENTAR LOS ADOLESCENTES

74

73

# Índice

	<u>Páginas</u>
INTRODUCCIÓN .....	7
EL PROGRAMA CONSTRUYENDO SALUD .....	9
Descripción del programa .....	10
Materiales de apoyo para el 2º año .....	10
METODOLOGÍA DEL PROGRAMA .....	12
Directrices para la aplicación del programa .....	12
Colectivo al que se dirige .....	12
Periodicidad de las sesiones .....	12
Material .....	12
El papel del profesor .....	13
Principios generales .....	13
Reglas básicas .....	14
Apéndice: técnicas de trabajo grupal .....	15
CONSUMO DE DROGAS .....	17
CLARIFICAR EL SIGNIFICADO DEL TÉRMINO DROGA .....	21
COMPRENDER POR QUÉ EL ALCOHOL ES UNA DROGA .....	22
ANALIZAR EL CONCEPTO DE DEPENDENCIA Y APLICARLO AL CONSUMO DE TABACO .....	23
Tareas para casa .....	23

Sesión 2 .....	24
Análisis de la encuesta a un fumador .....	24
ANALIZAR LA RELACIÓN ENTRE TABACO, ALCOHOL Y EL ESTADO FÍSICO Y CÓMO MUESTRA ESA RELACIÓN LA PUBLICIDAD .....	27
Resumen .....	29
Tareas para casa .....	29
<b>TOMA DE DECISIONES .....</b>	<b>31</b>
IDENTIFICAR SITUACIONES PROBLEMÁTICAS Y DECISIONES CON LAS QUE SE TIENEN QUE ENFRENTAR LOS ADOLESCENTES .....	35
REVISAR Y PRACTICAR EL PROCEDIMIENTO DE CINCO PASOS PARA TOMAR DECISIONES .....	36
Proceso de toma de decisiones .....	36
Ejercicios de toma de decisiones .....	37
Planificación .....	39
Ejercicios adicionales .....	39
Resumen .....	40
Tareas para casa .....	40
<b>CONTROL EMOCIONAL .....</b>	<b>41</b>
DISCUTIR LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES Y LAS SITUACIONES QUE PROVOCAN EMOCIONES DESAGRADABLES .....	45
PRACTICAR DISTINTAS TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES DESAGRADABLES .....	47
Relajación muscular .....	47
Sesión 2 .....	49
Introducción .....	49
Repaso de lo visto en la sesión anterior .....	49
Respiración profunda .....	49
El Pensamiento positivo .....	50
Resumen .....	52
Tareas para casa .....	52
<b>HABILIDADES DE COMUNICACIÓN .....</b>	<b>53</b>
DEFINIR COMUNICACIÓN .....	57

ANALIZAR MALENTENDIDOS Y QUÉ LOS PUEDE PRODUCIR.....	58
CONCIENCIAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL .....	59
Examinar formas de comunicación no verbal.....	59
La relación entre mensajes verbales y no verbales.....	60
ANALIZAR EL PAPEL DE LA ESCUCHA ACTIVA DENTRO DEL PROCESO DE COMUNICACIÓN.....	61
Resumen .....	63
Tareas para casa.....	63
Anexo .....	64
HABILIDADES SOCIALES .....	65
EXAMINAR POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS TIENEN DIFICULTADES A LA HORA DE RELACIONARSE CON OTRAS PERSONAS .....	69
ANALIZAR QUÉ SE PUEDE HACER PARA EVITAR LA TIMIDEZ .....	70
PRACTICAR CÓMO INICIAR, MANTENER Y FINALIZAR CONVERSACIONES.....	71
El inicio de una conversación .....	71
Mantenimiento de la conversación.....	72
Finalizar la conversación.....	73
Práctica de las habilidades de conversación .....	73
Resumen .....	75
Tareas para casa.....	75
ASERTIVIDAD .....	77
IDENTIFICAR SITUACIONES COMUNES DONDE LA GENTE A MENUDO NO ES ASERTIVA .....	81
PRACTICAR LA REALIZACIÓN DE CONDUCTAS ASERTIVAS.....	82
Expresar el enfado.....	82
Defender los derechos.....	83
Resumen .....	85
Tareas para casa.....	85
ANEXO .....	86
Características del estilo de respuesta pasiva, asertiva y agresiva. ....	86
Ventajas y desventajas de los distintos tipos de conductas .....	86

LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS..... 87

    CONCIENCIAR SOBRE LA IMPORTANCIA QUE TIENEN LOS DEMÁS A LA HORA DE DETERMINAR LAS PROPIAS CONDUCTAS ..... 91

    IDENTIFICAR DISTINTAS FORMAS QUE ADOPTAN ESAS INFLUENCIAS..... 92

    IDENTIFICAR DISTINTAS FORMAS DE RESPONDER A ESAS INFLUENCIAS..... 93

    PRACTICAR CONDUCTAS ASERTIVAS ANTE LA PRESIÓN DE LOS DEMÁS ..... 94

    Resumen ..... 96



## El programa construyendo salud

Programa de prevención de drogas

En este momento se presentan las sesiones de apoyo de un programa educativo ("Construyendo Salud") que persigue la promoción del desarrollo personal y de estilos de vida saludables en los alumnos de la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

Concretamente, el programa "Construyendo Salud" fue desarrollado a partir de la evidencia empírica sobre los factores psicosociales que determinan el consumo de drogas y la conducta antisocial en la adolescencia. En las últimas décadas un amplio cuerpo de modelos teóricos y de estudios de investigación ha constatado una estrecha relación entre ambos tipos de comportamientos. Tanto el consumo de drogas como la conducta antisocial se consideran manifestaciones de lo llamado "conducta problema" de los adolescentes; ambas son comportamientos anticonstitutivos, que tienen su período más crítico en la segunda década de la vida y que parecen responder a un mismo tipo de determinantes: la presión procedente del grupo de amigos, la necesidad de experiencias nuevas, las dificultades para resolver problemas de modo racional y reflexivo, una autoimagen negativa o un nivel auto

## Introducción

La naturaleza multifactorial de los conductos problemáticos exige que las estrategias de prevención deben potenciar un amplio rango de habilidades. Además de enseñar a resistir las influencias que invitan al consumo o a la conducta antisocial, habrá que desarrollar diversas competencias personales (formas de decisiones, control emocional, habilidades sociales, etc.) que permitan un desarrollo adolescente satisfactorio y que reduzcan la motivación por buscar causas de acción alternativas.

La adquisición de tales competencias es objeto del programa "Construyendo Salud". El punto de partida del programa fue la adaptación y la modificación en nuestro país de uno de los programas de prevención de drogas mejor diseñados y evaluados en el ámbito europeo, el programa de "Entrenamiento en Habilidades de Vida" (Life Skills Training), creado en la Universidad de Cornell (Nueva York) por G.J. Botwin. Varias años de aplicación sistemática y de investigación han validado y perfeccionado "Construyendo Salud", que ofrece a la comunidad educativa una propuesta de intervención que se fundamenta en la realidad existente y dirigida a la prevención no sólo del consumo de drogas, sino también de la conducta antisocial.



Descripción del programa	Número de sesiones
Consumo de drogas	2 sesiones
El programa construye esta competencia de forma progresiva y continua.	
1. Un componente informativo. A pesar de que se ha insistido que la información por sí sola no previene el consumo, proporcionar conocimientos sobre las drogas es un componente necesario para facilitar una toma de decisiones racional y responsable. Así pues, el programa incluye un componente informativo a lo largo del cual se presta especial atención a los hábitos saludables como el consumo de esas sustancias y a revisar las falsas creencias existentes sobre cada una de ellas.	
2. Un componente de toma de decisiones. El programa pretende desarrollar el desarrollo de un pensamiento crítico y proporcionar habilidades de toma de decisiones.	
3. Un componente centrado en la autoestima. El programa pretende desarrollar la autoestima y el autocontrol emocional y el control emocional, en el cual se centra el programa.	
4. Un componente centrado en el control emocional. El programa pretende desarrollar el control emocional y el autocontrol emocional.	

## El programa construyendo salud

En este manual se presentan las sesiones de apoyo de un programa educativo ("Construyendo Salud") que persigue la promoción del desarrollo personal y de estilos de vida saludables en los alumnos de la Enseñanza Secundaria Obligatoria.

Concretamente, el programa "Construyendo Salud" fue desarrollado a partir de la evidencia empírica sobre los factores psicosociales que determinan el consumo de drogas y la conducta antisocial en la adolescencia. En las últimas décadas un amplio cuerpo de modelos teóricos y de estudios de investigación ha constatado una estrecha relación entre ambos tipos de comportamientos. Tanto el consumo de drogas como la conducta antisocial se consideran manifestaciones de la llamada "conducta problema" de los adolescentes: ambos son comportamientos antinormativos, que tienen su período más crítico en la segunda década de la vida y que parecen responder a un mismo tipo de determinantes: la presión procedente del grupo de amigos, la necesidad de experiencias novedosas, las dificultades para resolver problemas de modo racional y reflexivo, una autoimagen negativa o un débil autocontrol emocional son algunos de los factores que determinan una mayor vulnerabilidad al desarrollo de hábitos poco saludables.

La naturaleza multicausal de las conductas problema da lugar a que las estrategias de prevención deban potenciar un amplio rango de habilidades. Además de enseñar a resistir las influencias que invitan al consumo o a la conducta antisocial, habrá que desarrollar diferentes competencias personales (toma de decisiones, control emocional, habilidades sociales, etc.), que permitan un desarrollo adolescente satisfactorio y que reduzcan la motivación por buscar cauces de acción antisociales.

La adquisición de tales competencias es objetivo del programa "Construyendo Salud". El punto de partida del programa fue la adaptación y la ampliación en nuestro país de uno de los programas de prevención de drogas mejor diseñados y evaluados en el ámbito anglosajón: el programa de "Entrenamiento en Habilidades de Vida" (Life Skills Training), creado en la Universidad de Cornell (Nueva York) por G.J. Botvin. Varios años de aplicación sistemática y de reelaboración en nuestro país fueron configurando "Construyendo Salud", que ofrece a la comunidad educativa una estrategia de prevención adecuada a la realidad española y dirigida a la prevención no sólo del consumo de drogas, sino también de la conducta antisocial.

---

## Descripción del programa

El programa conceptualmente está compuesto por siete componentes principales:

**1. Un componente informativo.** A pesar de que se ha demostrado que la información, por sí sola, no previene el consumo, proporcionar conocimientos sobre las drogas es un componente necesario para facilitar una toma de decisiones racional y responsable. Así pues, el programa incluye un componente informativo a lo largo del cual se presta especial atención a los efectos a corto plazo del consumo de esas sustancias y a rebatir las falsas creencias existentes sobre cada una de ellas.

**2. Un componente de toma de decisiones,** dirigido a potenciar el desarrollo de un pensamiento crítico y a proporcionar habilidades de toma de decisiones.

**3. Un componente centrado en la autoestima,** en el que se examina el concepto de autoimagen, su formación y su relevancia para la conducta; además de enseñarse una serie de pasos útiles para fomentar la autoestima.

**4. Un componente centrado en el control emocional,** en el cual se examina lo que son las emociones (prestando especial atención a la ansiedad y la ira) y se enseñan algunas técnicas para afrontarlas adecuadamente.

**5. Un componente de entrenamiento en habilidades sociales,** dirigido a facilitar la adquisición de distintas habilidades necesarias para llegar a ser socialmente competentes.

**6. Un componente de tolerancia y cooperación,** en el que se trabaja la importancia de reconocer y respetar el valor de las diferencias y se discute la importancia del trabajo cooperativo dirigido a promover actitudes prosociales.

**7. Un componente centrado en las actividades de ocio** en el que se discuten alternativas de ocio para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas y variadas que tienen los adolescentes y se destaca la importancia de decidir responsablemente en qué invertir este tiempo.

Estos componentes se desarrollan durante el primer año a lo largo de materializan en 17 sesiones de trabajo aplicadas dentro del horario escolar a los estudiantes de 1º de E.S.O.

---

## Materiales de apoyo para el 2º año

El material que se presenta corresponde a las sesiones de apoyo para el segundo año con las que se pretende fortalecer los conocimientos y habilidades adquiridas el año anterior.

Este material está compuesto por las siguientes 9 sesiones:

Unidad	Sesiones
Consumo de drogas	2 sesiones
Toma de decisiones	1 sesión
Control emocional	2 sesión
Habilidades de comunicación	1 sesión
Habilidades sociales	1 sesión
Asertividad	1 sesión
La presión de los compañeros	1 sesión

En su mayor parte los contenidos son similares a los tratados en el primer año, siendo el principal propósito de este curriculum de apoyo reforzar las enseñanzas del primer año.

En general, se ha dado especial importancia a:

1. Revisar los conceptos y habilidades importantes
2. Proporcionar a los estudiantes la oportunidad para practicar habilidades específicas.

Cada una de las sesiones está diseñada para ser aplicadas en el periodo de una clase de 45 – 50 minutos, aunque somos conscientes que el material incluido en cada sesión puede dar para más de una clase (especialmente si se tiene en cuenta que la eficacia del programa depende en gran medida del grado de participación logrado con los estudiantes). En este sentido, las 9 clases deben ser consideradas como el requisito temporal mínimo. El profesor puede utilizar más de una clase en alguno de los temas, pero en todo caso es recomendable ajustarse en lo posible al tiempo preestablecido para evitar generar cansancio o aburrimiento en los estudiantes.

# Metodología del programa

---

## Directrices para la aplicación del programa

### ***Colectivo al que se dirige***

El colectivo al que se debe aplicar estas sesiones se corresponde por los alumnos del segundo curso del primer ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria que hubieran recibido en primero las sesiones originales. Aunque, como ya hemos mencionado, podría ser útil para los estudiantes que no hayan recibido las sesiones previas en 1.º de E.S.O.

### ***Periodicidad de las sesiones***

El programa ha sido diseñado para ser aplicado de forma íntegra y en el orden propuesto. Puede ser aplicado por un único profesor, a razón de una o dos sesiones por semana, o de una forma más intensiva, si se cuenta con la colaboración de varios profesores. En el caso de que sea un único profesor el encargado de aplicar el programa, una opción recomendable es que éste sea el tutor del curso, ya que los contenidos se adecuan en gran medida a los objetivos que se persiguen con la Acción Tutorial (promoción de un desarrollo personal integral, facilitación del desarrollo de la identidad y del proceso de toma de decisiones, propiciar la adquisición de capacidades sociales de convivencia, etc.),

### ***Material***

El material necesario para la aplicación de las sesiones de apoyo consiste en este Manual del Profesor, junto con el material del Manual del Alumno para el segundo año, la Cassette de Relajación para utilizar en la unidad de control emocional (es la misma que se empleó ya en las sesiones del primer año).

---

## El papel del profesor

Los profesores tienen un doble papel a la hora de aplicar el Programa "Construyendo Salud":

1. Facilitar la discusión de los temas relevantes que se tratan en las distintas unidades.
2. Promover la adquisición de habilidades personales y sociales específicas.

El material que se recoge en este manual conduce por sí mismo a una presentación didáctica del tema a abordar. En las dos primeras sesiones el profesor, tiene que actuar como "facilitador" para guiar las discusiones y la adquisición de conocimientos. En las restantes, además de este papel deberían adoptar otro en el que funcionen como "entrenadores" de habilidades. Para desempeñar este papel vamos a presentar brevemente los pasos que habría que realizar:

- ☞ **Instrucción:** Consiste en enfatizar la importancia de la habilidad a la que nos estamos refiriendo, así como aquellos aspectos de especial relevancia para su adquisición.
- ☞ **Demostración:** Medio por el cual se presenta al los alumnos un modelo eficaz de cómo se debe desarrollar tal habilidad. Esta ejecución puede correr a cargo del profesor, pero lo ideal es que sea un compañero de los alumnos quien la realice. A esta estrategia se la denomina "modelado".
- ☞ **Práctica:** Con ella se pretende que los alumnos ensayen la habilidad entrenada. Una forma fácil de hacerlo es pidiendo a los alumnos que representen situaciones específicas donde se deba aplicar la habilidad enseñada. (Ver el "Ensayo Conductual" en el anexo).
- ☞ **Retroalimentación y refuerzo social:** Este proceso consiste en dar información a los alumnos sobre la habilidad realizada. Es muy importante priorizar el refuerzo de los aspectos positivos de esa ejecución, antes de criticar lo negativo, para así conseguir una motivación positiva hacia la participación.

---

## Principios generales

Independientemente de las técnicas que se utilicen en cada una de las sesiones, los siguientes principios generales han sido útiles a los profesores que han aplicado este programa:

- ☞ Estimular la discusión activa entre los alumnos.
- ☞ Dirigir los debates para asegurar que los puntos principales son tratados y que toda información errónea es corregida.
- ☞ Animar y reforzar positivamente a los estudiantes en todas las actividades.
- ☞ Siempre que sea posible, intentar tratar las cuestiones o problemas sugeridos por los alumnos.
- ☞ Potenciar la participación de los alumnos.

---

## Reglas básicas

Generalmente es una buena idea establecer unas reglas básicas explícitas en las clases del programa, de forma que se diferencien de otras clases más tradicionales. Las siguientes **normas básicas** han sido utilizadas en los estudios de evaluación:

- ☞ A todos se les debe dar la oportunidad de participar.
- ☞ Hablar de uno en uno. Aunque puede ser mejor permitir que los alumnos intervengan libremente cuando tienen algo que decir, algunas veces, sobre todo en clases grandes, es necesario hacer que levanten la mano para evitar que hablen varios a un mismo tiempo.
- ☞ Todos son libres de expresar sus opiniones o participar en las actividades de clase sin estar sujetos a críticas.
- ☞ Nadie debe ser obligado a participar si realmente no quiere, aunque todo el mundo debe ser animado a hacerlo.
- ☞ Todo lo que se trate en clase debe considerarse como confidencial.

Estas reglas pueden no ser adecuadas en todas las condiciones. Así pues, deben ser modificadas para acomodarse a las situaciones particulares.

### Periodicidad de las sesiones

El programa ha sido diseñado para ser aplicado de forma intensiva en un período de tiempo limitado. El programa se aplicó por un período de 10 semanas, una vez a la semana, durante un período de 10 semanas. El programa se aplicó de forma intensiva en un período de tiempo limitado. El programa se aplicó por un período de 10 semanas, una vez a la semana, durante un período de 10 semanas. El programa se aplicó de forma intensiva en un período de tiempo limitado. El programa se aplicó por un período de 10 semanas, una vez a la semana, durante un período de 10 semanas.

Estimular la discusión activa entre los alumnos.  
Dirigir los debates para asegurar que los puntos principales son tratados y que toda información errónea es corregida.

Apoyar y reforzar positivamente a los estudiantes en todas las actividades.  
Preparar los debates para asegurar que los puntos principales son tratados y que toda información errónea es corregida.



## Técnicas de trabajo grupal

Se presentan a continuación una serie de técnicas de trabajo en grupo que pueden resultar muy útiles para desarrollar la mayor parte de las sesiones.

### ***Torbellino de ideas***

Su objetivo es promover la producción de ideas. Se parte de una cuestión o problema planteado de forma clara. La norma fundamental de la técnica es que cada persona aporte con total libertad tantas ideas como le sea posible; toda idea sugerida es admitida y la crítica o valoración se deja para una vez que ya no surjan nuevas ideas.

### ***Phillips 6.6***

Esta técnica es útil para promover rápidamente la participación de todos los miembros de un grupo. El procedimiento consiste en dividir la clase en grupos de seis personas para que discutan durante seis minutos una cuestión y saquen sus conclusiones. Una vez finalizado el tiempo se asigna a cada grupo un minuto para que su portavoz exponga los resultados del debate y se inicia una discusión de las conclusiones con toda la clase.

### ***Debate***

Es una técnica apropiada para el intercambio de ideas y puede contribuir a promover la tolerancia puesto que cada participante tiene la oportunidad de exponer su punto de vista y de considerar el de los demás. La técnica consiste en que personas que tengan posturas diferentes ante un tema discutan ante el resto de la clase teniendo, el resto que posicionarse.

### ***Role-playing o ensayo conductual***

Se trata de representar situaciones de la vida real con la finalidad de entrenar las habilidades necesarias para afrontarlas adecuadamente. Se debe explicitar la situación o caso concreto que se va a tratar y se distribuyen los papeles de los "personajes" entre los participantes. En la representación se debe procurar la naturalidad, el realismo, la expresividad y la adecuación al papel atribuido.

Consumo de drogas



# Consumo de drogas

## OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a los alumnos una visión crítica del tabaco y el alcohol.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Clasificar el significado del término droga.
- Comprender por qué el alcohol es una droga.
- Analizar el consumo de nicotina y alcohol, el consumo de tabaco.
- Explicar cómo y por qué se producen los efectos de intoxicación y dependencia.
- Analizar la relación entre el alcohol y el grado físico y cómo el alcohol afecta a la salud.



## Introducción para el profesor

El propósito de esta introducción es proporcionar información sobre el contenido del Manual del Alumno y del Profesor, así como sobre el uso que se debe hacer de ellos. Este manual está diseñado para ser utilizado como un recurso de apoyo en el aula y en casa.

## Introducción

Este manual está diseñado para ser utilizado como un recurso de apoyo en el aula y en casa. El propósito de esta introducción es proporcionar información sobre el contenido del Manual del Alumno y del Profesor, así como sobre el uso que se debe hacer de ellos.

El propósito de esta introducción es proporcionar información sobre el contenido del Manual del Alumno y del Profesor, así como sobre el uso que se debe hacer de ellos. Este manual está diseñado para ser utilizado como un recurso de apoyo en el aula y en casa.

# Clarificar el significado del término droga

## Actividad:

- Pida a la clase que se divida en pequeños grupos para realizar la tarea del Manual del Alumno "¿Qué entendemos por droga?". Cada grupo ha de elaborar una breve tesis en la que exponga lo que es, según ellos, una droga.

PÁG. 5

## SESIÓN N.º 1 Y 2

### OBJETIVO GENERAL

Proporcionar información objetiva que sirva para promover en los alumnos una visión crítica del tabaco y el alcohol.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Clarificar el significado del término droga.
- Comprender por qué el alcohol es una droga.
- Analizar el concepto de dependencia y aplicarlo al consumo de tabaco.
- Examinar cómo y por qué se produce el proceso de habituación a una sustancia.
- Analizar la relación entre tabaco, alcohol y el estado físico y como muestra esa relación la publicidad.



### **Introducción para el profesor**

En estas dos sesiones iniciales se trabajará con los alumnos algunos aspectos básicos del consumo de sustancias psicoactivas, prestando especial atención a los casos del tabaco y el alcohol a la hora de plantear las distintas actividades.

### **Introducción**

Al igual que se hizo el año pasado, vamos a comenzar por hablar de dos sustancias cuyo consumo puede tener un efecto importante sobre vuestra salud: el tabaco y el alcohol.

A lo largo de dos sesiones tendréis ocasión de describir algunas cosas nuevas sobre ellas y recordar otras que ya conocéis.

## **Clarificar el significado del término droga**

---

### **Actividad:**

- ✎ Pida a la clase que se divida en pequeños grupos para realizar la tarea del Manual del Alumno “¿Qué entendemos por droga?”. Cada grupo ha de elaborar una breve frase en la que exponga lo que es, según ellos, una droga.

PÁG. 5

- ✎ Recoja las distintas definiciones de los grupos de trabajo en la pizarra, sistematice los distintos aspectos que aparecen reflejados en ella y coméntelos con la clase, contrastando su opinión con la siguiente definición que los alumnos habrán de anotar en su manual.

### **Definición:**

“Droga” es cualquier sustancia que actúa sobre el sistema nervioso modificando su funcionamiento.

- ✎ Comente a los alumnos que con las actividades que se desarrollaran a continuación se completará y aclarará la definición que han anotado.

Infórmeles que, en ocasiones, a las drogas se les denomina también “sustancias psicoactivas” debido, precisamente, a que su consumo altera el funcionamiento del sistema nervioso. Tal efecto se manifiesta de distintos modos dependiendo del tipo de droga que se considere, pero en todos los casos las drogas afectan a cómo pensamos, sentimos y nos comportamos.

# Comprender por qué el alcohol es una droga

---

## **Actividad:**

- ✎ Diga a la clase que consideramos, a modo de ejemplo de lo que es una sustancia – droga, el caso del alcohol ya que cumple los criterios establecidos en la definición:
  - Es una sustancia.
  - Actúa sobre el Sistema Nervioso modificando su funcionamiento.
- ✎ Pida a los alumnos que anoten en el Manual del Alumno los distintos efectos que produce la ingesta del alcohol en una persona. Confeccione una lista en la pizarra con las aportaciones de los alumnos.

PÁG. 6

## Ejemplos:

- a) El alcohol afecta a como piensa una persona...
  - ...dificulta el concentrarse y prestar atención
  - ...induce a tomar decisiones arriesgadas
- b) EL alcohol afecta a como se siente una persona...
  - ...alguna gente se siente triste y deprimida.
  - ...a algunas personas se les da por llorar
- c) El alcohol afecta a como actúa una persona...
  - ...mucha gente se pone pesada o “borde”.
  - ...provoca reacciones agresivas.

## **Aspectos a resaltar:**

- 👁 El alcohol actúa sobre el sistema nervioso alterando nuestra capacidad para pensar, sentir o actuar.
- 👁 El alcohol es una sustancia psicoactiva.



# Analizar el concepto de dependencia y aplicarlo al consumo de tabaco

## Actividad:

- ✎ Diga a la clase que una característica que tienen las drogas es que, cuando se insiste en su consumo, producen "dependencia". Pida que un alumno o alumna exponga brevemente el significado común de la palabra dependencia y, a continuación, explique lo que implica el término cuando se refiere al consumo de drogas.

## Aspectos a resaltar:

- ☞ La dependencia de una droga hace referencia a la necesidad urgente de consumirla para:
    1. Experimentar los efectos que esa droga causa, o
    2. Evitar las sensaciones molestas que ocasiona su falta
  - ☞ La sensación de malestar e insatisfacción que ocasiona la falta de una droga indica "dependencia psicológica".
  - ☞ Las alteraciones físicas que produce la falta de una droga se denomina síndrome de abstinencia y es un indicativo claro de que una droga produce "dependencia física".
- ✎ Pídales que realicen la tarea del Manual del Alumno titulada "La dependencia del tabaco". Posteriormente plantee una breve discusión sobre esa actividad centrando la discusión en el tema de la dependencia.

PÁG. 7

## Aspectos a resaltar:

- ☞ Las personas fumadoras sienten nerviosismo e irritabilidad cuando les falta la nicotina del tabaco, a la cual están habituadas.
- ☞ El tabaco, al igual que otras drogas, produce dependencia.

## Tareas para casa:

- ✎ "Encuesta a un fumador"

Pídales que, para el día siguiente, seleccionen a alguna persona adulta fumadora que conozcan (un familiar, un conocido, etc.) y le hagan la encuesta del Manual.

PÁG. 8

## Sesión 2

### Análisis de la encuesta a un fumador

En esta sesión se parte de la "Encuesta a un fumador" compuesta por las siguientes preguntas:

1. Describe brevemente la primera vez que fumaste un cigarrillo.  
(¿En qué situación se produjo?, ¿por qué lo hiciste?, ¿estabas sólo o acompañado?)

2. Los primeros meses en que empezaste a fumar.  
¿Con qué frecuencia lo hiciste?

3. Esos meses.  
¿Qué cantidad de cigarrillos consumías aproximadamente a la semana?

4. ¿Te mantuviste en esa cantidad y frecuencia o la modificaste con el tiempo?

5. ¿Con qué frecuencia fumas actualmente?

6. ¿Qué cantidad de cigarrillos fumas actualmente a la semana?

7. ¿Por qué fumas actualmente?

8. ¿Cómo te sientes cuando deseas fumar pero no puedes?

9. ¿Has intentado dejar de fumar? ¿Te ha resultado fácil? ¿Por qué?

Durante esta sesión se irán revisando las respuestas dadas con el objeto de trabajar tres aspectos fundamentales: el concepto de dependencia, el concepto de tolerancia y el proceso por el que se desarrolla el hábito.

Para analizar los datos de la encuesta puede proceder de la siguiente manera:

1. Construya en la pizarra un cuadro que recoja los tipos de situaciones en que se produjo el primer consumo de tabaco (pregunta 1), contabilizando en cuantos casos ese primer consumo se produjo en compañía y en cuantas se produjo sólo.

Situación	Sólo	Con otros
A	X	
B		X
C		X

- Destaque que en la mayoría de los casos las personas empiezan a fumar debido a ofrecimientos de otras personas.

2. Elabore una lista contraponiendo los motivos que la gente dio para consumir por primera vez (pregunta 1), con los que da para hacerlo en la actualidad (Pregunta 7).

Motivo inicial	Motivo actual

- Comente el cuadro aludiendo al concepto de dependencia que los chicos y chicas ya trataron anteriormente.

3. Confeccione a continuación una tabla para sistematizar la información referida a la frecuencia y cantidad de consumo en las primeras etapas de consumo (pregunta 2) y en la actualidad (pregunta 6).

	Frecuencia		Cantidad semanal		
	Inicio	Ahora		Inicio	Ahora
1 o 2 veces al mes			Menos de 5		
Varias al mes			Entre 5 y 10		
Varias a la semana			Entre 11 y 20		
Todos los días			Entre 21 a 60		
			Más de 60		

- Analice los resultados introduciendo el concepto de tolerancia<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> La tolerancia es un fenómeno producido por la adaptación del organismo a una droga que hace que, para llegar a sentir los mismos efectos, se tenga que consumir cada vez una cantidad mayor de sustancia.

4. Sintetice en una lista los efectos que la imposibilidad de fumar se producen en los fumadores habituales (pregunta 8).

Ejemplos de efectos derivados de no fumar:

- Intranquilidad
- Dificultad de concentración
- Ansiedad
- Inquietud

- *Relacione esos efectos con el concepto de "síndrome de abstinencia" que ya se introdujo en un apartado anterior y la dificultad que supone dejar de fumar.*

5. Para finalizar, elabore un último cuadro en el que se muestre cuántas personas de las encuestas se han planteado dejar de fumar, cuantos lo han encontrado fácil y cuantos difícil (pregunta 9) y cuantos consideran que fue un error haber comenzado (pregunta 10).

Intento dejar de fumar		
	Mucha	Poca
Dificultad		

- *Destaque el hecho de que un importante porcentaje de las personas que habitualmente consumen tabaco manifiestan un abierto rechazo hacia esta sustancia.*

### **Aspectos a resaltar:**

- ☞ Tras probar el tabaco, los fumadores pasan de fumar alguna que otra vez y en situaciones muy concretas, a fumar con regularidad y en todo tipo de situaciones.
- ☞ El incremento en el número de cigarrillos consumidos se debe a que se produce "tolerancia". Este término hace referencia a la disminución de los efectos que provoca una droga tras un uso continuado de ella.
- ☞ Cuando una persona fumadora decide dejar de fumar se encuentra con efectos desagradables que le dificultan el dejar de hacerlo.

# Analizar la relación entre tabaco, alcohol y el estado físico y cómo muestra esa relación la publicidad

## Actividad:

- ✎ Introduzca la tarea preguntando a los alumnos cuantos de ellos consideran que:
  - El consumo de sustancias como el tabaco o el alcohol afectan al estado físico de una persona
- ✎ A continuación pida a sus alumnos que, trabajando por parejas, analicen brevemente el contenido de los anuncios publicitarios que aparecen en su Manual y que traten de encontrar lo que tienen en común tales anuncios fijándose en los productos anunciados, los personajes representados y las actividades que éstos realizan. Una vez que hayan contestado a las preguntas del Manual establezca un debate sobre la actividad en torno a las preguntas realizadas.

PÁG. 10

Ahora trata de responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tienen en común los anuncios reproducidos?

2. ¿Qué clase de productos se anuncian?

3. ¿Qué cosas en común tienen los protagonistas de los anuncios?

4. ¿Con qué actividades se relacionan los productos anunciados?

5. ¿Qué relación se pretende establecer en todos ellos?

[Empty response box for question 5]

6. ¿Consideras correcto asociar el tabaco y el alcohol a la salud?

[Empty response box for question 6]

7. ¿Por qué crees que se realiza esa asociación?

[Empty response box for question 7]

8. ¿Cuál es el efecto real de esas sustancias sobre el rendimiento y el estado físico?

[Empty response box for question 8]

**Aspectos a resaltar:**

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

Como actividad complementaria a realizar fuera del aula puede proponer a los alumnos que confeccionen anuncios alternativos a los que han sido objeto de análisis. Pídales que muestren en ellos de un modo divertido los efectos del consumo de tabaco y bebidas alcohólicas sobre el estado físico y el rendimiento en distintas actividades físicas o deportivas. Puede ayudarles en esta tarea que confeccione con los alumnos un listado en los que se recoja los efectos inmediatos que tiene el consumo de tabaco y alcohol. Recuérdeles para ello los efectos inmediatos del tabaco y alcohol estudiados en este programa el año anterior. (Anexo 1).

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; posters, etc. Lo importante es que en ellos se refleje la verdadera relación entre tabaco /alcohol y rendimiento físico.

### **Resumen:**

Pida a la clase que enumere en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad:

- ☞ Las drogas actúan sobre el sistema nervioso modificando su funcionamiento y alterando nuestra capacidad para sentir, pensar o actuar.
- ☞ La dependencia es la necesidad urgente de consumir una droga para experimentar sus efectos o evitar molestias de su falta.
- ☞ La tolerancia a una droga provoca la necesidad de incrementar la cantidad de esa sustancia que se consume.
- ☞ El tabaco y el alcohol, al igual que otras drogas, son susceptibles de generar dependencia y tolerancia.
- ☞ El tabaco y el alcohol, al igual que otras drogas, afectan al estado físico de las personas.
- ☞ Los anuncios que asocian tabaco y alcohol con deporte son engañosos.

### **Tareas para casa:**

- ✎ “Un anuncio sincero”

PÁG. 12

- ✎ “Identificando situaciones problemáticas”

PÁG. 15

Toma de decisiones





# Toma de decisiones

---

## OBJETIVO GENERAL

Regular el procedimiento con técnicas adecuadas a las situaciones problemáticas y fomentar su empleo.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar situaciones problemáticas y reconocer con ellas que se tienen que enfrentar los adolescentes.
- Revisar y practicar el procedimiento de cómo tomar una toma de decisiones.



## Introducción para el profesor

La finalidad de esta sesión es que los estudiantes identifiquen situaciones problemáticas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes. Para ello se les presentará una serie de situaciones problemáticas y se les pedirá que identifiquen las decisiones que se tienen que tomar en cada una de ellas.

Esta sesión se realiza en un aula con una computadora y un proyector. Se les pedirá que identifiquen las situaciones problemáticas y las decisiones que se tienen que tomar en cada una de ellas.

## Introducción

Reciben a cargo de esta sesión a los estudiantes en la que se les presentará una serie de situaciones problemáticas y se les pedirá que identifiquen las decisiones que se tienen que tomar en cada una de ellas. La finalidad de esta sesión es que los estudiantes identifiquen situaciones problemáticas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes.

# Identificar situaciones problemáticas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes

## Actividad:

- Remita a sus alumnos a las tareas para casa de hoy y pida voluntarios para exponer alguna situación en la que se hayan encontrado que les ha costado tomar una decisión y en cuál que

## SESIÓN N.º 3

- Establezca un debate en torno a:

**OBJETIVO GENERAL** Repasar el procedimiento para enfrentarse adecuadamente a las situaciones problemáticas y fomentar su empleo.

- Formas de abordar las

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar situaciones problemáticas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes.
- Revisar y practicar el procedimiento de cinco pasos para tomar decisiones.



## **Introducción para el profesor**

A medida que los adolescentes crecen se enfrentan a un mayor número de situaciones en las que necesitarán tomar decisiones por sí mismos. A la vez, la relevancia de las elecciones que tomen será cada vez mayor. Los estudiantes 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 una forma adecuada.

En esta sesión se revisa una estrategia para tomar decisiones; se subraya la importancia de clarificar las motivaciones personales y se enfatiza la importancia del pensamiento independiente.

## **Introducción**

Hoy vamos a hablar de ese tipo de situaciones en las que tenemos que tomar una decisión o resolver un problema. Este tipo de situaciones se hacen más habituales a medida que nos hacemos mayores, por lo que ser capaz de tomar decisiones de forma independiente y responsable adquiere cada vez una importancia mayor.

# Identificar situaciones problemáticas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes

---

## **Actividad:**

- ✎ Remita a sus alumnos a las tareas para casa de hoy y pida voluntarios para exponer alguna situación en la que se hayan encontrado que tenían que tomar una decisión y no sabían que hacer.

PÁG. 15

- ✎ Establezca un debate en torno a:
  - El tipo de situaciones con las que se encuentran en la que tienen que tomar decisiones.
  - Formas de actuar ante ellas.

Por ejemplo

- hacer lo primero que se te ocurra
- hacer lo que hacen los demás
- dejar que otros tomen decisiones por nosotros
- pensar y decidir por nosotros mismos

### **Aspectos a resaltar:**

- ☞ A medida que se crece son más las situaciones en las que tenemos que tomar nuestras propias decisiones.
- ☞ Es importante que tomemos las decisiones de una forma responsable e independiente.

## Revisar y practicar el procedimiento de cinco pasos para tomar decisiones

### Proceso de toma de decisiones

- ✎ Recuérdelos que el pasado año en el programa se habló de un procedimiento compuesto por 5 pasos para tomar decisiones. Repase con sus alumnos los pasos del proceso.

PÁG. 16

#### 1. Definir claramente el problema que se plantea.

Con este paso hay que contestar fundamentalmente a la pregunta de ¿Qué es lo que se quiere conseguir?.

#### 2. Considerar las alternativas.

En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurran, mayores probabilidades tendremos de encontrar la mejor.

#### 3. Valorar las consecuencias de cada alternativa.

Aquí se deben considerar los aspectos positivos y negativos que cada alternativa puede tener tanto para nosotros como para otras personas.

#### 4. Elegir la mejor alternativa posible.

Este paso consiste simplemente en comparar las alternativas disponibles y escoger la más positiva o adecuada.

#### 5. Llevarla a cabo.

Una vez que se ha tomado una decisión hay que ponerla en práctica para lo cual es conveniente que dediques un tiempo a planificar cómo hacerlo.

**Planificación** Resalte la conveniencia de evaluar si, con la decisión tomada, se resuelve satisfactoriamente el problema. En caso contrario, se debería analizar que fue lo que falló y volverlo a intentar.

Dígalos que estos pasos deberían convertirse en la guía del pensamiento ante cualquier situación problemática en la que haya que tomar una decisión.

### **Aspectos a resaltar:**

- ☞ Ante una situación problemática en la que haya que tomar una decisión se debe pensar antes que actuar.
- ☞ El aprender un procedimiento como el anterior para guiar el pensamiento permite ser más eficaces a la hora de solucionar nuestros problemas.

---

## Ejercicios de toma de decisiones

### **Actividad:**

- ✎ Establezca pequeños grupos en clase y haga que trabajen sobre los dos ejemplos del Manual del Alumno. Transcurridos unos minutos discuta las cuestiones que le proponemos para cada caso.

Proporcione a los estudiantes estas instrucciones:

- “Siguiendo el guión para tomar decisiones del Manual del Alumno definid brevemente el problema que se plantea en cada situación; analizad las alternativas y las consecuencias derivadas de cada una de ellas y escoged la alternativa que mas os satisfaga.

#### Caso 1

Los padres de Juan le han prometido que este fin de semana harán una excursión que llevaba mucho tiempo queriendo hacer. Al día siguiente en clase sus compañeros empiezan a hablar de quedar para ir al cine con unas chicas que les gustan mucho. A Juan esto también le parece una idea buena, pero no sabe qué hacer porque si va de excursión posiblemente no podrá ir al cine.

PÁG. 17

✎ Una vez que hayan realizado la tarea establezca un debate sobre las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué problema se le plantea a Juan?<sup>2</sup>
2. ¿Qué alternativas tiene?
3. ¿Cuáles serían las consecuencias más previsibles para cada alternativa propuesta?
4. ¿Qué haríais vosotros ante tal situación?

### Caso 2

Helena y María son dos compañeras de clase que se llevan muy bien. Un día a María le desapareció el libro de matemáticas. Ese mismo día, cuando salieron de clase Helena y María se encontraron con un montón de carteras de unos chicos que estaban jugando y María cogió un libro de matemáticas de una de las carteras. Al día siguiente Helena se enteró que el libro que habían cogido pertenecía al chico con el que mejor se llevaba de su clase.

PÁG. 18

✎ Igual que en el caso anterior debata el caso con la clase:

1. ¿Qué problemas existen en esta situación?<sup>3</sup>
2. En el caso de Helena, ¿Cuál es el problema que debe solucionar?
3. ¿Qué alternativas tiene ante tal situación?
4. ¿Cuáles serían las consecuencias más previsibles para cada alternativa propuesta?
5. ¿Qué haríais vosotros ante tal situación?

### **Aspectos a resaltar:**

- ☞ La definición adecuada de una situación nos facilitará el tomar una decisión acertada.
- ☞ Cuantas más alternativas se nos ocurran más posibilidades tendremos de encontrar la mejor solución.

<sup>2</sup> En este caso la esencia del problema consiste en desear hacer dos cosas que pueden coincidir en el tiempo.

<sup>3</sup> En esta situación existen distintos problemas. El chico que se quedó sin libro, el conflicto que se plantea a Helena, el problema de María si el chico se entera quién le cogió el libro, etc.



## Planificación

- ✎ Dígales a sus alumnos que una vez que se ha tomado una decisión de forma responsable hay que ponerla en práctica. En muchos casos esto es sencillo, pero cuando se trata de soluciones complejas será necesario planificar las actuaciones antes de ponerse manos a la obra.

La adecuada planificación no consiste simplemente en pensar y ordenar temporalmente los pasos necesarios para llevar a cabo la decisión sino que además habría que anticipar los obstáculos que puedan aparecer, definir lo que se necesita, etc.

## Ejercicios adicionales

- ✎ Si le sobra tiempo puede proponer otras situaciones para practicar los pasos.

### Situaciones prácticas

1. María siempre parecía tener algo que hacer después del instituto que le impedía estudiar. Siempre que intentaba estudiar sus amigas venían y la invitaban a salir. El resultado de esto siempre era el logro de malas notas. Tomó una decisión y prometió a sus padres que no saldría de paseo antes de estudiar. Sus amigas la llamaron para ir a la sala de juegos después de clase para conocer a unos chicos.
2. Pedro está en una fiesta y comienza a hablar con una chica que le gusta. Justo cuando le va a pedir una cita se da cuenta de que es la misma chica que le gusta a su mejor amigo.

## Resumen:

Pida a la clase que enumere en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad:

- ☞ A medida que se crece son más las situaciones en las que tenemos que tomar nuestras propias decisiones.
- ☞ Es importante que tomemos las decisiones de una forma responsable e independiente.
- ☞ Ante una situación problemática en la que haya que tomar una decisión se debe pensar antes que actuar.
- ☞ Utilizar un método como el descrito para guiar el pensamiento permite ser más eficaces a la hora de solucionar nuestros problemas
- ☞ La definición adecuada de una situación nos facilitará el tomar una decisión acertada.
- ☞ Cuantas más alternativas se nos ocurran más posibilidades tendremos de encontrar la mejor solución.

## Tareas para casa:

- ✎ “Identificando situaciones que nos hacen sentir mal”

PÁG. 21

## Aspectos a resaltar:

- ☞ La definición adecuada de una situación nos facilitará el tomar una decisión acertada.
- ☞ Cuantas más alternativas se nos ocurran más posibilidades tendremos de encontrar la mejor solución.

**OBJETIVO GENERAL**

Enseñar a los estudiantes cómo manejar las reacciones emocionales desagradables.

# Control emocional

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Discutir la naturaleza de las emociones y las situaciones que producen emociones desagradables.
- Practicar técnicas técnicas para el manejo de emociones desagradables:
  - Técnicas de la relajación muscular.
  - Respiración profunda.
  - El control del pensamiento.

**MATERIALES NECESARIOS**

- Un rollo de cinta y una cinta de relajación del programa "Construyendo Salud".

## Resumen:

Pide a la clase que encuentre en su manual las principales ideas presentadas en esta unidad.

- A medida que se vive con más las situaciones en las que tenemos que tomar nuestras propias decisiones.
- Es importante que tomemos las decisiones en la medida que podemos manejarlas.
- Ante una situación problemática en la que haya que tomar una decisión se debe pensar antes que actuar.
- Usar un método como el descrito en el capítulo para que el pensamiento permita en situaciones de la vida de solucionar nuestras problemáticas.
- La definición adecuada de una situación nos facilita al tomar una decisión acertada.
- Cuantas más alternativas se nos ocurren más posibilidades tenemos de encontrar la mejor solución.

## Tareas para casa:

- Identificando situaciones que nos hacen sentir mal

PÁG. 21

# Control emocional

## Introducción para el maestro

Las emociones desagradables son un fenómeno común que afecta a todos los seres humanos. Estas emociones pueden ser provocadas por una variedad de situaciones, como la pérdida de un ser querido, el fracaso en un examen o el rechazo de un amigo. Estas emociones pueden tener un impacto significativo en la salud física y mental de una persona.

El propósito de esta sesión es enseñar a los estudiantes cómo manejar las reacciones emocionales desagradables. Se les enseñará técnicas de relajación muscular, respiración profunda y control del pensamiento. Estas técnicas les ayudarán a reducir el estrés y a manejar mejor sus emociones.

## Introducción

En esta sesión, los estudiantes aprenderán a reconocer y manejar sus emociones desagradables. Se les enseñará técnicas de relajación muscular, respiración profunda y control del pensamiento. Estas técnicas les ayudarán a reducir el estrés y a manejar mejor sus emociones.

# Discutir la naturaleza de las emociones y las situaciones que provocan emociones desagradables

SESIÓN N.º 4 Y 5

## Actividad

Partiendo de las listas con casos que se encuentran en el material de apoyo, discutir con los estudiantes a su alrededor que emociones provocan en la vida cotidiana las situaciones desagradables.

## SESIÓN N.º 4 Y 5

### OBJETIVO GENERAL

Enseñar a los estudiantes cómo manejar las reacciones emocionales desagradables.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir la naturaleza de las emociones y las situaciones que producen emociones desagradables.
- Practicar distintas técnicas para el manejo de emociones desagradables
  - Técnica de la relajación muscular.
  - Respiración profunda.
  - El control del pensamiento.

#### Ejemplos:

- Envidia
- Miedo
- Frustración

### MATERIALES NECESARIOS

- Un radiocasette y una cinta de relajación del programa "Construyendo Salud".

OBJETIVOS

- OBJETIVO GENERAL**
- Enseñar a los estudiantes cómo manejar las reacciones emocionales desagradables.
- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
- Diseñar la relación de las emociones y las situaciones que producen emociones desagradables.
  - Practicar distintas técnicas para el manejo de emociones desagradables.
    - Técnicas de la relación triaxial.
    - Asociación guiada.
    - El control del pensamiento.
- MATERIALES NECESARIOS**
- Un radiocassette y una cinta de repición del programa "Construyendo Salud".

## **Introducción para el profesor**

Los estados emocionales son un poderoso determinante de la conducta de las personas. Reacciones emocionales como la ansiedad o la ira pueden provocar algunos desajustes conductuales como el retraimiento social, la violencia, el consumo de drogas, etc.

Con el objetivo de evitar este tipo de respuestas en esta sesión se pretende repasar una serie de técnicas de relajación que pueden ayudar a afrontar estos sentimientos de una forma adecuada.

## **Introducción**

Hoy vamos a hablar sobre una serie de reacciones emocionales desagradables que todos tenemos, en mayor o menor grado, ante determinadas situaciones y de qué forma les podemos hacer frente a esos sentimientos de una forma adecuada.

# Discutir la naturaleza de las emociones y las situaciones que provocan emociones desagradables

## **Actividad:**

1. Partiendo de las tareas para casa (“Identificando situaciones que nos hace sentir mal”) pida a sus alumnos que enumeren situaciones en las que ellos hayan tenido emociones desagradables.

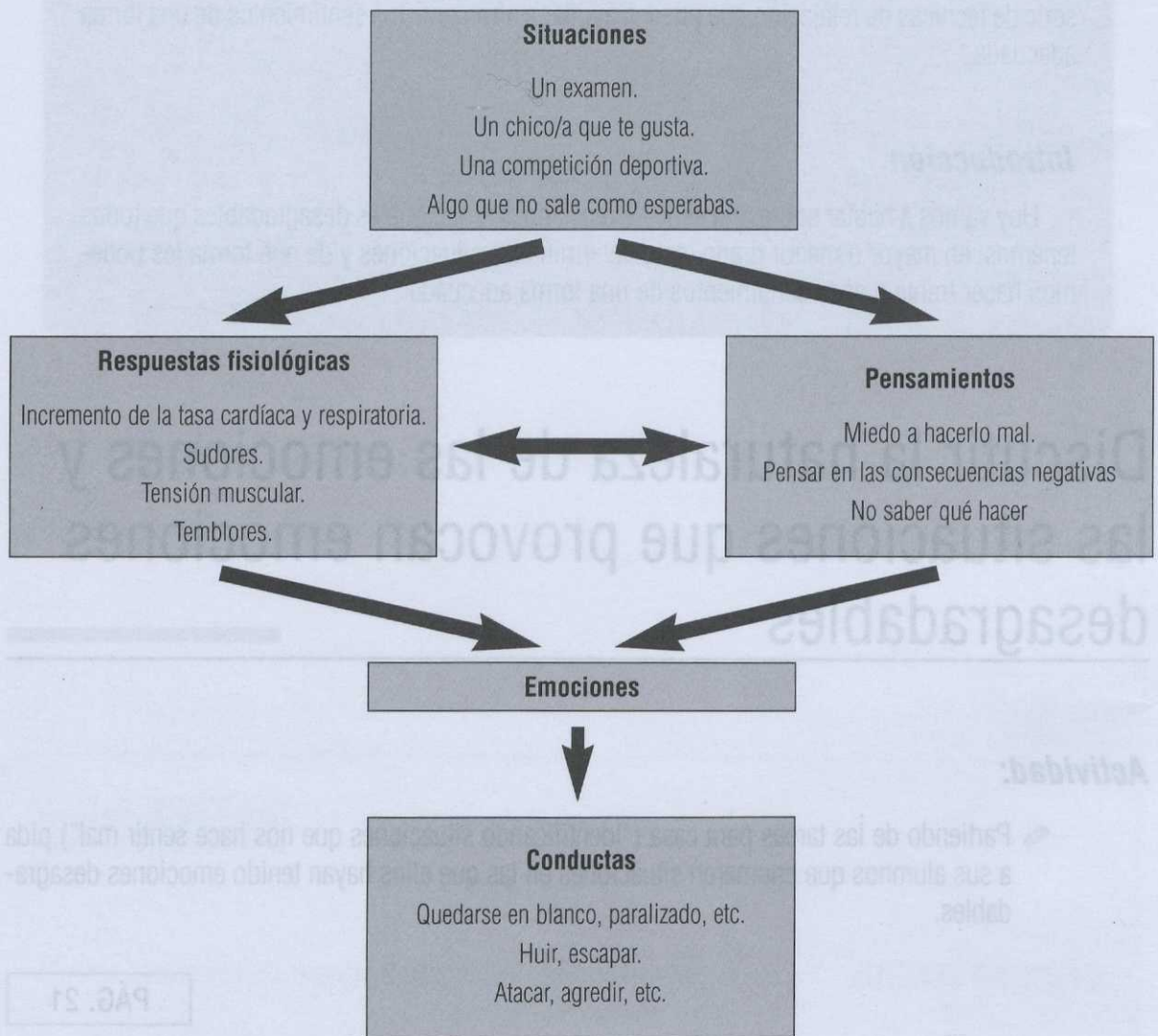
PÁG. 21

Haga una lista en la pizarra con las emociones desagradables que hayan sentido.

Ejemplos:

- Enfado
- Miedo
- Frustración

- ✎ Revise con los alumnos el apartado del manual del alumno “La naturaleza de las emociones” en el que se explica el cuadro que presentamos a continuación y establezca un debate sobre las formas en que se pueden superar este tipo de sentimientos.



**Aspectos a resaltar:**

- ✎ Hay muchas situaciones comunes que hacen a la gente experimentar sentimientos desagradables. En algunos casos esos estados emocionales pueden llevarnos a realizar conductas de las que después nos arrepentimos o a dejar de hacer otras que nos pueden apetecer.
- ✎ Las emociones están compuestas por las sensaciones que experimentamos y los pensamientos que tenemos.



# Practicar distintas técnicas para el manejo de emociones desagradables

---

Recuérdelos que el año pasado aquellos que participaron en el programa “Construyendo Salud” aprendieron distintas técnicas que se podían utilizar para controlar las reacciones emocionales desagradables como la ira o la ansiedad. Durante esta sesión se van a volver a recordar y a practicar.

Dígales que se revisarán tanto técnicas que se centran en reacciones fisiológicas como son la tensión muscular o la respiración como otras centradas en el control de los pensamientos.

## **Relajación muscular**

Esta técnica se centra en eliminar la tensión muscular que es una de las manifestaciones fisiológicas más habituales de la activación emocional.

Recuérdelos que esta técnica requiere una práctica continuada durante algunas semanas (una vez al día durante dos o tres semanas puede ser suficiente) para su correcto aprendizaje.

Dígales que la técnica en sí es muy sencilla y consiste en ir relajando progresivamente los distintos músculos del cuerpo, con lo que se logra eliminar la sensación de tensión muscular. Para realizar el ejercicio deben:

1. Sentarse cómodamente en sus asientos.
2. Cerrar los ojos
3. Escuchar atentamente la cinta y seguir sus indicaciones.

Póngales la cinta de relajación del programa.

Al finalizar comente las impresiones de los alumnos sobre esta técnica. Recuérdelos que para llegar a aprender adecuadamente esta técnica deben practicar este ejercicio diariamente en algún sitio tranquilo y cómodo (p.e. en sus dormitorios). Cuando consigan relajarse con el ejercicio, pueden empezar a utilizar la técnica en otros lugares o en situaciones que les provoquen cierto grado de tensión.

## **Aspectos a resaltar:**

- ☞ La relajación muscular requiere una cierta práctica para llegar a dominarla.
- ☞ A medida que se va utilizando esta técnica el tiempo requerido para llegar a relajarse va disminuyendo pudiendo ser menor de 1 minuto.



## Sesión 2

---

### **Introducción**

Hoy vamos a seguir tratando el tema de control emocional centrándonos en otras dos técnicas muy útiles para la relajación. Estas técnicas son la respiración profunda y el pensamiento positivo.

## Repaso de lo visto en la sesión anterior

- ✎ Haga un breve repaso de lo tratado en la sesión anterior haciendo hincapié en los componentes de las emociones (fisiológico y cognitivo) y el hecho de que existen una serie de emociones como la ansiedad o la ira ante las que hay que reaccionar adecuadamente.

Pídales que recuerden la técnica de relajación muscular realizada el día anterior. Coménteles que con ese ejercicio se pretende ir relajando progresivamente los distintos músculos del cuerpo hasta lograr un estado general de relajación.

## Respiración profunda

- ✎ La respiración profunda (o abdominal) es otro método que se centra en el control de las reacciones fisiológicas que se producen ante las situaciones emocionales (la aceleración de la respiración), pero es más fácil de aprender que la relajación muscular.

Esta técnica consiste en respirar lenta y profundamente concentrándose en el movimiento ascendente y descendente del abdomen.

Haga que los alumnos consulten su manual y explíqueles que para practicar esta técnica deben:

1. Inspirar lenta y profundamente a través de la nariz haciendo llegar el aire hasta el abdomen.
2. Retener el aire en los pulmones por un tiempo similar al empleado en inspirar.
3. Expulsar el aire lentamente por la boca haciendo un ruido suave y relajante similar al que hace el viento cuando sopla ligeramente.
4. Concentrarse en todo el proceso de la respiración.

✎ Dígales que la respiración correcta se produciría cuando el abdomen se eleva al inspirar y desciende al expirar. Una forma de comprobar si se está haciendo de forma adecuada consiste en poner una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen. La forma de respirar es correcta cuando la mano del abdomen se eleva con la inspiración y desciende con la expiración. La mano situada en el pecho se debería mover acompasadamente con la del abdomen, aunque en menor medida.

Haga que los alumnos practiquen la respiración profunda durante unos minutos.

Anime a los alumnos para que practiquen este sencillo ejercicio hasta que lleguen a dominarlo.

### **Aspectos a resaltar:**

👁 Es muy importante en esta técnica que nos concentremos en el proceso de respiración.

---

## **El pensamiento positivo**

✎ Dígales a sus alumnos que debido a la relevancia que los pensamientos tienen en la determinación del estado emocional, es muy importante que sean capaces de darse cuenta de lo que están pensando ante una situación.

En esencia, la técnica del pensamiento positivo consiste en esto. Con ella se pretende que sean capaces de darse cuenta de que se están teniendo pensamientos que evocan emociones desagradables y sustituirlos por otros.

El tipo de pensamientos que suelen ir acompañados de emociones desagradables se caracterizan por centrarse en los aspectos negativos de una situación. Por ejemplo:

- pensar únicamente en lo que puede salir mal
- centrar la atención en aspectos irrelevantes de la situación
- concederle a las cosas más importancia de la que tienen

Una vez que se es consciente de que se están teniendo pensamientos negativos habría que detenerlos y sustituirlos por otros más positivos.

Remita a los alumnos al manual del alumno y descríbeles la técnica.

1. Cuando te empieces a encontrar incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos que tienen connotaciones negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.).
2. Di para ti mismo "¡Basta!", "¡Stop!".
3. Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.

Pídales ahora que realicen la tarea del Manual del Alumno "Lista de pensamientos negativos" en la que tienen que identificar el tipo de pensamientos negativos relacionados con las situaciones que les hacen sentir mal y reformularlos de forma positiva. Para ilustrarles lo que tienen que hacer lea con ellos el ejemplo que se propone.

PÁG. 26

Ejemplos:

Situación	Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
Ante una cita importante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No puedo fallar.</li> <li>• Si meto la pata sería horrible y no me lo podría perdonar en la vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy preparado para hacerlo bien.</li> <li>• Si me tranquilizo todo saldrá bien.</li> <li>• Además, en el caso de que me equivoque no será tan grave.</li> </ul>
Ante una discusión importante		

## Habilidades de comunicación

## Resumen:

Pida a la clase que enumere en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad:

### Aspectos a resaltar:

- ☞ Las emociones están compuestas por un componente fisiológico y un componente cognitivo.
- ☞ Hay muchas situaciones comunes que hacen a la gente experimentar sentimientos desagradables. Además en algunos casos esos estados emocionales pueden llevarnos a realizar conductas que después nos pesen o a dejar de hacer otras que nos pueden apetecer.
- ☞ Hay varias técnicas diferentes que se pueden usar para ayudar a la gente a enfrentarse con esos sentimientos. Entre esas técnicas se incluyen la relajación muscular, la respiración profunda y el pensamiento positivo.
- ☞ La relajación muscular requiere una cierta práctica para llegar a dominarla.
- ☞ En la respiración profunda es muy importante concentrarse en el proceso de respiración.
- ☞ El pensamiento positivo se basa en detectar los pensamientos inapropiados ante las situaciones en la que nos sentimos mal y sustituirlos por otros más adecuados.

### Tareas para casa:

- ✎ "¿Qué entiendes por comunicación?".

PÁG. 26

## Habilidades de comunicación

---

### OBJETIVO GENERAL

Enseñar a los alumnos cómo comunicarse con eficacia.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir "comunicación".
- Analizar los malentendidos y por qué se producen.
- Concienciar sobre el papel de la comunicación no verbal.
- Analizar el papel de la escucha activa dentro del proceso de comunicación.

**Resumen:**

Pida a la clase que enumere en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad:

**Aspectos a resaltar:**

- Las emociones están vinculadas por un componente fisiológico y un proceso de corte cognitivo.
- Hay muchas situaciones comunes que hacen a la gente experimentar sentimientos desagradables. Además en algunos casos esas situaciones ambientales pueden llevarnos a realizar conductas que después nos pesen o a dejar de hacer cosas que nos pueden ayudar.
- Hay varias técnicas diseñadas que se pueden usar para ayudar a la gente a enfrentarse con esos sentimientos. Cada una de ellas incluye la relajación muscular, la respiración profunda y el pensamiento positivo.
- La relajación muscular requiere instrucciones precisas para llegar a dominarla.
- En la respiración profunda es muy importante concentrarse en el proceso de respiración.
- El pensamiento positivo se trata de detectar las performances que hiciste bien, así como también en el que nos sentimos mal y fortalecerlos por medio de afirmaciones.

**Tareas para casa:**

- ¿Qué entendés por compatibilidad?

# Habilidades de comunicación



## Introducción para el profesor

La comunicación es un proceso que permite a las personas expresarse y relacionarse. Este proceso implica el intercambio de mensajes entre dos o más personas. La comunicación puede ser verbal o no verbal, y puede ser directa o indirecta. En este documento se exploran los aspectos fundamentales de la comunicación y se ofrecen estrategias para mejorarla en el aula.

## Introducción

Este documento tiene como objetivo proporcionar a los docentes herramientas y recursos para abordar la comunicación en el aula. Se exploran los conceptos básicos de la comunicación, se analizan los factores que influyen en su efectividad y se ofrecen estrategias prácticas para mejorarla. El documento está diseñado para ser utilizado como material de consulta y como guía para la planificación de actividades de aula.

# Definir comunicación

## Actividad:

- Para comenzar divida la clase en pequeños grupos de trabajo y pídale que, partiendo de las breves tareas casa ("¿Qué entendemos por comunicación?") intenten llegar a una definición consensuada de la comunicación y establezca un criterio para poder decir que una comunicación ha sido eficaz.

PÁG. 29

- Recoja las conclusiones de los distintos grupos en la pizarra y combínalas con los alumnos destacando los siguientes aspectos:

- La comunicación es un intercambio de mensajes.
- En toda comunicación siempre están implicadas dos partes: el emisor y el receptor.
- La comunicación es eficaz cuando el receptor entiende el mensaje en el sentido pretendido por el emisor.

## SESIÓN N.º 6

### OBJETIVO GENERAL

Enseñar a los alumnos cómo comunicarse con eficacia.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir "comunicación".
- Analizar los malentendidos y porqué se producen.
- Concienciar sobre el papel de la comunicación no verbal.
- Analizar el papel de la escucha activa dentro del proceso de comunicación.

UNIDAD 1	OBJETIVO GENERAL
Enseñar a los alumnos cómo comunicarse con eficacia.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
• Definir "comunicación".	• Definir "comunicación".
• Analizar los matices y por qué se producen.	• Analizar los matices y por qué se producen.
• Conocer el papel de la comunicación no verbal.	• Conocer el papel de la comunicación no verbal.
• Analizar el papel de la escucha activa dentro del proceso de comunicación.	• Analizar el papel de la escucha activa dentro del proceso de comunicación.

## **Introducción para el profesor**

La comunicación es un aspecto clave de las relaciones sociales ya que es la base de toda interacción social, por eso una mala comunicación entorpece y hace difíciles las relaciones con los otros. En este sentido es muy importante que las personas mejoren sus capacidades de comunicación. El propósito de esta unidad es que el alumnado descubra algunos aspectos claves de la comunicación y se motive para tenerlos en cuenta.

## **Introducción**

Cuente a sus alumnos que gran parte de los problemas con los que nos encontramos en nuestra vida cotidiana tienen su origen en comunicaciones inadecuadas o poco hábiles. Hoy vamos aprender algunas cosas que podemos hacer para comunicarnos mejor.

# Definir comunicación

---

## **Actividad:**

- ✎ Para comenzar divida la clase en pequeños grupos de trabajo y pídale que, partiendo de las tareas para casa (“¿Qué entiendes por comunicación?”) intenten llegar a una definición consensuada de la comunicación y establecer un criterio para poder decir que una comunicación ha sido eficaz.

PÁG. 29

- ✎ Recoja las conclusiones de los distintos grupos en la pizarra y coméntelas con los alumnos destacando los siguientes aspectos:
  - La comunicación es un intercambio de mensajes.
  - En toda comunicación siempre están implicadas dos partes: la que emite el mensaje y la que lo recibe.
  - La comunicación es eficaz cuando el receptor entiende el mensaje en el sentido pretendido por el emisor.

# Analizar malentendidos y qué los puede producir

## Actividad:

- ✎ Pida un voluntario y comente al resto de la clase que esa persona les va a dar unas instrucciones para que hagan una tarea. Dígalas también que la persona que lee las instrucciones no podrá contestar a ninguna pregunta.

Sin explicar de que se trata, haga que el voluntario lea cada una de las frases en voz alta y de forma pausada para que sus compañeros puedan ir realizando la tarea, pero no permita que conteste a ninguna pregunta que le hagan.

Elija unos cuantos para que ver los resultados (lo más probable es que obtengan cosas diferentes).

Apoyándose en la figura del anexo discuta las ambigüedades de las instrucciones que pudieron llevar a no comprender el mensaje y la forma como se podrían superar.

## Instrucciones: <sup>4</sup>

1. Doblado el folio por la mitad.
2. Llevad las esquinas superiores hacia dentro formando un triángulo.
3. Plegadlo por la mitad.
4. Volvedlo a doblar de modo que las esquinas superiores toquen a la inferior.

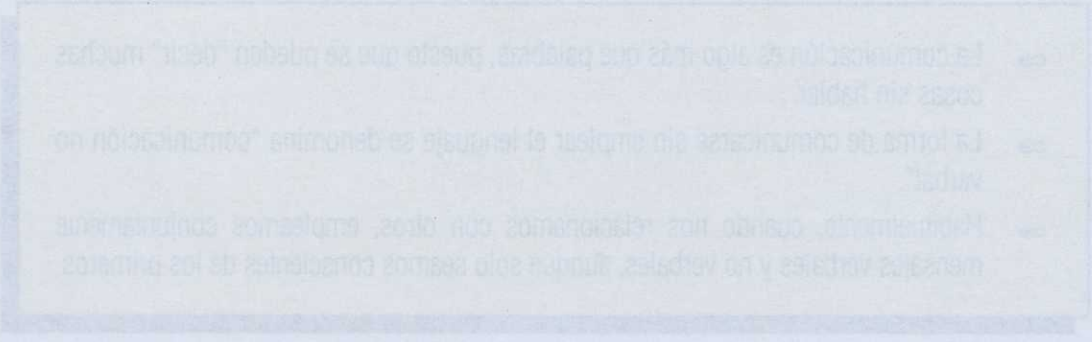
Pídales ejemplos de situaciones en las que hayan sufrido algún malentendido y establezca un debate centrado en las siguientes preguntas:

- ¿Por qué se producen los malentendidos?(mensajes ambiguos, contradictorios, no prestar atención, etc.)
- ¿Qué se puede hacer para evitar que aparezcan?

## Aspectos a resaltar:

- 👁 Se produce un malentendido cuando el receptor interpreta algo distinto de lo que el emisor quiso decir.
- 👁 Los malentendidos pueden ser debidos a que el emisor no ha expresado claramente el mensaje o a que el receptor lo ha interpretado mal.
- 👁 Para evitar malentendidos son importantes tanto las habilidades del emisor para enviar mensajes como las del receptor para recibirlos.

<sup>4</sup> Es importante que los estudiantes sigan inmediatamente las instrucciones sin mirar lo que hacen los compañeros. Si se deja mucho tiempo, toda la clase hará lo mismo.



# Concienciar sobre la importancia de la comunicación no verbal

## Examinar formas de comunicación no verbal

Recuérdelos que el año pasado habíamos diferenciado dos tipos de comunicación: la verbal (las palabras y la entonación) y la no verbal (posturas, gestos, miradas, etc.).

Comente que, cuando queremos enviar un mensaje, normalmente pensamos inmediatamente en las palabras que debemos utilizar. Sin embargo, existen otras muchas formas de expresarlos. Pídeles que realicen la tarea del manual del alumno “mecanismos de comunicación eficaz” en la que deben pensar en formas de expresar mensajes alternativas al empleo de la comunicación verbal.

PÁG. 30

Después de elaborar una lista en el encerado con las alternativas propuestas pida a sus alumnos que ejemplifiquen las alternativas propuestas.

Ejemplos:

Gestos faciales	Fruncir la frente	Preocupación
	Boca muy abierta	Sorpresa
	Mover la cabeza de arriba a abajo	Acuerdo
Contacto visual	Mirar a quien nos habla	Atención
Gestos corporales	Manos alzadas con la palma al frente	Pararse
	Movimientos corporales	
	Distancia corporal	

### Aspectos a resaltar:

- ☞ La comunicación es algo más que palabras, puesto que se pueden “decir” muchas cosas sin hablar.
- ☞ La forma de comunicarse sin emplear el lenguaje se denomina “comunicación no verbal”.
- ☞ Habitualmente, cuando nos relacionamos con otros, empleamos conjuntamente mensajes verbales y no verbales, aunque solo seamos conscientes de los primeros.

## La relación entre mensajes verbales y no verbales

Para ilustrar la relación existente entre comunicación verbal y no verbal remítalos al manual del alumno (mensajes verbales y no verbales) para que identifiquen el tipo de sentimiento expresado en las situaciones propuestas.

	Comunicación Verbal	Comunicación no verbal
1	¡No vuelvas a hacer eso!	Cara seria
2	¡No vuelvas a hacer eso!	Riéndose
3	¡He suspendido el examen de inglés!	Llanto
4	¡He ganado un concurso de redacción!	Llanto

Discuta los ejemplos empleados centrándose en el hecho de que la comunicación verbal y la no verbal se complementan entre sí para dar sentido al mensaje. Así, en los dos primeros casos, la interpretación correcta del mensaje es posible gracias al componente no verbal, mientras que en los dos últimos es el componente verbal el que permite entender el mensaje.

Pida que representen otros ejemplos en que un mismo mensaje verbal tenga diferentes significados dependiendo de los elementos no verbales que lo acompañan.

### Aspectos a resaltar:

- ☞ El receptor de un mensaje interpreta su significado en función de los elementos verbales y no verbales enviados por el emisor.
- ☞ La comunicación no verbal puede ayudar a clarificar los mensajes que transmitimos verbalmente, pero también puede entorpecer la comunicación cuando lo verbal y lo no verbal se contradicen entre sí.
- ☞ Es importante que los mensajes de la comunicación verbal y de la comunicación no verbal coincidan ya que unos refuerzan a los otros y ayudan a que los otros nos entiendan claramente.

# Analizar el papel de la escucha activa dentro del proceso de comunicación

---

## **Actividad:**

✎ Dícales que hasta ahora se han visto algunas formas de evitar que los demás malinterpreten lo que decimos (enviar mensajes claros, enviar mensajes verbales y no verbales congruentes), pero la persona que recibe un mensaje también puede hacer cosas para evitar los malentendidos.

Pregúnteles que cosas pueden hacer para asegurarse que comprenden un mensaje adecuadamente y haga una lista en el encerado.

Ejemplos:

- Hacer preguntas para aclarar lo que no haya entendido.
- Parafrasear el mensaje del emisor (expresar con nuestras propias palabras lo que creemos que el emisor quiere decir).

Dícales que a continuación van a realizar una actividad que ilustra perfectamente como el hacer preguntas y repetir con nuestras palabras (a modo de resumen) lo que nos han dicho ayuda a mejorar la comprensión de los mensajes.

La actividad consiste en pedir a sus alumnos que intenten acertar un personaje público a partir de unas pistas que les va ir dando. Se empieza por pistas muy ambiguas, haciéndolas cada vez más concretas. Dígale a sus alumnos que, para acertar de quien se trata pueden hacer preguntas para aclarar el significado de las pistas dadas y que deben ir resumiendo el contenido de todas las pistas aportadas para poder llegar a descubrir el personaje del que se trata.

Pistas:<sup>5</sup>

1. Es hijo de su padre
2. Tiene un lunar que lo caracteriza
3. Se gana la vida gritando
4. Compite con su hermano
5. Las mujeres lo persiguen
6. Es cantante
7. Tiene experiencias religiosas

Puede pedirle a sus alumnos que, en pequeños grupos, realicen ellos mismos otros ejemplos y que se los digan a sus compañeros.

### **Aspectos a resaltar:**

- ☞ Cuando el mensaje que recibimos es ambiguo o no lo entendemos bien es muy importante que pidamos aclaraciones.
- ☞ Hacer preguntas o parafrasear lo que nos dicen los demás son estrategias útiles para aclarar los mensajes y prevenir la aparición de malentendidos

<sup>5</sup> El personaje es Enrique Iglesias.



## Resumen:

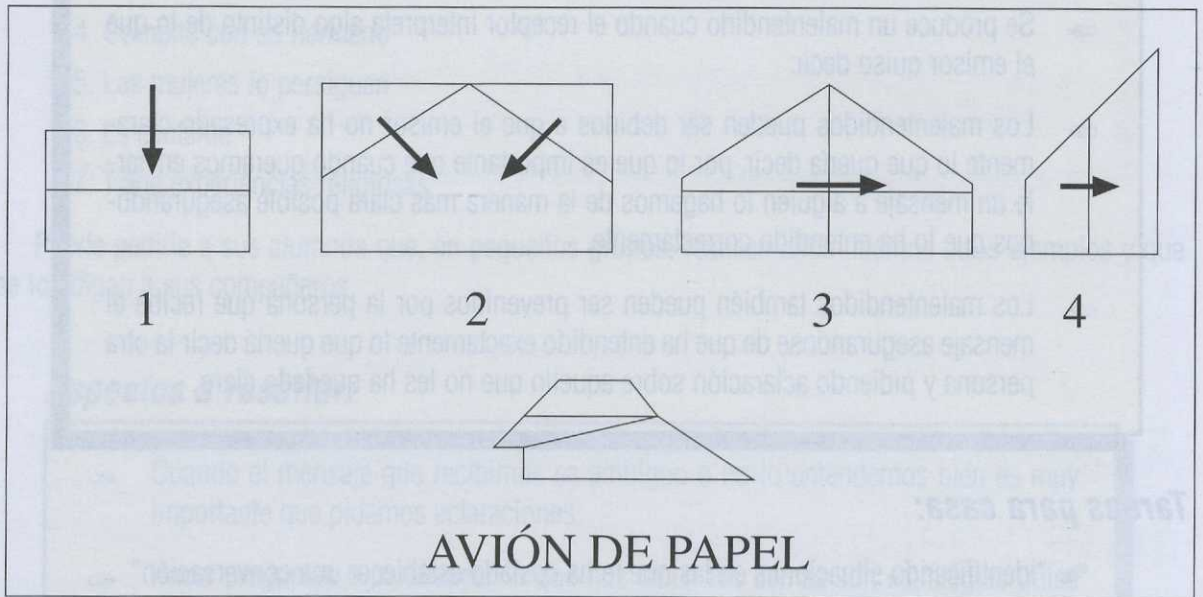
- ☞ La comunicación es un intercambio de mensajes en el que están implicados una parte que lo emite y otra que los recibe.
- ☞ Se produce un malentendido cuando el receptor interpreta algo distinto de lo que el emisor quiso decir.
- ☞ Los malentendidos pueden ser debidos a que el emisor no ha expresado claramente lo que quería decir, por lo que es importante que cuando queramos enviarle un mensaje a alguien lo hagamos de la manera más clara posible asegurándonos que lo ha entendido correctamente.
- ☞ Los malentendidos también pueden ser prevenidos por la persona que recibe el mensaje asegurandose de que ha entendido exactamente lo que quería decir la otra persona y pidiendo aclaración sobre aquello que no les ha quedado claro.

## Tareas para casa:

- ✎ "Identificando situaciones en las que te ha costado establecer una conversación"

PÁG. 34

Habilidades sociales



PAG. 34

## Habilidades sociales

---

### OBJETIVO GENERAL

Fomentar en los alumnos la capacidad de relacionarse con otras personas.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Examinar por qué algunas personas tienen dificultades a la hora de relacionarse con otras personas.
- Analizar qué se puede hacer para mejorar la capacidad de establecer relaciones.
- Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones.



## Introducción para el profesor

El propósito de esta sesión es que los alumnos analicen y reflexionen sobre las dificultades que algunas personas tienen a la hora de relacionarse con otras personas. Se espera que los alumnos puedan identificar algunas de las causas de estas dificultades y proponer algunas estrategias para mejorarlas.

## Introducción

Esta sesión tiene como objetivo que los alumnos analicen y reflexionen sobre las dificultades que algunas personas tienen a la hora de relacionarse con otras personas. Se espera que los alumnos puedan identificar algunas de las causas de estas dificultades y proponer algunas estrategias para mejorarlas.

# Examinar por qué algunas personas tienen dificultades a la hora de relacionarse con otras personas

## Actividad:

Establezca un debate sobre las siguientes cuestiones:

- Las personas que tienen dificultades para relacionarse con otras personas, ¿lo hacen en todas las situaciones y con todas las personas o solo en algunos casos?

## SESIÓN N.º 7

**OBJETIVO GENERAL** Fomentar en los alumnos la capacidad de relacionarse con otras personas.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
- Examinar por qué algunas personas tienen dificultades a la hora de relacionarse con otras personas.
  - Analizar qué se puede hacer para mejorar la capacidad de establecer relaciones.
  - Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones.



### **Introducción para el profesor**

El desarrollo de las habilidades sociales básicas es muy importante ya que sin ellas sería muy difícil que una persona lograra desarrollar unas relaciones interpersonales satisfactorias. En esta sesión, se recordará brevemente lo tratado el año pasado sobre las habilidades sociales, poniendo el énfasis en el entrenamiento de habilidades para establecer conversaciones.


### **Introducción**

Diga a los alumnos que, a la hora de relacionarnos con otros, normalmente empleamos una serie de habilidades que hemos ido adquiriendo con la experiencia. Sin embargo, por diferentes motivos, algunas personas no utilizan esas habilidades y les cuesta mucho relacionarse con los demás. En estos casos solemos decir que esa persona es tímida. Dígales que esta sesión se centra en analizar por qué algunas personas se comportan de esa manera y en practicar algunas habilidades útiles a la hora de hablar con los demás.

## **Examinar por qué algunas personas tienen dificultades a la hora de relacionarse con otras personas**

---

### **Actividad:**

 Establezca un debate sobre las siguientes cuestiones:

- Las personas que tienen dificultades para relacionarse con otros, ¿las presentan en todas las situaciones y con todas las personas o sólo en algunos casos?
- ¿Por qué creéis que la gente puede tener dificultades a la hora de relacionarse con otras personas?

Ejemplos:

- por no saber qué decir o hacer
- por inseguridad en sus habilidades
- por miedo al ridículo

### **Idea clave:**

- ☞ Las personas que tienen dificultades para relacionarse con los demás tienden a evitar situaciones sociales o a reaccionar ante ellas escapando
- ☞ Hay dos razones fundamentales por las que las personas se comportan de esa manera:
- ☞ Por no disponer de las habilidades necesarias para afrontar las situaciones sociales
- ☞ Por tener sentimientos de ansiedad (miedo) ante esas situaciones.<sup>6</sup>

Ahora, pida a sus alumnos que, trabajando en pequeños grupos (4 – 6 personas) repasen la tarea para casa y elaboren una lista de situaciones en las que han tenido dificultades para establecer una conversación con otras personas.

PÁG. 34

## Analizar qué se puede hacer para evitar la timidez

### **Actividad:**

- ☞ Inicie un debate sobre cómo creen sus alumnos que se puede superar la timidez.

Díales que para superar la timidez un primer paso consiste en aprender las habilidades necesarias si es que no se cuenta con ellas. Después deben ser practicadas para ganar confianza en su empleo y superar el miedo al fracaso.

Para llegar a dominar las habilidades de conversación y lograr superar los sentimientos de timidez se debería:

#### 1. Comenzar a practicar por situaciones fáciles

La mejor manera de superar la timidez y tener más confianza en vuestras capacidades de relacionarse con los demás es empezar a utilizar las habilidades sociales en situaciones que os resulten sencillas y que no os causen ninguna ansiedad. Por ejemplo, se podría empezar por poner en práctica las habilidades cuando hablásemos con personas conocidas.

Pida a sus alumnos ejemplos de situaciones sociales en donde les resulte fácil relacionarse con los demás. Haga una lista en la pizarra.

#### 2. Intentar gradualmente situaciones más difíciles

Una vez que dominemos las situaciones fáciles se debe intentar aplicar las habilidades a situaciones más difíciles (p.e. iniciar conversaciones con desconocidos).

<sup>6</sup> Recuerde que ya se han visto técnicas para controlar la ansiedad.



### 3. Planificar

Otra cosa que nos puede facilitar hablar con los demás es pensar previamente en lo que vais a decir en situaciones concretas. Desarrollar un guión puede ser muy útil en situaciones que os causan mucha ansiedad como por ejemplo cuando queremos hablar con alguien que nos gusta.

En este caso es muy útil practicar previamente la conducta en esas situaciones. Esto puede hacerse utilizando la práctica mental que simplemente consiste en ponernos mentalmente en la situación concreta que nos causa problemas e imaginarnos siguiendo el guión establecido.

Hay que hacerles ver a los otros que nos queremos ir (mirar hacia la puerta, cambiar la postura corporal, excusarse por tenerse que ir, etc.) y darles la oportunidad de decir lo que estaban diciendo.

## Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones

---

### Actividad:

✎ Recuérdeles que el año pasado ya se trabajaron algunas habilidades que pueden ayudar a superar la timidez como pueden ser las habilidades para mantener una conversación. Entonces se dijo que una buena conversación estaba compuesta por tres partes:

- Inicio
- Mantenimiento
- Finalización

---

## El inicio de una conversación

✎ Remita a sus alumnos al manual del alumno y pídales que realicen la tarea “el inicio de una conversación”. Después de dejarles unos minutos haga una lista en el encerado con las alternativas que hayan dado. Cuando ya no se aporten mas alternativas pida que hagan una valoración general de las alternativas sugeridas.

## Mantenimiento de la conversación

- ✎ Pregunte qué se puede hacer para continuar una conversación ya iniciada.

Comente que a la hora de mantener una conversación habría que tener en cuenta tanto aspectos verbales como no verbales:

### **Aspectos verbales**

- Realizar preguntas al interlocutor (pero no tantas que resulte un interrogatorio).
- Aportar información personal (si no se conoce demasiado al interlocutor no se debe dar información demasiado íntima).
- Reforzar las intervenciones de los otros con frases como “Eso me parece muy interesante”, “estoy de acuerdo con lo que dices”, etc.
- No hacer intervenciones demasiado cortas ni excesivamente largas. En el primer caso, se estaría obligando a la otra persona a llevar todo el peso de la comunicación; en el segundo, no se le dejaría intervenir lo suficiente.

### **Aspectos no verbales**

- Mirar a la cara de la persona con la que estamos conversando tanto cuando se habla como cuando se escucha.
- Mantener una expresión facial apropiada, que debe ser congruente con el tono de la conversación.
- Cuidar la posición corporal (orientar el cuerpo hacia el interlocutor, adoptar una postura correcta, mantener la distancia adecuada - según el grado de conocimiento y confianza que se tenga con la otra persona -, etc.).

### **Escuchar**

- ✎ Un aspecto tan importante como los anteriores para mantener una conversación es prestar atención a lo que dice la otra persona. Escuchar a los demás nos permitirá hacerles preguntas acerca de lo que nos dicen; nos ayudará a introducir nuevos temas cuando los iniciales se agoten, y los otros se encontrarán a gusto, ya que sentirán que les estamos prestando atención.

---

## Finalizar la conversación

El último componente de una buena conversación es la finalización. Si una conversación se finaliza bruscamente o se hace de una forma incorrecta, dejará una mala sensación y puede ensombrecer todo lo anterior.

Para terminar una conversación hay que tener en cuenta cuándo y cómo se debe hacerlo. Algunos aspectos a considerar son los siguientes:

- Hay que hacerles ver a los otros que nos queremos ir (mirar hacia la puerta, cambiar la postura corporal, excusarse por tenerse que ir, etc.) y darles la oportunidad de que acaben de decir lo que estaban diciendo.
- Es importante que los demás sepan que se ha disfrutado manteniendo esa conversación y que se desea volver a hablar con esa persona (“Ha sido una conversación amena”, “Espero que volvamos a hablar otro día”).

---

## Práctica de las habilidades de conversación

- ✎ Pida a los grupos establecidos para la primera actividad de esta sesión (elaborar lista de situaciones en las tuvieron dificultades para establecer una conversación) que practiquen las habilidades enseñadas para el tipo de situaciones en el que manifestaron tener más problemas.

Después de unos minutos pida a dos miembros de cada grupo que representen una situación ante la clase utilizando las habilidades de conversación comentadas. Descríbalas la situación concreta que deben representar y asígneles los papeles.

Una vez representada la situación anime a la clase para que comente la forma en que la persona encargada de iniciar, mantener y finalizar la conversación ha empleado las habilidades enseñadas. Fomente las aportaciones positivas; en caso de que se critique la intervención solicite que se expongan formas alternativas de hacerlo.

A continuación tiene algunos ejemplos que puede emplear para practicar las habilidades de conversación.<sup>7</sup>

- Hoy es el primer día de clase en un nuevo instituto. Al salir coincides en la parada del autobús con dos chicos/as que están en tu clase.
- Has ido a una fiesta a la que te han invitado. Todo el mundo está hablando menos tú. Un chico/a en el que ya te habías fijado al entrar se acerca a ti y decides ponerte a hablar con él/ella.

---

<sup>7</sup> Puede elaborar otras situaciones similares a partir de aquellas en las que hayan mencionado sus alumnos que tienen problemas.

- Estás en la playa o la piscina tranquilamente tirado sobre la toalla. De pronto, aparece alguien que te gusta muchísimo y te pregunta si se puede tumbar a tu lado.
- Estas haciendo cola para sacar la entrada de un espectáculo al que quieres ir. Delante de ti se encuentra alguien con el que te gustaría hablar.

El último componente de una buena conversación es la finalización. Si una conversación se finaliza bruscamente o se hace de una forma incorrecta, desde una mala intención y queda en el olvido. Para finalizar una conversación hay que tener en cuenta: cómo y cómo se debe hacerlo. Algunos aspectos a considerar son los siguientes:

- Hay que hacerles ver a los otros que nos queremos ir (mirar hacia la puerta, cambiar la postura corporal, excusarse por faltarise que ir, etc.) y darles la oportunidad de ir también.
- Es importante que los demás sepan que se ha distendido manteniendo esa conversación y que se desea volver a hablar con esa persona ("¿Há sido una conversación buena?", "Espero que volvamos a hablar otro día").
- Después de unos minutos pide a dos miembros de cada grupo que representen una situación concreta que deben representar y asignar los papeles.

## Práctica de las habilidades de conversación

Pide a los grupos establecidos para la primera actividad de esta sesión (siempre lista de cinco o más personas) que practiquen las habilidades de conversación en las situaciones que se les presenten. Cada situación debe ser una situación de conversación.

Después de unos minutos pide a dos miembros de cada grupo que representen una situación concreta que deben representar y asignar los papeles.

Las situaciones de conversación que se les presenten a los grupos deben ser situaciones de conversación que se les presenten a los grupos. Fomenta las aportaciones positivas; en caso de que se critique la intervención, se debe explicar la forma adecuada de hacerlo.

Hoy es el primer día de clase en un nuevo instituto. Al salir coincides en la puerta del instituto con dos chicas que están en tu clase.

### Escuchar

Haz ido a una fiesta a la que te han invitado. Todo el mundo está hablando menos tú. Un chico se te acerca y te habla. Escucha lo que te dice y decide cómo responderle.

## **Resumen:**

Pida a la clase que enumere en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad:

### **Aspectos a resaltar:**

- ∞ Para superar la timidez se requiere adquirir las habilidades necesarias para afrontar las situaciones sociales con éxito y controlar la ansiedad que sentimos en esos momentos.
- ∞ En el transcurso de una conversación podemos diferenciar tres fases: inicio, mantenimiento y finalización. En cada una de ellas hay una serie de aspectos que debemos aprender a manejar.
- ∞ La práctica de las habilidades de conversación debe hacerse de forma gradual, empezando por situaciones en las que nos sintamos cómodos y afrontando progresivamente situaciones que nos resulten más difíciles.
- ∞ Las habilidades para conversar nos serán de gran utilidad para iniciar una relación con otra persona.

### **Tareas para casa:**

- ✎ "Situaciones que nos hacen enfadar"

PÁG. 39

Asertividad



# Asertividad

---

## OBJETIVO GENERAL

Enseñar a los alumnos a comportarse asertivamente en distintas situaciones.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar situaciones comunes donde la gente a menudo no es asertiva.
- Practicar habilidades asertivas para expresar el estado.
- Practicar habilidades asertivas para defender los propios derechos.





## Introducción para el profesor

En esta sesión vamos a trabajar con los alumnos las habilidades asertivas para expresar el enfado y defender los propios derechos. Para ello vamos a utilizar un manual de actividades que contiene situaciones comunes donde la gente a menudo no es asertiva. El objetivo es que los alumnos aprendan a reconocer estas situaciones y a actuar de manera asertiva.

## Introducción

En esta sesión vamos a trabajar con los alumnos las habilidades asertivas para expresar el enfado y defender los propios derechos. Para ello vamos a utilizar un manual de actividades que contiene situaciones comunes donde la gente a menudo no es asertiva. El objetivo es que los alumnos aprendan a reconocer estas situaciones y a actuar de manera asertiva.

# Identificar situaciones comunes donde la gente a menudo no es asertiva

## Actividad:

Remítalos a las tareas para casa del Manual del Alumno ("Situaciones que nos hacen enfadar") y pídeles que expongan casos en los que les haya ocurrido esto y cómo reaccionaron ante esa situación.

PÁG. 38

## SESIÓN N.º 8

**OBJETIVO GENERAL** Enseñar a los alumnos a comportarse asertivamente en distintas situaciones.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
- Identificar situaciones comunes donde la gente a menudo no es asertiva.
  - Practicar habilidades asertivas para expresar el enfado.
  - Practicar habilidades asertivas para defender los propios derechos.



## **Introducción para el profesor**

Para una correcta adaptación social, además de las habilidades de comunicación, habría otras habilidades básicas como son las de defender los propios derechos e intereses ante los demás y la de expresar los propios sentimientos de forma abierta y honesta. En esta sesión y la siguiente se pretende enseñar a los alumnos cómo hacer frente a situaciones de este tipo de forma socialmente aceptable.

## **Introducción**

Explique a los alumnos que es relativamente frecuente dentro de las relaciones sociales encontrarse con situaciones en las que el comportamiento de otras personas nos hace sentir enfadados o amenaza alguno de nuestros derechos.

# Identificar situaciones comunes donde la gente a menudo no es asertiva

## **Actividad:**

- ✎ Remítalos a las tareas para casa del Manual del Alumnos ("Situaciones que nos hacen enfadar") y pídeles que expongan casos en los que les haya ocurrido esto y cómo reaccionaron ante esa situación.

PÁG. 39

Coménteles que las distintas formas de reaccionar ante situaciones en las que los comportamientos de otros nos causan alguna molestia pueden ser clasificadas en tres grupos: conductas agresivas; conductas pasivas y conductas asertivas.

- Las conductas pasivas serían aquellas en las que se pretende evitar la situación (conductas de huida) o en las que no se hace nada para cambiar la situación (dejarlo pasar).
- Las conductas agresivas agruparían aquellas en las que se reacciona ante la situación, pero de una forma hostil y/o desproporcionada hacia las otras personas implicadas.

En esta sesión vamos a practicar una serie de técnicas que permiten enfrentarse a este tipo de situaciones sin necesidad de responder agresivamente a los demás. Las conductas que se van a tratar son las que llaman los psicólogos conductas asertivas y, según sus estudios, son las más adecuadas para hacer frente a situaciones en las que la conducta de otras personas nos molesta.

### **Actividad:**

- ✎ Pida a los alumnos que clasifiquen el tipo de respuestas que dieron ante las situaciones apuntadas en el ejercicio anterior dentro de uno de estos tres tipos de conductas.<sup>8</sup>

### **Ideas clave:**

- 👁️ Ante situaciones en las que las conductas de otros nos molestan se debe hacer frente a la situación (evitar respuestas pasivas) de una forma adecuada y proporcionada (evitar respuestas agresivas).

## Practicar la realización de conductas asertivas

---

### **Actividad:**

- ✎ Dígame a sus alumnos que en lo que resta de sesión va a practicar la realización de conductas asertivas ante distintas situaciones.

Remita a los alumnos a su Manual y comente con ellos los elementos generales que caracterizan a este tipo de conductas. En los componentes no verbales ponga ejemplos de cual sería la conducta inadecuada y cual la adecuada para cada componente comentado.

PÁG. 40

---

## Expresar el enfado

- ✎ Un tipo de situaciones en las que se requieren conductas asertivas son aquellas en las que tenemos que expresar nuestro enfado o dar una queja a alguien. Pida ejemplos de comportamientos pasivos ante este tipo de situaciones.

Ejemplos:

- Dejarlo pasar, no hacer nada.
- Quitarle importancia.
- Echarse la culpa a uno mismo.

<sup>8</sup> Si tiene dudas a la hora de clasificar las conductas puede consultar el anexo de esta sesión.

- ✎ Dígales que este tipo de comportamientos no resuelven la situación y a la larga nos hacen sentir peor con nosotros mismos.

Por otra parte, reaccionar de forma desproporcionada o violenta puede hacer que el motivo del enfado desaparezca, pero suele provocar un empeoramiento en las relaciones con la otra persona y, en muchos casos, da lugar a la aparición de un conflicto mayor que el original.

Remítalos al Manual del Alumno y revise los pasos que se exponen para expresar el enfado de una forma asertiva. A medida que los comente vaya anotando en la pizarra los pasos.

PÁG. 41

1. “Cuando ...”

(describir lo que te molesta de la situación o de la conducta de la otra persona)

2. “Me siento ...”

(describir tus sentimientos)

3. “Porque ...”

(explicar cómo nos afecta la conducta de los otros)”

4. “Me gustaría / Preferiría ... “

(describir lo que queremos)

5. “Porque ...”

(describir como nos haría sentir eso)”

- ✎ Pida voluntarios para practicar situaciones de este tipo y pida a sus compañeros que valoren las representaciones ayudados por las fichas del Manual del Alumno.

PÁG. 42

- ✎ Después de cada representación comente con los alumnos cómo lo han hecho centrando la atención tanto en los pasos descritos como en los componentes no verbales. Refuerce positivamente las representaciones y haga que las críticas vayan acompañadas de sugerencias para hacerlo mejor.

Ejemplos:

- Enfado con un compañero porque ha quedado con nosotros y no ha aparecido.
- Enfado con un compañero al que le has contado un secreto y se lo anda diciendo a todo el mundo.
- Enfado con un profesor porque ha dicho de ti en clase algo que te ha molestado.

---

## Defender los derechos

- ✎ Igual que en el caso anterior, ante este tipo de situaciones el comportamiento asertivo es más adecuado que las conductas pasivas o las conductas agresivas.

- ✎ Revise los pasos expuestos en el Manual del Alumno para defender los derechos de forma asertiva.

PÁG. 41

1. Expresa claramente que no estás de acuerdo con la situación actual.

Por ejemplo "No me siento a gusto con ...".

2. Reconoce el punto de vista del otro pero mantén tu posición.

Por ejemplo " Comprendo que tú ... pero..."

3. Expresa por qué la conducta actual del otro no es satisfactoria para ti  
(puedes dar razones).

4. Manifiesta claramente la necesidad de que el otro cambie su conducta  
(puedes proponer alternativas).

- ✎ Proceda como en el caso anterior anotando en la pizarra los pasos a seguir y haga que varios de sus alumnos pongan en práctica la conducta asertiva en distintas situaciones comentando posteriormente su ejecución.

Ejemplos:

- Estás en la cola de un cine y alguien se cuela.
- En una tienda nos dan mal el cambio.
- Estás viendo un programa en la televisión y llega tu hermano mayor y cambia de canal.
- Tus padres te han prometido algo y no lo cumplen.
- Quieres revisar un examen y el profesor se niega a que lo hagas.

PÁG. 40

PÁG. 42

**Resumen:**

Pida a la clase que enumeren en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad:

- ☞ Es relativamente frecuente encontrarse con situaciones en las que el comportamiento de otras personas entra en conflicto con nuestros intereses.
- ☞ Ante esas situaciones puede responderse con conductas pasivas, agresivas o asertivas, siendo estas últimas el tipo de respuesta más adecuada.
- ☞ Las respuestas asertivas son aquellas que nos permiten defender nuestros derechos de forma directa y apropiada sin necesidad de violar los derechos de los demás.

**Tareas para casa:**

- ✎ “Situaciones en las que nos han presionado para hacer algo que no queríamos”.

PÁG. 45

C. PASIVAS	C. ASERTIVAS	C. AGRESIVAS	
Se evitan conflictos	Se evitan conflictos	Nos hacemos respetar	Asertivas
No defendemos nuestros derechos	Defendemos nuestros derechos		
Satisfacción personal	Satisfacción personal		Desarrolla
Incremento de la autoestima	Incremento de la autoestima		
Reconocimiento de los demás	Reconocimiento de los demás		
Los otros se aprovechan	No defendemos nuestros derechos	Violamos los derechos de los demás	
Sentimientos de inferioridad	Conflictos interpersonales	Rechazo social	

## Características del estilo de respuesta pasiva, asertiva y agresiva

		PASIVA	ASERTIVA	AGRESIVA
Conducta verbal	Qué se dice	Frases genéricas No se dice nada o se utilizan expresiones indirectas. "Quizás...", "No tiene importancia pero..."	Frases en primera persona Expresión de preferencias y ruegos "Pienso", "Siento", "Me gustaría"	Frases en segunda persona Acusaciones, críticas y exigencias "Deja de ...", "Harías mejor en...". "Ten cuidado"
	Cómo se dice	Tono de voz bajo. Discurso dubitativo y vacilante.	Tono de voz firme y audible Discurso calmado	Tono de voz elevado Discurso rápido y atropellado
Conducta no verbal		Contacto visual mínimo Postura corporal hundida	Contacto visual. Postura corporal firme pero relajada.	Mirada fija y agresiva Postura tensa

## Ventajas y desventajas de los distintos tipos de conductas

	C. PASIVAS	C. ASERTIVAS	C. AGRESIVAS
Ventajas	Se evitan conflictos	Se evitan conflictos Defendemos nuestros derechos Satisfacción personal Incremento de la autoestima Reconocimiento de los demás	Nos hacemos respetar
Desventajas	Sentimientos de frustración Sentimientos de inferioridad No defendemos nuestros derechos Los otros se aprovechan		Sentimientos de culpabilidad por reacciones desproporcionadas Conflictos interpersonales Rechazo social Violamos los derechos de los demás



## La presión de los compañeros

### OBJETIVO GENERAL

Disenar a los estudiantes reconocer y resistir las presiones de los compañeros.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Concienciar sobre la importancia que tienen los demás a la hora de determinar las propias conductas.
- Identificar distintas formas que adoptan esas influencias.
- Identificar distintas formas de responder a esas influencias.
- Practicar conductas asertivas ante la presión de los demás (especialmente en situaciones en la que se presiona para tomar drogas o realizar conductas antisociales).



## Introducción para el profesor

Este módulo está diseñado para ser utilizado en el aula de manera que los estudiantes puedan aprender de manera significativa y autónoma. El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante.

El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante. El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante.

El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante. El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante.

El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante. El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante.

El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante. El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante.

El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante. El profesor debe tener presente que el aprendizaje es un proceso continuo y que debe ser evaluado de manera constante.

## Concienciar sobre la importancia que tienen los demás a la hora de determinar las propias conductas

### SESIÓN N.º 9

#### Actividad:

Repase los temas para casa de hoy en las que sus alumnos debían pensar en situaciones de presión.

**OBJETIVO GENERAL** Enseñar a los estudiantes a identificar y resistir las presiones de los compañeros.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
- Concienciar sobre la importancia que tienen los demás a la hora de determinar las propias conductas.
  - Identificar distintas formas que adoptan esas influencias.
  - Identificar distintas formas de responder a esas influencias.
  - Practicar conductas asertivas ante la presión de los demás (especialmente en situaciones en las que se presiona para tomar drogas o realizar conductas antisociales).



## **Introducción para el profesor**

Esta sesión se centra en el empleo de las conductas asertivas para hacer frente a situaciones en las que se debe rechazar una petición o resistir la presión de los demás para que se haga algo que no se desea.

La utilización de conductas asertivas ante este tipo de situaciones es especialmente relevante para los estudiantes en las primeras etapas de la adolescencia debido a la importancia que adquiere en estas edades el grupo de compañeros.

Un especial énfasis se pone en las situaciones de ofrecimiento de drogas o en la que se presiona para realizar otro tipo de conductas antisociales debido a que se ha demostrado que la influencia de los compañeros es una de las variables que mejor explican el hecho de que una persona empiece a tomar drogas o se va involucrada en actos desviados.

## **Introducción**

Diga a sus alumnos que muchas veces nos encontramos con situaciones en las que, de una forma u otra, nos sentimos presionados a hacer algo que no nos conviene. Para hacer frente a estas situaciones es necesario poner en práctica las habilidades asertivas de las que hablamos en la sesión anterior. Hoy vamos a centrarnos en cómo utilizar estas habilidades ante situaciones en las que los demás nos presionan para hacer cosas que no deseamos.

# Concienciar sobre la importancia que tienen los demás a la hora de determinar las propias conductas

---

## **Actividad:**

- ✎ Repase las tareas para casa de hoy en las que sus alumnos debían pensar en situaciones en que ellos querían hacer una cosa y las personas que les rodeaban deseaban que hiciera otra.

PÁG. 45

# Identificar distintas formas que adoptan esas influencias

---

## **Actividad:**

- ✎ Dígales que ese tipo de situaciones son bastante habituales. Elabore una lista con el tipo de conductas que manifestaron los demás para intentar convencerlos.

Por ejemplo:

- Hacerle la “pelota”.
- Dar razones de por qué se debía hacer.
- Argumentar que otros lo hacen.
- Prometer un premio o una recompensa.
- Amenazar con un castigo o con consecuencias desagradables si no se hace.
- Insistir hasta agotar la paciencia.
- Chantajear.

## **Aspectos a resaltar:**

- ☞ Muchas veces los demás intentan convencernos para hacer cosas que no queremos.
- ☞ Algunas veces estos intentos son evidentes, pero otras muchas se hacen de forma encubierta.

Establezca un pequeño debate sobre las razones que pueden tener los demás para intentar convencer-nos de que hagamos lo que pretenden.

Por ejemplo:

- Porque piensan que es lo mejor para nosotros.
- Porque es lo que más le conviene a ellos.
- Para que nos comportemos igual que ellos.

### **Aspectos a resaltar:**

- ☞ Las intenciones de los demás a la hora de convencer-nos pueden ser bien intencionadas, pero esto no significa que lo que nos proponen sea lo que más nos convenga.
- ☞ Las decisiones que tomemos las debemos de tomar responsablemente después de pensar lo que más nos conviene.

## Identificar distintas formas de responder a esas influencias

### **Actividad:**

- ✎ Diga a sus alumnos que, independientemente del tipo de intenciones que muevan a los otros intentar convencerlos, son ellos los que deben tomar las decisiones sobre lo que hacer.

Remítalos al apartado “Como responder ante un intento persuasivo” del Manual del Alumno y revíselo con ellos. Repase también el apartado “Elementos generales para una conducta asertiva” de la anterior sesión.

PÁG. 46

## Practicar conductas asertivas ante la presión de los demás

### Actividad:

- ✎ Dígales a sus alumnos que una situación que tiene especial importancia entre la gente de su edad es aquella en la que se sienten presionados para fumar, beber alcohol, probar otras drogas o llevar a cabo algún tipo de acto antisocial.

Coménteles que son muchos los consumidores que, cuando se les pregunta por qué empezaron a fumar, beber o tomar otras drogas manifiestan que ellos no querían, pero lo hicieron debido a la influencia de sus compañeros. Rézalteles la necesidad de que estén preparados para hacer frente a ese tipo de situaciones.

Pida voluntarios para representar las situaciones que se presentan a continuación. Seleccione a 3 o 4 alumnos para representar el papel de miembros del grupo que presiona y a otro para que aplique las habilidades asertivas para resistir esa presión. Como en la sesión anterior, pida a los demás alumnos que valoren la conducta de resistir la presión ayudados por las fichas que tienen en el Manual del Alumno.

PÁG. 47

- ✎ Después de cada representación haga que sus alumnos comenten la ejecución de la habilidad fomentando que se refuerce lo positivo y se sugieran alternativas para los aspectos más negativos.

Ejemplos:

- Un chico/a está en casa de unos amigos. Sus padres han salido y están solos. Alguien sugiere que sería buena idea beber unas cervezas o unos “cubatas” y a todos les parece una buena idea, pero a ese chico/a no le apetece beber alcohol.



- Un grupo de chicos están aburridos y uno de ellos propone ir a robar a unos grandes almacenes. A tus compañeros le parece una buena idea pero a ti no.
- En una fiesta, un grupo de chicos/as sacan un paquete de tabaco y se ponen a fumar. A uno del grupo no le apetece pero los otros insisten para que fume.
- Un grupo está en el baño fumando y hablando. A uno de ellos no le apetece fumar, pero los otros le dicen que si no fuma no tiene sentido que esté con ellos.

## Resumen:

Pida a la clase que enumeren en su manual las principales ideas tratadas en esta unidad:

- ☞ Muchas veces los demás intentan convencernos para hacer cosas que no queremos.
- ☞ Estos intentos muchas veces son evidentes, pero otras muchas se hacen de forma encubierta.
- ☞ Las intenciones de los demás a la hora de intentar convencernos pueden ser bien intencionadas, pero esto no significa que sea lo que más nos conviene.
- ☞ Ante una situación en la que nos sentimos presionados debemos pararnos a pensar que es lo que más nos conviene
- ☞ Si lo que intentan que hagamos no nos conviene debemos comportarnos asertivamente y resistir la presión.

## Actividad:

• Digales a sus alumnos que una habilidad que tiene especial importancia para la gente de su edad es aquella en la que se tienen conocimientos para fumar, beber alcohol, probar otras drogas, etc. y que algunas de ellas son:

• Resistir las presiones de los compañeros que cuando se les pregunta por qué tratan de hacer fumar o beber alcohol, dicen que están tan cansados que no quieren, pero lo hicieron debido a la influencia de sus compañeros. Resaltando la necesidad de que estén preparados para hacer frente a este tipo de situaciones.

• Pida voluntarios para representar las situaciones que se presentan a continuación. Seleccione a 3 o 4 alumnos para representar el papel de miembros del grupo que presiona y a otro para que aplique las habilidades asertivas para resistir esta presión. Como en la sesión anterior pida a los demás alumnos que valoran la resistencia de resistir la presión ayudados por las fichas que vienen en el Manual del Alumno.

PÁG. 47

• Después de cada representación diga que sus alumnos comenten la decisión de la habilidad desarrollada que se refieren a presión y de aceptar afirmaciones para los aspectos más negativos.

### Ejemplos:

• Un chico está en casa de unos amigos. Sus padres han venido y están bebiendo. Algún amigo le ofrece una cerveza o una "cubata" y a todas las personas que le rodean dice: "¡vamos a beber alcohol!"





MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN Y CULTURA  
MINISTERIO DE  
SANIDAD Y CONSUMO  
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO

M<sup>a</sup> Ángeles Luengo  
José A. Gómez-Fraguela  
Antonio Garra  
Estrella Romero

# construyendo salud

PROMOCIÓN DEL  
DESARROLLO PERSONAL  
Y SOCIAL

guía del alumno - 2.º año



MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN Y CULTURA  
MINISTERIO DE  
SANIDAD Y CONSUMO  
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO

H/ 12889-2

#1/2889 2

M. ANGELES LUENGO MARTIN  
JOSE ANTONIO GOMEZ FRAGUELA  
ANTONIO GARRA LOPEZ  
ESTRELLA ROMERO TRIANES



# CONSTRUYENDO SALUD

## 2.º AÑO

Índice



Páginas

INTRODUCCIÓN

El Material para Cuest.

10

CONSUMO DE DROGAS

¿Qué son?

¿Cómo se consumen?

LA DEPENDENCIA DEL TABACO

ENCUESTA A UN FUMADOR

ANÁLISIS PUBLICITARIO

UN ANÁLISIS SENCILLO

RESUMEN

TOMANDO DECISIONES

IDENTIFICANDO SITUACIONES

PASOS PARA TOMAR DECISIONES

# PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

—GUIA DEL ALUMNO—



MA-32972 (N.C.)

R.174389

Nº 12889-2

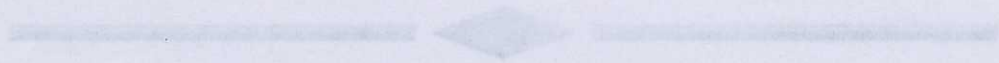
M.<sup>a</sup> ÁNGELES LUENGO MARTÍN  
JOSÉ ANTONIO GÓMEZ FRAGUELA  
ANTONIO GARRA LÓPEZ  
ESTRELLA ROMERO TRIÑANES



SALUD

CONSTRUYENDO

2.º AÑO



DESARROLLO PERSONAL  
Y SOCIAL  
DEL ALUMNO

— GUIA DEL ALUMNO —



**Ministerio de Educación y Cultura**

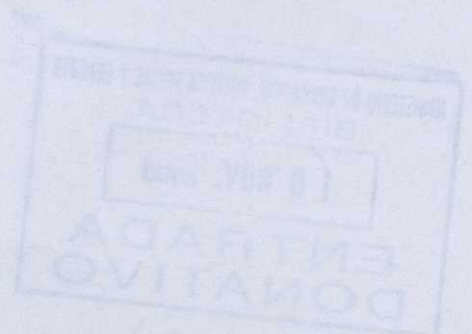
Secretaría General de Educación

N. I. P. O.: 176-99-185-9

I. S. B. N.: 84-369-3285-4

Depósito Legal: M-48008-1999

Realización: MARÍN ÁLVAREZ, HNOS.





EL CONTROL EMOCIONAL ..... 23

IDENTIFICANDO SITUACIONES QUE NOS HACEN SENTIR MAL ..... 23

Expresar el miedo ..... 23

Defender sus derechos ..... 24

LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES ..... 25

TECNICAS DE CONTROL EMOCIONAL ..... 25

Relajación muscular ..... 25

Respiración profunda ..... 25

Pensamiento positivo ..... 26

Lista de pensamientos negativos ..... 27

RESUMEN ..... 28

LA PERSECIÓN DE LOS COMPAÑEROS ..... 29

# Índice

	<u>Páginas</u>
INTRODUCCIÓN .....	7
EL MATERIAL PARA CLASE .....	10
CONSUMO DE DROGAS.....	11
¿QUÉ ENTENDEMOS POR “DROGA”?.....	13
¿CÓMO SE MANIFIESTAN LOS EFECTOS DEL ALCOHOL?.....	14
LA DEPENDENCIA DEL TABACO .....	15
ENCUESTA A UN FUMADOR.....	16
ANÁLISIS PUBLICITARIO .....	18
UN ANUNCIO SINCERO.....	20
RESUMEN .....	21
TOMANDO DECISIONES .....	23
IDENTIFICANDO SITUACIONES PROBLEMÁTICAS .....	25
PASOS PARA TOMAR DECISIONES.....	26
PRÁCTICA DE TOMA DE DECISIONES.....	27
RESUMEN .....	29

EL CONTROL EMOCIONAL.....	31
IDENTIFICANDO SITUACIONES QUE NOS HACEN SENTIR MAL .....	33
LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES .....	34
TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL.....	35
Relajación muscular .....	35
Respiración profunda .....	35
Pensamiento positivo .....	36
Lista de pensamientos negativos.....	37
RESUMEN .....	38
LA COMUNICACIÓN.....	39
¿QUÉ ENTIENDES POR COMUNICACIÓN?.....	41
MECANISMOS DE COMUNICACIÓN EFICAZ .....	42
MENSAJES VERBALES Y NO VERBALES .....	43
CÓMO EVITAR LOS MALENTENDIDOS.....	44
RESUMEN .....	45
HABILIDADES SOCIALES .....	47
LAS HABILIDADES PARA RELACIONARSE CON LOS DEMÁS .....	49
IDENTIFICANDO SITUACIONES EN LAS QUE TE HA COSTADO ESTABLECER UNA CONVERSACIÓN .....	50
GUÍA PARA UNA CONVERSACIÓN.....	51
El inicio de una conversación .....	51
Mantenimiento de la conversación.....	52
Finalizar la conversación .....	52
RESUMEN .....	53
ASERTIVIDAD .....	55
SITUACIONES QUE NOS HACEN ENFADAR.....	57
ELEMENTOS GENERALES DE UNA CONDUCTA ASERTIVA.....	58
Aspectos verbales .....	58
Aspectos no verbales .....	58

GUÍA PARA COMPORTARSE ASERTIVAMENTE .....	59
Expresar el enfado .....	59
Defender tus derechos.....	59
FICHAS DE EVALUACIÓN DE LA CONDUCTA ASERTIVA .....	60
Expresar el enfado .....	60
Defender los propios derechos.....	60
RESUMEN .....	61
LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS.....	63
SITUACIONES EN LAS QUE NOS HAN PRESIONADO PARA HACER ALGO QUE NO QUERÍAMOS.....	65
COMO RESPONDER ANTE UN INTENTO PERSUASIVO .....	66
Comprende lo que los demás quieren que hagas .....	66
Toma una decisión responsable .....	66
Habilidades para rechazar peticiones y resistir la presión.....	67
FICHA DE EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA A LA PERSUASIÓN .....	68
Resistencia a la presión.....	68
RESUMEN .....	69

## Introducción

---



Este manual pertenece al segundo año del programa "Construyendo Salud" con el cual se pretende fomentar tus capacidades para lograr el bienestar psicológico y social.

Si te acuerdas el año pasado se trataron una gran variedad de temas como el tabaco y el alcohol, la publicidad, la forma de mejorar tus relaciones con los demás, etc. Pues bien, los contenidos tratados este año sirven de apoyo a los que ya has recibido el curso pasado, aunque si no has participado en el programa el año pasado, los contenidos de este manual te pueden ser igualmente útiles.

Como el año pasado, las primeras sesiones se centran en el tema de las drogas (para después pasar a ocuparse de otros temas que tienen como objetivo que adquieras una serie de habilidades y recursos que, sin duda, te serán muy útiles en tu vida cotidiana (sobre todo ahora que eres un poco más mayor y tienes que enfrentarte a situaciones nuevas y comenzar a tomar decisiones responsables por ti mismo).

Las habilidades de las que te hablamos tienen que ver con tu bienestar psicológico y social, y abarcan los siguientes aspectos:

## Introducción

---

- Manejar emociones desagradables
- Comunicarse eficazmente
- Relacionarse con los demás de forma satisfactoria
- Defender los propios derechos
- Hacer frente a la presión de los demás

Muchas personas aprenden estas habilidades por sí mismas, de un modo espontáneo; sin embargo, hay otra gente que tiene dificultades para adquirirlas. Este programa te ayudará a desarrollar estas capacidades de un modo fácil y sistemático.



Este manual te presentamos información que probablemente te será de gran utilidad. También se te ofrecen una serie de fichas para que puedas realizar cómodamente las actividades que te irá proponiendo tu profesor. Todo ello ha sido diseñado para que puedas sacar el máximo provecho a cada sesión.

Además de esforzarte en comprender claramente todos los contenidos del programa y en participar en las actividades propuestas, es fundamental que practiques cada una de las habilidades enseñadas. Como el principio de esta introducción, el programa "Construyendo Salud" pretende ser una ayuda para que puedas afrontar, con mayores probabilidades de éxito, situaciones de la vida cotidiana; por tanto,

Este manual pertenece al segundo año del programa "Construyendo Salud", con el cual se pretende fomentar tus capacidades para lograr el bienestar psicológico y social.

Si te acuerdas el año pasado se trataron una gran variedad de temas como el tabaco y el alcohol, la publicidad, la forma de mejorar tus relaciones con los demás, etc. Pues bien, los contenidos tratados este año sirven de apoyo a los que ya has recibido el curso pasado, aunque si no has participado en el programa el año pasado, los contenidos de este manual te pueden ser igualmente útiles.

Como el año pasado, las primeras sesiones se centran en el tema de las drogas, para después pasar a ocuparse de otros temas que tienen como objetivo que adquieras una serie de habilidades y recursos que, sin duda, te serán muy útiles en tu vida cotidiana (sobre todo ahora que eres un poco más mayor y tienes que enfrentarte a situaciones nuevas y comenzar a tomar decisiones responsables por ti mismo).

Las habilidades de las que te hablamos tienen que ver con tu bienestar psicológico y social, y abarcan los siguientes aspectos:

- Resolver problemas eficazmente y tomar decisiones responsables
- Manejar emociones desagradables
- Comunicarse eficazmente
- Relacionarse con los demás de forma satisfactoria
- Defender los propios derechos
- Hacer frente a la presión de los demás

Muchas personas aprenden estas habilidades por sí mismas, de un modo espontáneo; sin embargo, hay otra gente que tiene dificultades para adquirirlas. Este programa te ayudará a desarrollar estas capacidades de un modo fácil y sistemático.

---

## El Material para Clase

Éste que tienes en tus manos es el Manual del Alumno para el segundo año del programa “Construyendo Salud”. Este pequeño libro te ayudará a seguir cada una de las unidades que conforman el programa y te permitirá intervenir de una manera activa en las explicaciones de tu profesor o profesora. Tu participación es muy importante para conseguir el propósito con el que hemos diseñado este libro para ti: “construir salud”.

En este manual te presentamos información que probablemente te será de gran utilidad. También aparecen una serie de fichas para que puedas realizar cómodamente las actividades que te irá proponiendo tu profesor. Todo ello ha sido diseñado para que puedas sacar el máximo provecho a cada sesión.

Además de esforzarte en comprender claramente todos los contenidos del programa y en participar en las actividades propuestas, es fundamental que practiques cada una de las habilidades entrenadas. Como te decíamos al principio de esta introducción, el programa “Construyendo Salud” pretende ser una ayuda para que puedas afrontar, con mayores probabilidades de éxito, situaciones de la vida cotidiana; por tanto, el entrenamiento desarrollado dentro del aula ha de ser complementado con la práctica fuera de ella (con tu familia, con tus amigos, con otra gente).

Para finalizar, te mostramos lo que algunos chicos y chicas de tu misma edad, que también han tenido la oportunidad de participar en este programa, han escrito sobre él.

*“En este libro hemos aprendido muchas cosas, como a decir no al tabaco y otras clases de drogas. También hemos aprendido a querernos a nosotros mismos, no tener envidia de nadie y aumentar la autoestima.”*

*“Hemos practicado cómo hacer para hablar con otra gente y hacer nuevos amigos”.*

*“Hay gente que fuma y bebe para divertirse, pero hay cosas mejores para divertirse: hacer deporte, salir con tus amigos o tener algún hobby.”*



## ¿Qué entendemos por droga?

Es probable que hayas oído hablar de las drogas en muchas ocasiones, así que seguramente no te resultará demasiado difícil realizar esta primera actividad que te proponemos. Busca la ayuda de uno o dos compañeros y trata, entre todos, de escribir una pequeña frase que explique lo que vosotros mismos entenderéis por "droga".

Escribe en este recuadro la definición que te dará tu profesor/a

## Consumo de drogas

Compara las dos definiciones





# ¿Cómo se manifiestan las adicciones?

## ¿Qué entendemos por alcohol?

El alcohol es una droga que puede producir efectos perjudiciales en el organismo. El consumo excesivo de alcohol puede causar problemas de salud y adicción. La adicción al alcohol se produce cuando una persona consume alcohol de forma regular y excesiva, lo que provoca cambios en el cerebro que dificultan dejar de beber.

## ¿Qué entendemos por droga?

Es probable que hayas oído hablar de las drogas en multitud de ocasiones, así que seguramente no te resultará demasiado difícil realizar esta primera actividad que te proponemos. Busca la ayuda de uno o dos compañeros y tratad, entre todos, de escribir una pequeña frase que explique lo que vosotros mismos entendéis por "droga".

Escribe en este recuadro la definición que te dará tu profesor/a.

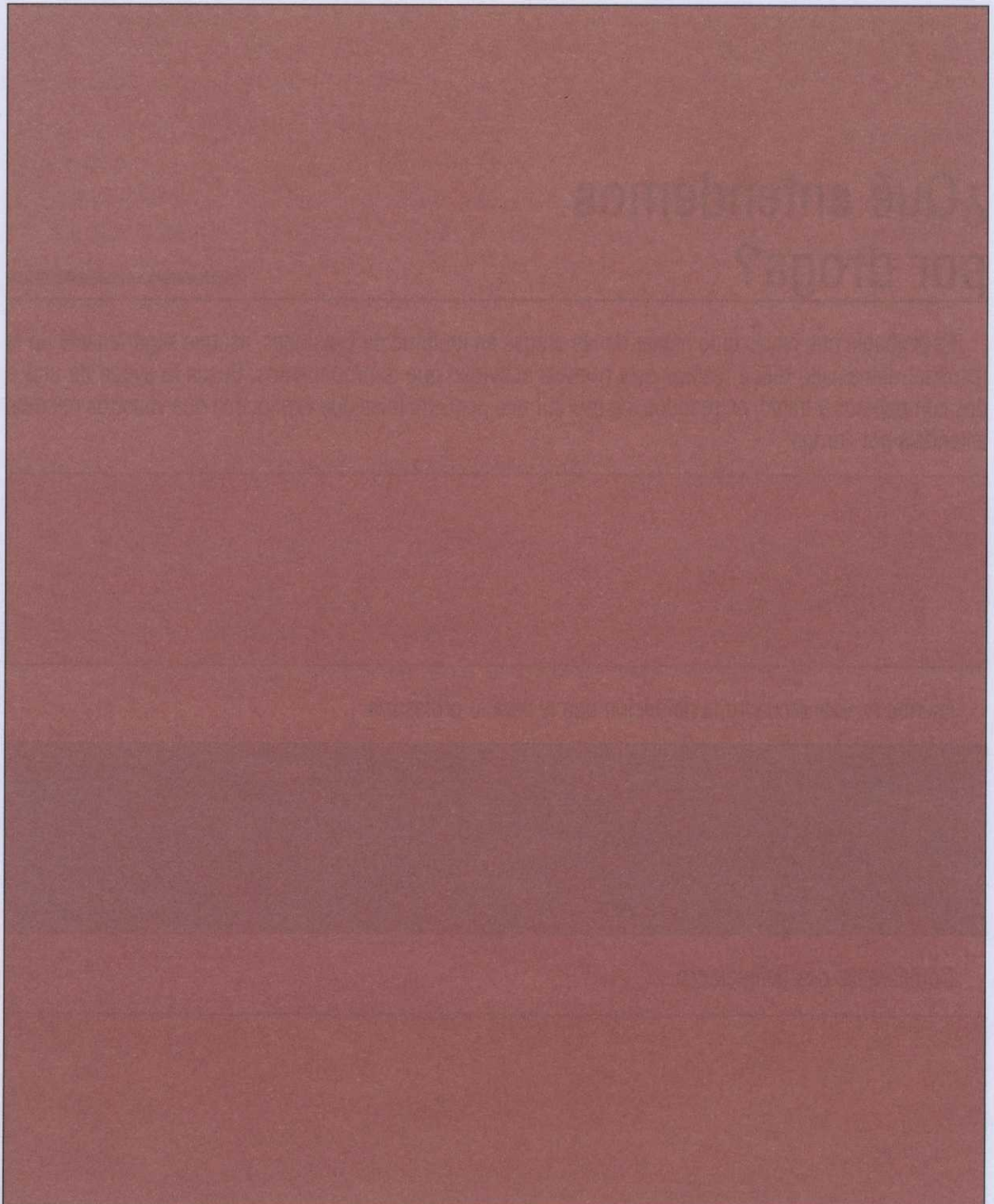
Compara las dos definiciones.



# ¿Cómo se manifiestan los efectos del alcohol?

---

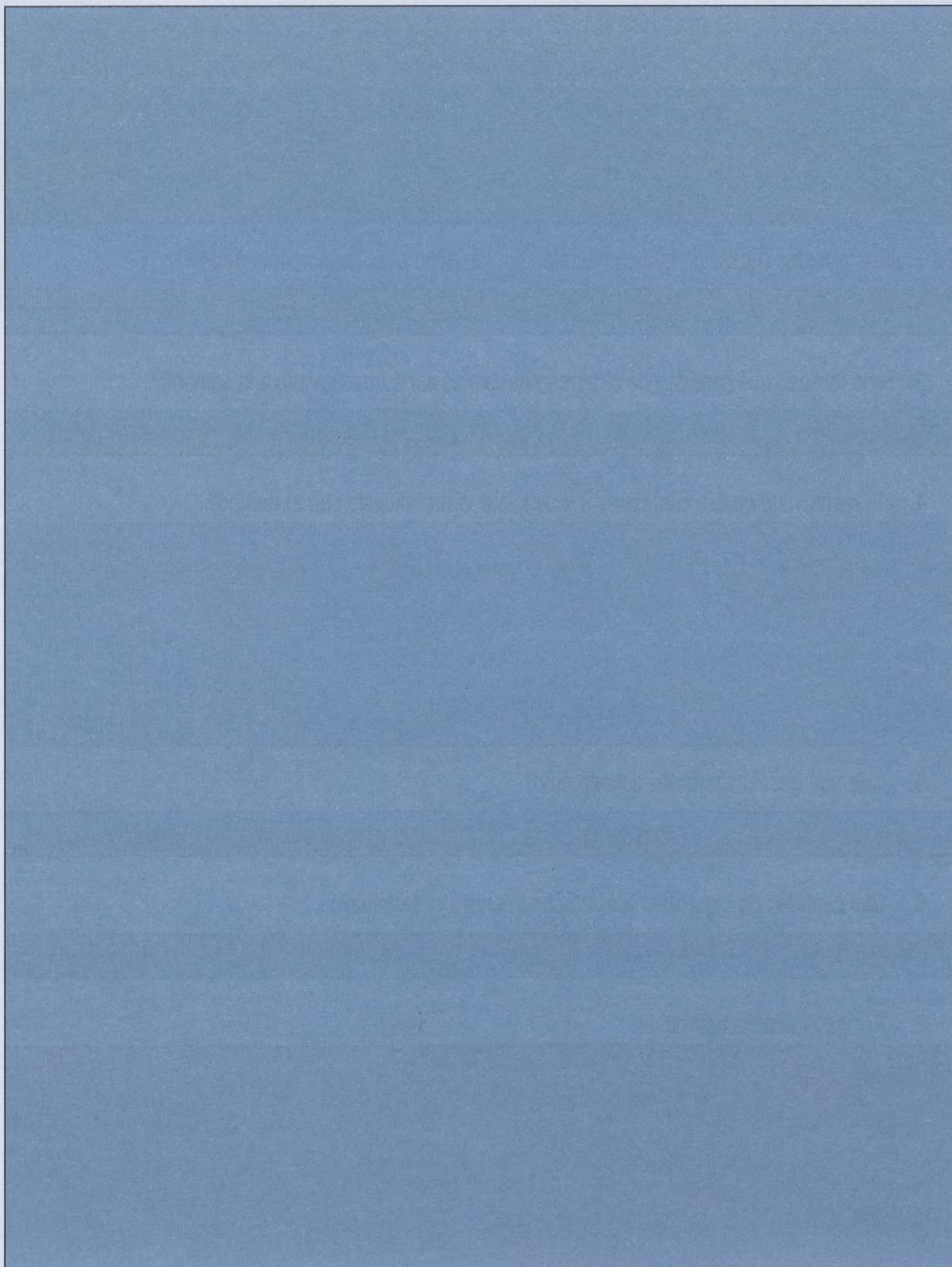
Las drogas afecta a los pensamientos, sentimientos y acciones de las personas que la consumen. El alcohol, al ser una droga, puede producir ese tipo de efectos. Haz una lista que recoja algunos de esos efectos. Te puede ayudar el pensar como se siente, piensa o actúa una persona que ha consumido bebidas alcohólicas.



# La dependencia del tabaco

---

Seguramente conocerás a algunos adultos fumadores y te habrás fijado en lo que ocurre cuando, por algún motivo (ir en un transporte público, estar en un Hospital, no tener tabaco, ...), no pueden fumar durante un periodo de tiempo determinado. ¿Qué es lo que sucede en esos casos?, ¿cómo se sienten?, ¿cómo se comportan?, ¿a qué crees que se deben esas reacciones que se observan?



# Encuesta a un fumador

Busca una persona adulta que fume habitualmente (un amigo o un familiar) y pide que conteste a las siguientes preguntas:

1. Describe brevemente la primera vez que fumaste un cigarrillo (¿En que situación se produjo?, ¿por qué lo hiciste?, ¿estabas sólo o acompañado?).

2. Los primeros meses en que empezaste a fumar ¿Con que frecuencia lo hiciste?

1 o 2 veces al mes	Varias veces al mes	Varias veces a la semana	Todos los días
--------------------	---------------------	--------------------------	----------------

3. Esos meses ¿qué cantidad de cigarrillos consumías aproximadamente a la semana?

Menos de 5	Entre 5 y 10	Entre 11 y 20	Entre 21 a 60	Más de 60
------------	--------------	---------------	---------------	-----------

4. ¿Te mantuviste en esa cantidad y frecuencia o la modificaste con el tiempo?

5. ¿Con qué frecuencia fumas actualmente?

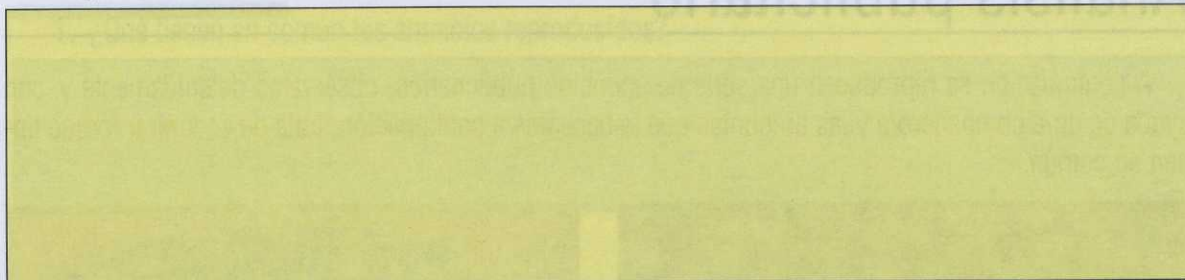
1 o 2 veces al mes	Varias veces al mes	Varias veces a la semana	Todos los días
--------------------	---------------------	--------------------------	----------------

6. ¿Qué cantidad de cigarrillos fumas actualmente a la semana?

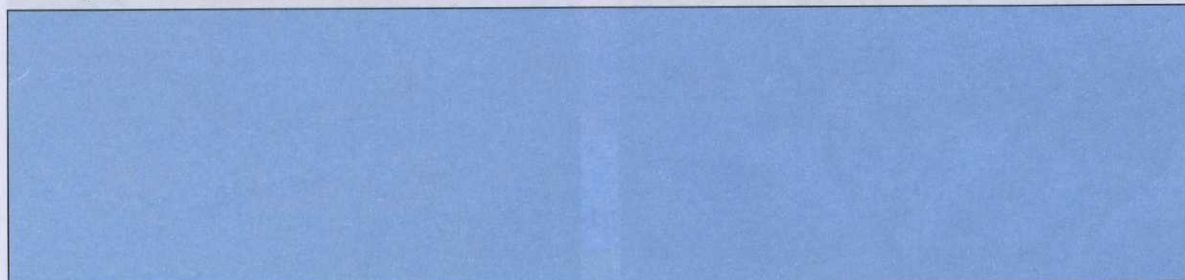
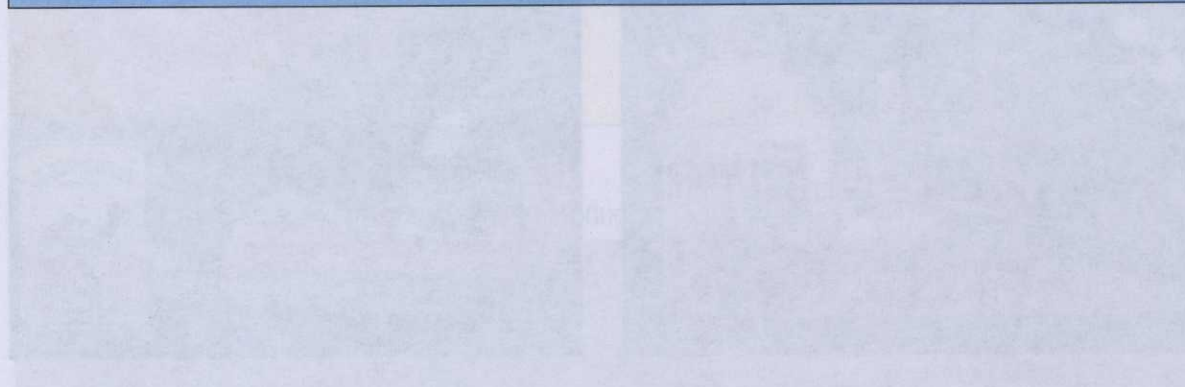
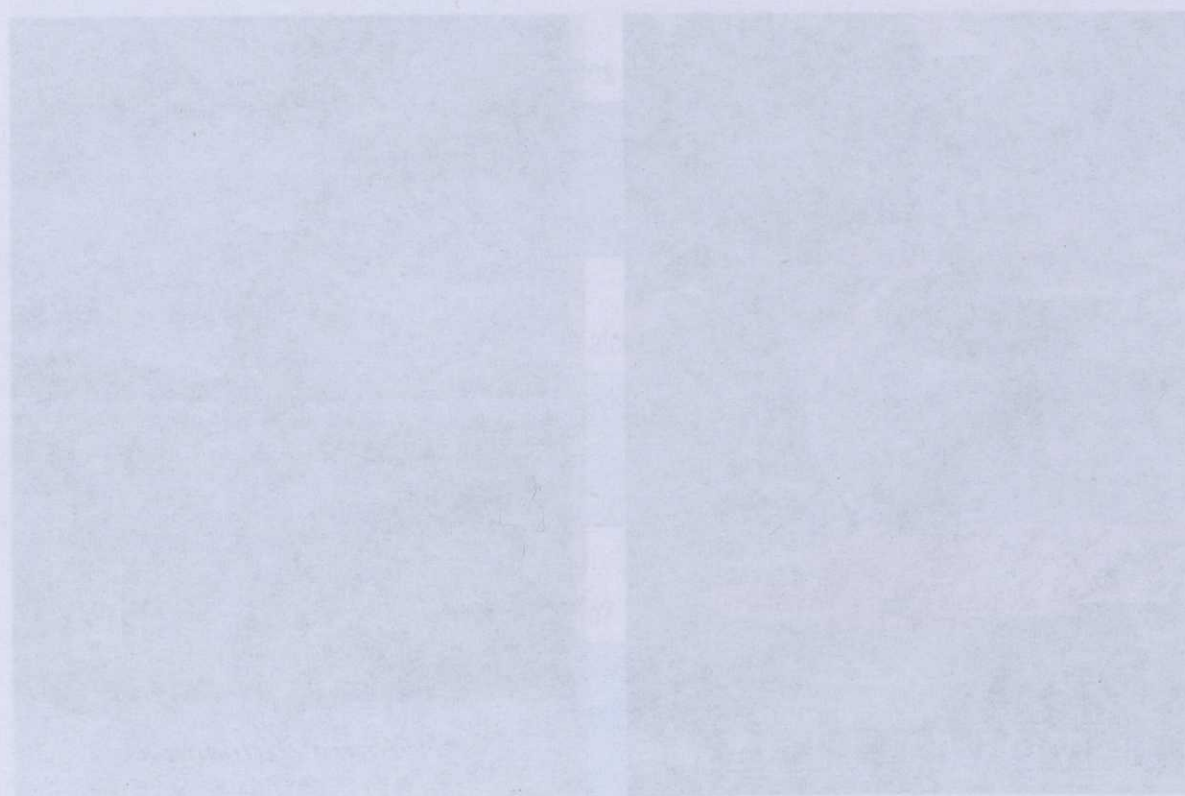
Menos de 5	Entre 5 y 10	Entre 11 y 20	Entre 21 a 60	Más de 60
------------	--------------	---------------	---------------	-----------

7. ¿Por qué fumas actualmente?

8. ¿Cómo te sientes cuando deseas fumar pero no puedes?

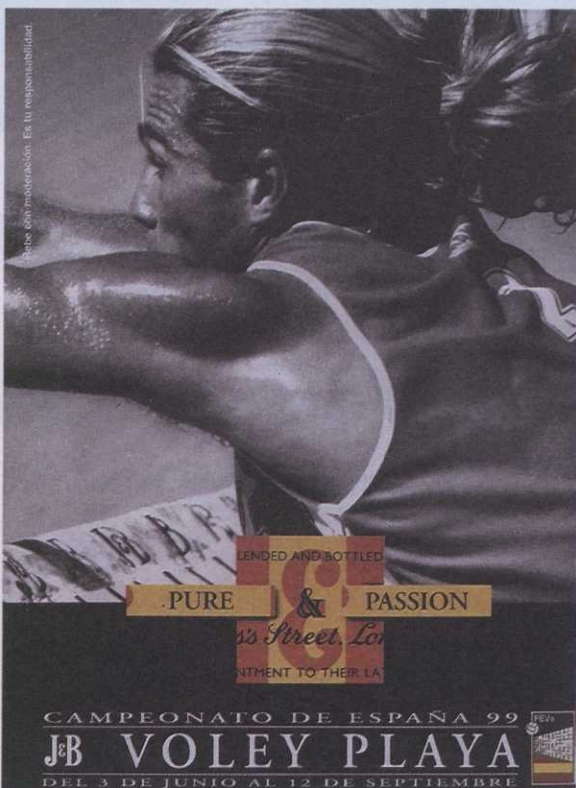
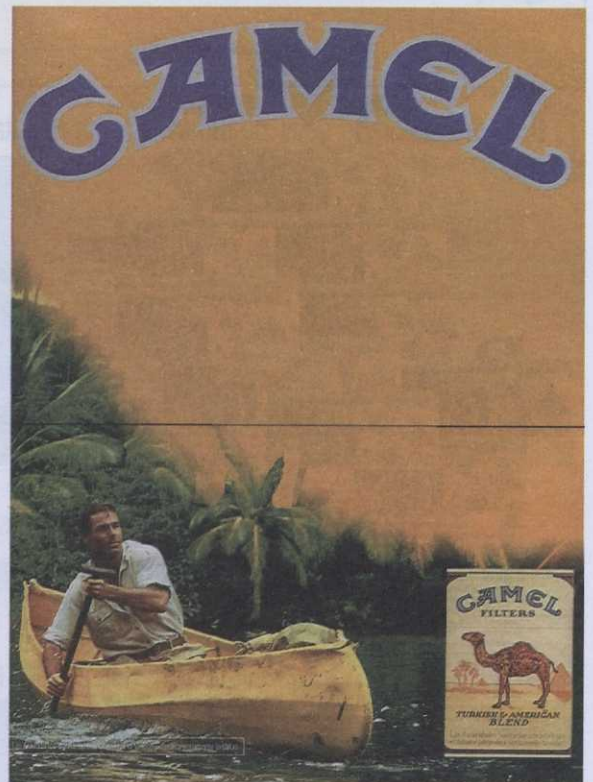
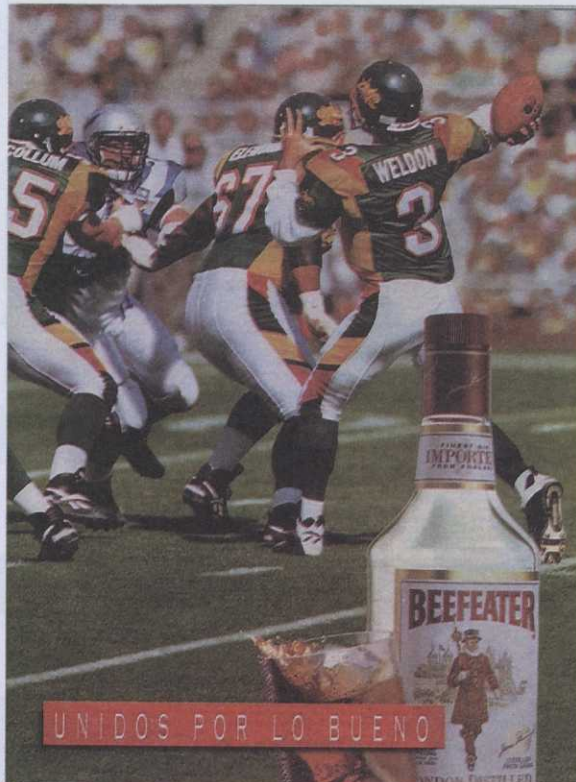
A large, solid yellow rectangular area intended for the respondent to write their answer to question 8.

9. ¿Has intentado dejar de fumar? ¿Te ha resultado fácil? ¿Por qué?

A large, solid blue rectangular area intended for the respondent to write their answer to question 9.A large, light blue rectangular area, likely a continuation of the response space for question 9.A large, light blue rectangular area, likely a continuation of the response space for question 9.

# Análisis publicitario

A continuación se reproducen una serie de anuncios publicitarios, obsérvalos detenidamente y, con ayuda de un/a compañero/a y las preguntas que te hacemos a continuación, trata de encontrar lo que tienen en común.





Ahora trata de responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tienen en común los anuncios reproducidos?

2. ¿Qué clase de productos se anuncian?

3. ¿Qué cosas en común tienen los protagonistas de los anuncios?

4. ¿Con qué actividades se relacionan los productos anunciados?

5. ¿Qué relación se pretende establecer en todos ellos?

6. ¿Consideras correcto asociar el tabaco y el alcohol a la salud?

7. ¿Por qué crees que se realiza esa asociación?

# Un anuncio sincero

El año pasado hicimos una serie de experimentos que demostraban cuales eran los efectos reales del tabaco y alcohol. ¿Te acuerdas?, ¿cuales son los efectos reales de esas sustancias sobre el rendimiento y el estado físico?

Efectos inmediatos	
Tabaco	Alcohol

En el espacio siguiente elabora un anuncio sobre el tabaco o el alcohol en el que se reflejen los verdaderos efectos del consumo de estas sustancias. El anuncio puede consistir en un eslogan, un dibujo, un póster, etc. Lo verdaderamente importante es que reflejes los verdaderos efectos del consumo del tabaco o del alcohol.

# Resumen

---

**¿Qué has aprendido en esta unidad?**

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, intended for writing a summary. The grid is empty. The bottom right corner of the grid is folded over, showing a dark grey shadow.



# ¿Cómo se toman las decisiones más difíciles?

¿Cómo se toman las decisiones más difíciles?

## Identificando situaciones problemáticas

A medida que nos hacemos mayores aumentan el número de situaciones en las que tenemos que tomar decisiones por nosotros mismos.

Piensa en alguna situación problemática con las que te hayas encontrado y en las que tuviste que tomar alguna decisión.

¿Qué hiciste para tomar la decisión?

# Toma de decisiones

¿Qué hiciste para tomar la decisión?

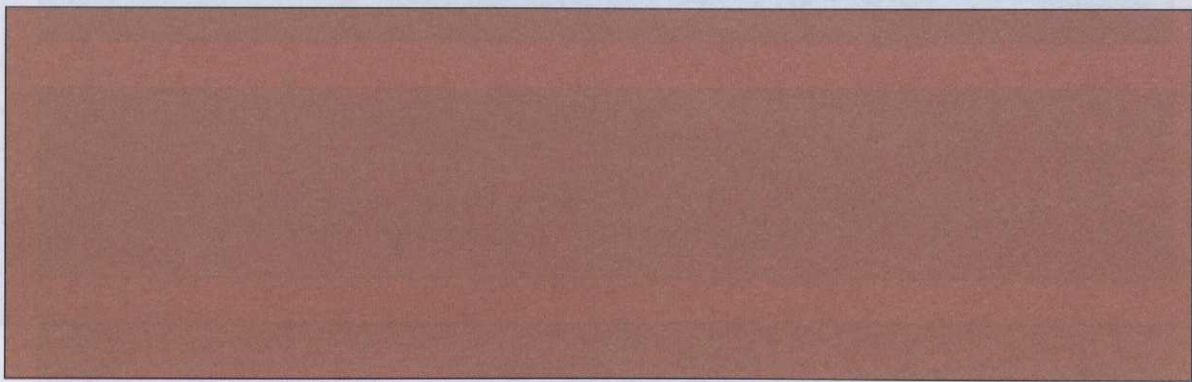


El proceso de toma de decisiones importantes es esencial para el éxito de cualquier actividad. Si además cuentas con algunas habilidades de toma de decisiones, podrás tomar mejores decisiones y enfrentar mejor los desafíos que se te presenten.

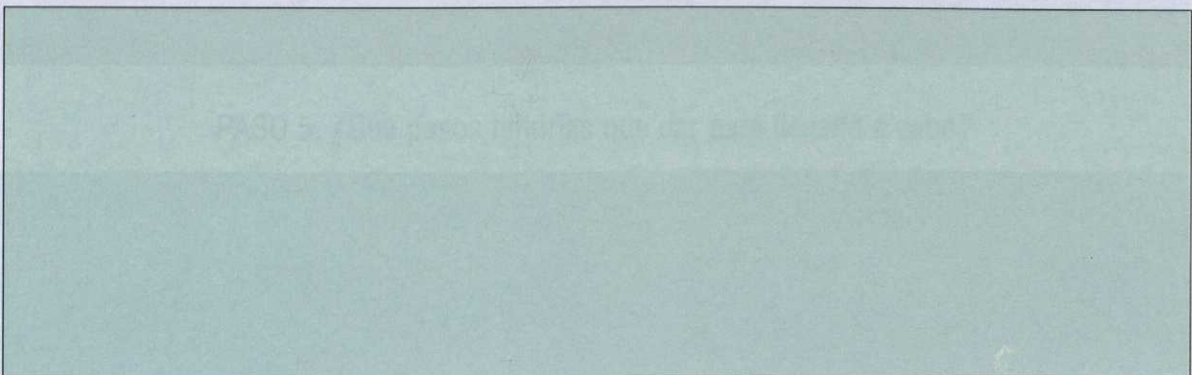
## Identificando situaciones problemáticas

A medida que nos hacemos mayores aumentan el número de situaciones en las que tenemos que tomar decisiones por nosotros mismos.

Piensa en alguna situación problemática con la que te hayas encontrado y en las que tuvieras que tomar alguna decisión.



¿Qué hiciste para tomar la decisión?



# Pasos para tomar decisiones

---

Cuando debáis tomar alguna decisión importante es necesario que os paréis a pensar evitando actuar de forma precipitada. Si además contáis con algún procedimiento sistemático para guiar vuestro pensamiento tendréis ciertas garantías de que elegiréis lo mejor.

A continuación os presentamos un procedimiento para tomar decisiones compuesto por 5 pasos:

## 1. Define claramente el problema que se te plantea

Con este paso hay que contestar fundamentalmente a la pregunta de ¿Qué es lo que se quiere conseguir?.

## 2. Considera las alternativas disponibles

En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurran, mayores probabilidades tendremos de encontrar la mejor.

## 3. Valora las consecuencias de cada alternativa

Aquí se deben considerar los aspectos positivos y negativos que cada alternativa puede tener tanto para nosotros como para otras personas

## 4. Elige la mejor alternativa posible

Este paso consiste simplemente en comparar las alternativas disponibles y escoger la más positiva o adecuada.

## 5. Ponla en práctica

Una vez que se toma una decisión es importante ponerla en marcha para lo cual es conveniente que dediques un tiempo a planificar cómo hacerlo.



# Práctica de toma de decisiones

Lee las dos situaciones que se exponen a continuación y sigue el método de toma de decisiones de los 5 pasos descrito antes para decidir que harías tú en cada situación.

Los padres de Juan le han prometido que este fin de semana harán una excursión que llevaba mucho tiempo queriendo hacer. Al día siguiente en clase sus compañeros empiezan a hablar de quedar para ir al cine con unas chicas que les gustan mucho. A Juan esto también le parece una idea buena, pero no sabe qué hacer porque si va de excursión posiblemente no podrá ir al cine.

PASO 1. Identifica claramente el problema que se le presenta a Juan.

PASO 2 y 3. Enumera lo que puede hacer Juan ante esta situación y las consecuencias que previsiblemente se derivaran de cada una de las alternativas.

ALTERNATIVAS	CONSECUENCIAS
1.	
2.	
3.	

PASO 4. ¿Qué elegirías tu en su caso?.

PASO 5. ¿Qué pasos tendrías que dar para llevarla a cabo?

Elena y María son dos compañeras de clase que se llevan muy bien. Un día a María le desapareció el libro de matemáticas. Ese mismo día, cuando salieron de clase Helena y María se encontraron con un montón de mochilas de unos chicos que estaban jugando y María cogió un libro de matemáticas de una de las mochilas. Al día siguiente, Elena se enteró que el libro pertenecía al chico con el que mejor se llevaba de su clase.

PASO 1. Identifica claramente el problema que se le plantea a María

PASO 2 y 3. Enumera lo que puede hacer Helena ante esta situación y las consecuencias que previsiblemente se derivarán de cada una de las alternativas.

ALTERNATIVAS	CONSECUENCIAS
1.	
2.	
3.	

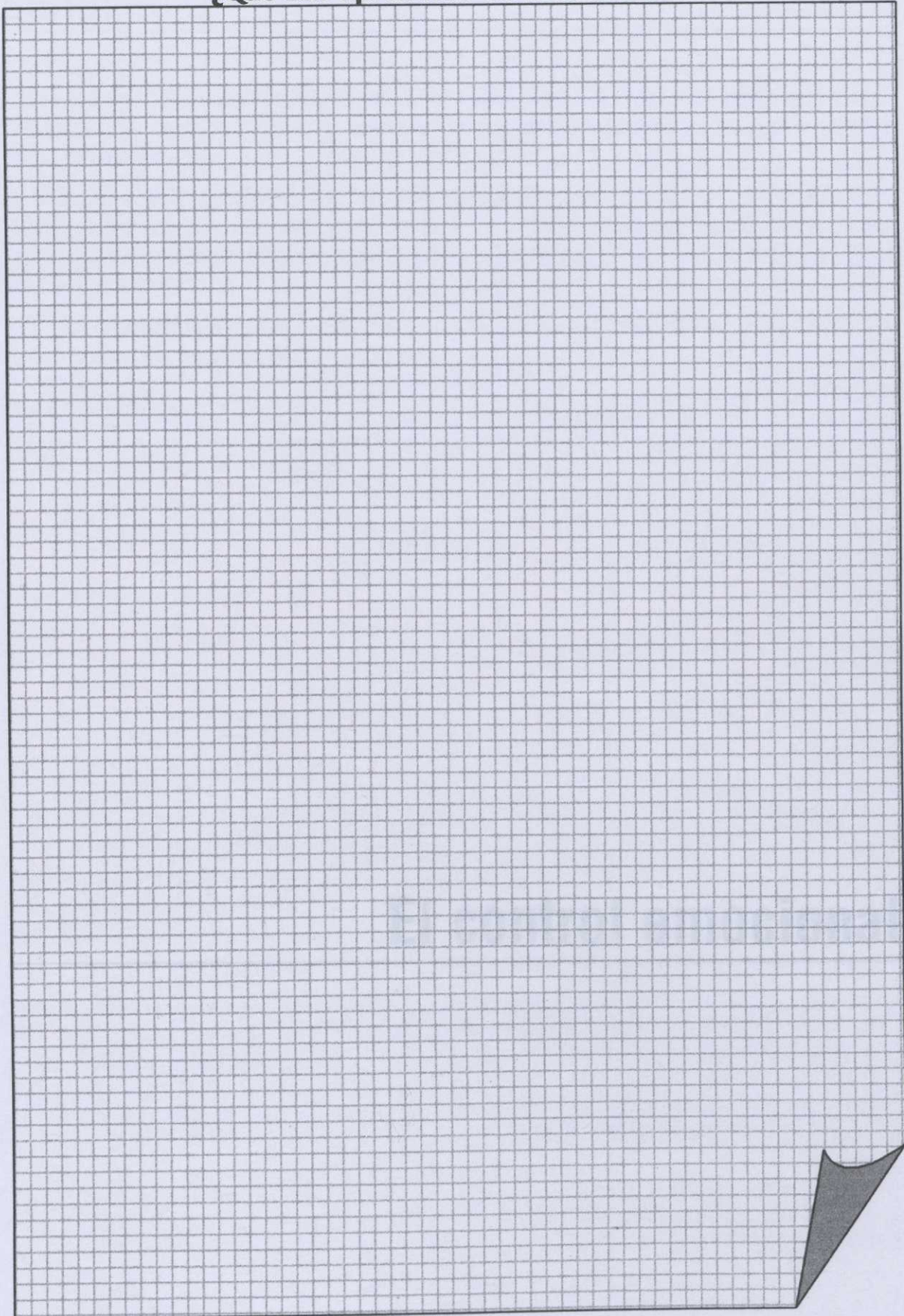
PASO 4. ¿Qué elegirías tu en su caso?

PASO 5. ¿Qué pasos tendrías que dar para llevarla a cabo?

# Resumen

---

**¿Qué has aprendido en esta unidad?**

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, intended for writing a summary. The grid is empty. The bottom right corner of the grid is folded over, showing a dark grey underside.



# Identificando emociones que nos hacen sentir mal

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

Las personas somos capaces de experimentar un amplio número de emociones, siendo unas agradables para la mayoría de las personas (al alegría, la felicidad, etc.) pero también las hay que son desagradables como ocurre con el miedo, el enfado, la tristeza, etc.

Nadie desea sentirse triste, enfadado, etc., pero, desgraciadamente todos nos hemos visto ante situaciones que nos han provocado este tipo de sentimientos y hemos tenido que hacerles frente. En esta sesión se pretende enseñaros algunas técnicas que os puedan ser de utilidad para afrontar esos estados emocionales desagradables.

Piensa en situaciones recientes de tu vida que te hayan hecho sentir de esta manera y enuméralas. Junto a la situación indica la emoción que sentiste.

Situación	Emoción
1.	
2.	
3.	

## El control emocional



# Identificando emociones que nos hacen sentir mal

Las personas somos capaces de experimentar un amplio número de emociones, siendo unas agradables para la mayoría de las personas (el alegría, la felicidad, etc.) pero también las hay que son desagradables como ocurre con el miedo, el enfado, la tristeza, etc.

Nadie desea sentirse triste, enfadado, etc., pero, desgraciadamente todos nos hemos visto ante situaciones que nos han provocado este tipo de sentimientos y hemos tenido que hacerles frente. En esta sesión se pretende enseñaros algunas técnicas que os puedan ser de utilidad para afrontar esos estados emocionales desagradables

Piensa en situaciones recientes de tu vida que te hayan hecho sentir de esta manera y enuméralas. Junto a la situación indica la emoción que sentiste.

Situación	Emoción
1.	
2.	
3.	

# La naturaleza de las emociones

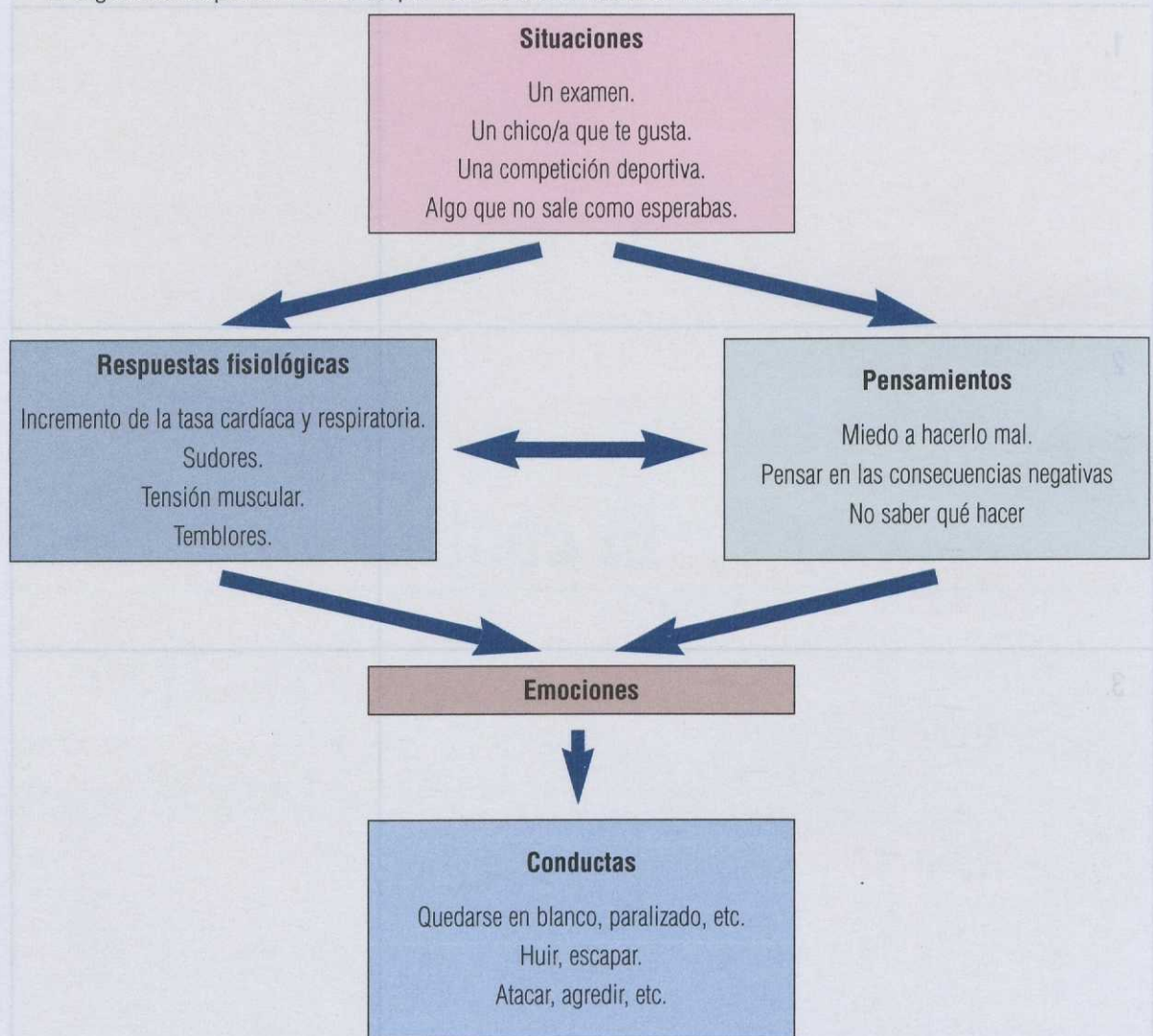
Las emociones tienen su origen en las reacciones que nuestro cuerpo da de forma automática ante situaciones que se producen a nuestro alrededor y que tienen como finalidad activar al organismo y prepararlo para responder al entorno. Estas reacciones agruparían una gran variedad de respuestas, siendo las más comunes la aceleración de la tasa cardíaca o de la respiración, el incremento de la presión sanguínea, la tensión muscular, etc.

Pero las emociones no sólo son reacciones fisiológicas. En las emociones también juegan un papel determinante diversos elementos del pensamiento como son la interpretación que hagamos de las situaciones, el grado de amenaza percibido, las expectativas de éxito o de fracaso, etc., siendo estos elementos los que determinan el estado emocional que vamos a sentir así como su intensidad.

De esta forma, en una situación concreta nuestro organismo reacciona con unas respuestas fisiológicas determinadas que, junto con los pensamientos que tenemos ante esa situación da lugar a la aparición de una emoción u otra.

La relevancia que las emociones tienen en nuestras vidas va más allá del hecho de que nos sintamos bien o mal ya que en muchos casos nuestro estado emocional tiene una incidencia importante sobre nuestra conducta.

El siguiente esquema ilustra lo que hemos dicho hasta el momento.





# Técnicas de control emocional

---

Existen un gran número de cosas que podemos hacer para controlar nuestros estados emocionales desagradables y sentirnos mejor. Nosotros vamos a presentaros algunas técnicas de las que se han mostrado más eficaces para el control emocional. La primera se centra en eliminar la tensión muscular (Técnica de la relajación muscular). La siguiente también va dirigida a una de las reacciones fisiológicas más relacionadas con la activación; en concreto, se centra en el proceso de respiración (Técnica de la respiración profunda). La última de la que os vamos a hablar se centra en el control de los pensamientos y nosotros la hemos denominado técnica del pensamiento positivo.

---

## Relajación muscular

Esta técnica se centra en eliminar la tensión muscular que es una de las manifestaciones fisiológicas más habituales de la activación emocional. La técnica en sí es muy sencilla y consiste en empezar a relajar los músculos de las plantas de los pies e ir progresivamente hasta que hayamos relajado los músculos de todo el cuerpo.

Para practicar esta técnica debes:

1. Sentarte en una posición cómoda (derecho, con la espalda contra el respaldo de la silla, las plantas de los pies sobre el suelo y las manos sobre las mesas o en el regazo)
2. cerrar los ojos, y
3. relajar gradualmente todos los músculos del cuerpo, comenzando por los dedos del pie y continuando con el resto del cuerpo (tobillos, piernas, estómago, pecho, hombros, brazos, manos, cuello) hasta los músculos de la cara y la cabeza. A medida vayas relajando los músculos concéntrate en esas sensaciones.
4. Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en algún sitio tranquilo, calmado, sintiéndote completamente relajado, sin preocuparte por nada.

---

## Respiración profunda

La respiración profunda (o abdominal) es otra técnica que también se centra en el control de las reacciones fisiológicas que se producen ante las situaciones emocionales (la aceleración de la respiración), pero es más fácil de aprender y de aplicar que la relajación muscular.

Esta técnica consiste en respirar lenta y profundamente concentrándose en el movimiento ascendente y descendente del abdomen (respiramos adecuadamente cuando el abdomen se eleva al inspirar y desciende al expirar). Para llevarla a cabo debes:

1. Inspirar lentamente a través de la nariz.
2. Mantener el aire en los pulmones un breve periodo de tiempo.
3. Expulsar el aire lentamente por la boca haciendo un ruido suave y relajante similar al que hace el viento cuando sopla ligeramente.
4. Repetir esto varias veces concentrándose en todo el proceso de la respiración.

---

## Pensamiento positivo

Debido a la importancia de los pensamientos en la determinación del estado emocional, la capacidad de controlar el tipo de pensamientos que se producen ante las situaciones también es una estrategia útil para controlar las reacciones emocionales desagradables.

En esencia, esta técnica consiste en ser capaz de darse cuenta cuando se están teniendo pensamientos que evocan emociones desagradables y sustituirlos por otros.

Cada vez que encuentres que estás teniendo pensamientos negativos (de preocupación), dite a ti mismo "Basta" y luego céntrate en aspectos positivos de la situación.

En el ejemplo siguiente se muestra cómo la misma situación puede afrontarse de forma positiva o de forma negativa. Usa esto como una guía para examinar como pensar sobre las cosas y cambiar la tendencia de pensar negativamente hacia otra forma más positiva.

Situación	Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
Ante una cita importante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No puedo fallar.</li> <li>• Si meto la pata sería horrible y no me lo podría perdonar en la vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy preparado para hacerlo bien.</li> <li>• Si me tranquilizo todo saldrá bien.</li> <li>• Además, en el caso de que me equivoque no será tan grave.</li> </ul>
Ante una discusión familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No puedo soportarlo, siempre igual, no es justo.</li> <li>• Es un/a imbécil.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No siempre las cosas son justas, preferiría que no fuese así pero tengo que darme cuenta y tolerar lo que no me gusta.</li> <li>• Nadie es perfecto, todos podemos equivocarnos.</li> </ul>

## Lista de pensamientos negativos

Partiendo de las situaciones que habéis citado en el ejercicio "Identificando situaciones que nos hace sentir ansiosos y enfadados" piensa en el tipo de pensamientos negativos que podríais tener en esas situaciones y en los pensamientos positivos alternativos tal como hemos hecho en el ejemplo anterior.

Situación	Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
1.		
2.		
3.		

# Resumen

¿Qué has aprendido en esta unidad?

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, intended for writing a summary. The grid is light gray and covers most of the page. In the bottom right corner, there is a graphic of a page corner being turned up, showing a dark gray underside.

## ¿Qué entiendes por comunicación?

En el curso pasado ya tuviste la oportunidad de descubrir y practicar algunas habilidades para comunicarte mejor con los demás y, sin duda, te das cuenta de la importancia que tiene la comunicación en las relaciones con otros. Pero, ¿serías capaz de definir con tus propias palabras lo que se entiende por comunicación? Escribe tu respuesta en el siguiente recuadro:

## La comunicación

Según ves, ¿cuánto crees que se puede decir con una comunicación? ¿Puedes hacerlo con tus propias palabras?



El año pasado hablamos visto que en el proceso de comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso. A continuación tienes un esquema en el que puedes observar los distintos elementos de la comunicación.

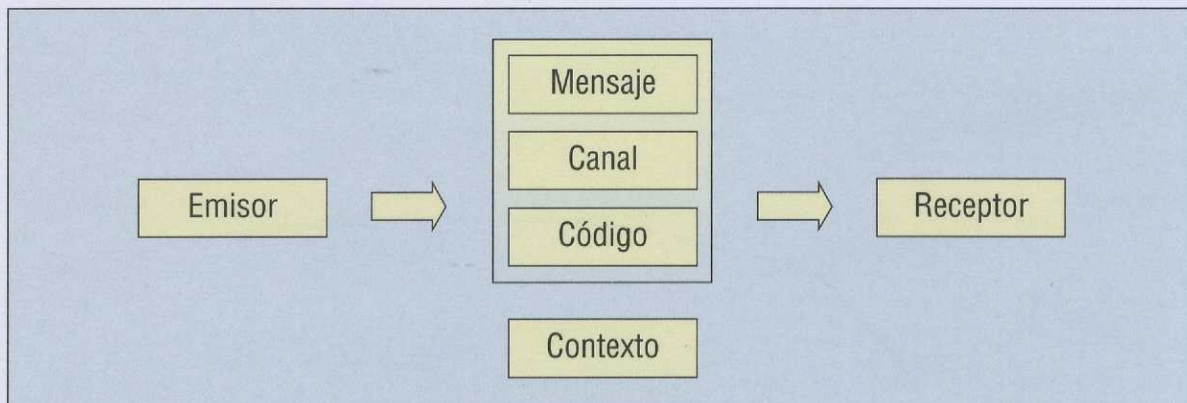


## ¿Qué entiendes por comunicación?

En el curso pasado ya tuviste la oportunidad de descubrir y practicar algunas habilidades para comunicarte mejor con los demás y, sin duda, te das cuenta de la importancia que tiene la comunicación en tus relaciones con otros. Pero, ¿serías capaz de definir con tus propias palabras lo que se entiende por comunicación? Escribe tu respuesta en el siguiente recuadro.

Según eso, ¿cuándo crees que se puede decir que una comunicación entre varias personas ha sido adecuada?

El año pasado habíamos visto que en el proceso de comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso. A continuación tienes un esquema en el que puedes observar los distintos elementos de la comunicación.



## Mecanismos de comunicación eficaz

Las palabras son un medio muy importante a la hora de transmitir un mensaje, pero las personas solemos enviar muchos mensajes sin necesidad de recurrir a ellas. Te proponemos que enumeres en una lista algunas formas alternativas de expresar algo sin utilizar las palabras.

Medios	Ejemplo de mensaje



## Mensajes verbales y no verbales

Muchos mensajes no verbales se producen de manera simultánea a los mensajes verbales en el proceso de comunicación, es por eso que decimos que la comunicación verbal no puede separarse de la no verbal, ambas están estrechamente vinculadas y determinan el significado o sentido del mensaje.

Revisa detenidamente los siguientes ejemplos y establece que tipo de sentimiento se está expresando en cada uno de los casos.

	Comunicación Verbal	Comunicación no verbal	Sentimiento expresado
1	¡No vuelvas a hacer eso!	Cara seria	
2		Riéndose	
3	¡He suspendido el examen de inglés!		
4	¡He ganado un concurso de redacción!	Llanto	

# Cómo evitar los malentendidos

Cuando la comunicación falla (el receptor entiende algo distinto de lo que pretende expresar el emisor) se está produciendo un fallo en la comunicación que recibe el nombre de malentendido.

Muchos problemas entre las personas son simplemente el resultado de un malentendido, y podrían ser totalmente evitados si fuésemos cuidadosos a la hora de comunicarnos con los demás.

En este sentido, cuando le cuentes algo a otra persona, asegúrate de que tu mensaje es claro y la otra persona entiende lo que le quieres decir. Para eso debes procurar:

- **Ser específico/a.**

Di exactamente lo que quieres decir. No digas cosas de forma vaga y general. Si no eres **específico**, la otra persona puede no saber qué quieres decir; y tendrá que adivinarlo. Si dices exactamente lo que quieres decir, los otros no tendrán que adivinar nada y no habrá lugar a que se produzcan malentendidos. Por ejemplo, en vez de decir "Te veré el sábado por la tarde", especifica una hora y un lugar ("Llegaré a tu casa a las 4 y media").

- **Enviar el mismo mensaje por los canales verbal y no verbal.**

Asegúrate de que lo que dices y cómo lo dices coincide. Recuerda que, a menudo, *cómo* dices algo es tan importante como *lo que* dices. Tu tono de voz, tus expresiones faciales, tu posición corporal... están enviando importantes mensajes. Si dices algo (comunicación verbal) con una expresión facial inadecuada (comunicación no verbal), la persona que te oiga estará confusa. Por ejemplo, si dices "Estás loca", pero sonríes cuando lo dices, la persona a la que estás hablando pensará que estás bromeando.

De igual forma, cuando recibas algún mensaje de otra persona debes asegurarte que entiendes exactamente lo que te quiere decir. Para esto debes:

- **Hacer preguntas.**

Esto es algo que puedes hacer, tanto si eres la persona que envía el mensaje, como si eres la persona que lo recibe. Cuando le estas contando a alguien algo puedes preguntarle, una vez que hayas finalizado, si te ha entendido.

Por otra parte, si alguien te está contando algo que no te queda claro, puedes hacer a esa persona preguntas para obtener información más específica. Por ejemplo, "No te entiendo, ¿puedes explicármelo de nuevo?".

- **Parfrasear el mensaje.**

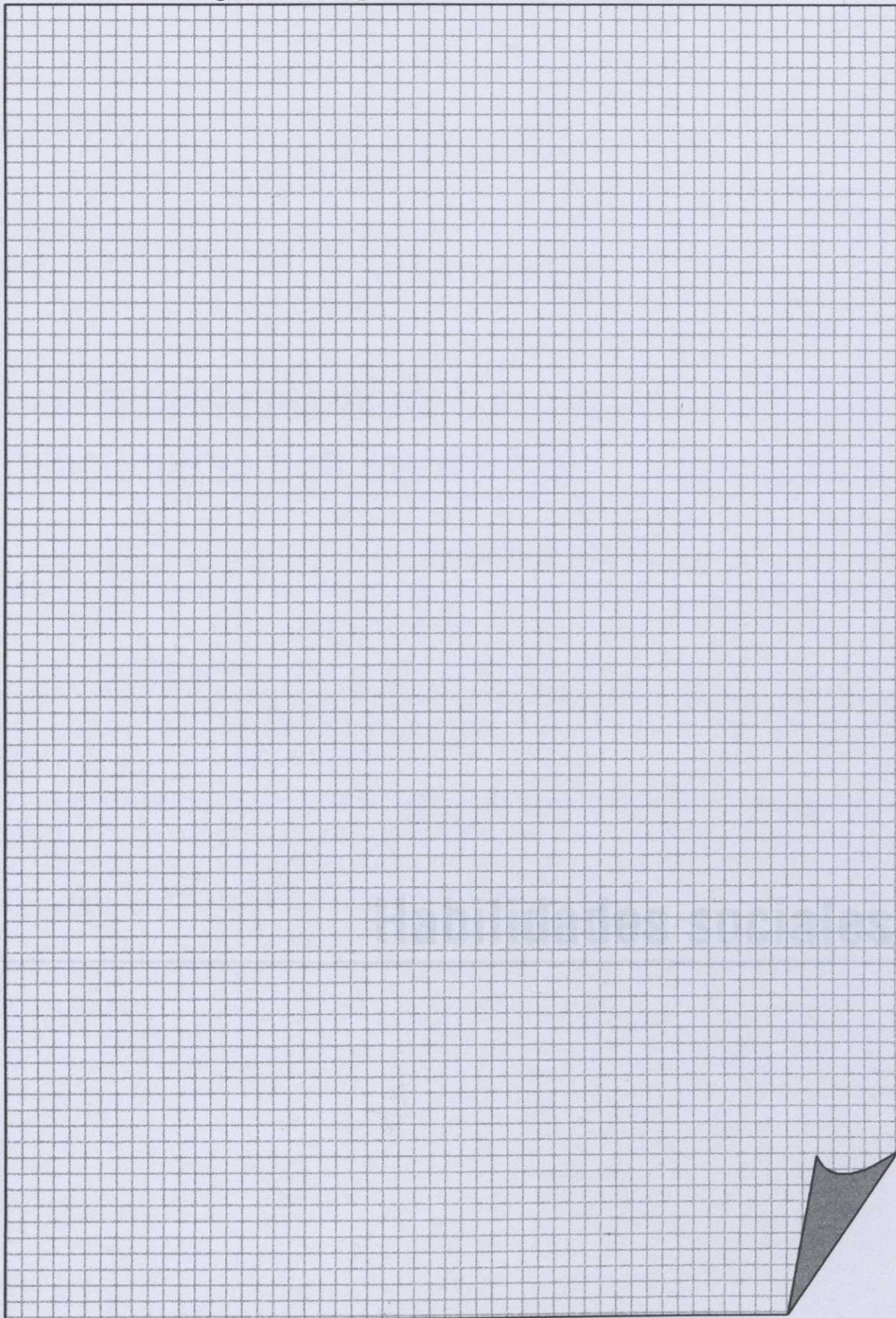
Consiste en repetir con nuestras propias palabras algo que nos han dicho, con lo que nos aseguramos que hemos interpretado bien el mensaje, ya que si no es así, la otra persona nos aclarará lo que ha querido decir.

Por ejemplo, una vez que alguien te haya explicado algo, puedes decir "Muy bien, déjame asegurarme de que entendí lo que quieres decir" (Y repites con tus palabras lo que la persona te dijo).

# Resumen

---

**¿Qué has aprendido en esta unidad?**

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, intended for writing a summary. The grid is empty. In the bottom right corner, there is a small graphic of a page corner being turned up, with a grey shadow underneath.



## Las habilidades para relacionarse con los demás

---

En esta sesión vamos a trabajar sobre un tipo de habilidades que nos permiten relacionarnos fácilmente con otras personas. Las habilidades que vamos a tratar son las de iniciar, mantener y finalizar una conversación.

Estas habilidades suelen aprenderse de forma natural a medida que crecemos y se llegan a adquirir después de ponerlas en práctica unas cuantas veces. En caso contrario, es importante que se dé cuenta que es algo que hay que aprender y practicar para llegar a dominar y que es necesario hacer un poco de esfuerzo al principio para llegar a dominarlas.

Las personas tímidas, por las razones que sean, no han logrado adquirir la confianza en estas habilidades y se sienten inseguras e incómodas cuando tienen que hablar con personas desconocidas y a la vez establecer conversaciones con ellas. Pero no sólo las personas tímidas se encuentran en esta situación, sino que también hay personas que les cuesta mucho hablar con

## Habilidades sociales

---



# Guía para una conversación

Para poder mantener una buena conversación, debemos tener en cuenta tres partes principales:

- El inicio de la conversación.
- El mantenimiento de la conversación.
- La finalización de la conversación.

Las tres partes son igual de importantes y en cada una de ellas debemos tener unas pautas distintas. A continuación os presentamos algunas de las cosas que se deberían tener en cuenta para cada una de esas partes.

## Las habilidades para relacionarse con los demás

En esta sesión vamos a trabajar sobre un tipo de habilidades que nos permiten relacionarnos fácilmente con otras personas. Las habilidades que vamos a tratar son las de iniciar, mantener y finalizar una conversación.

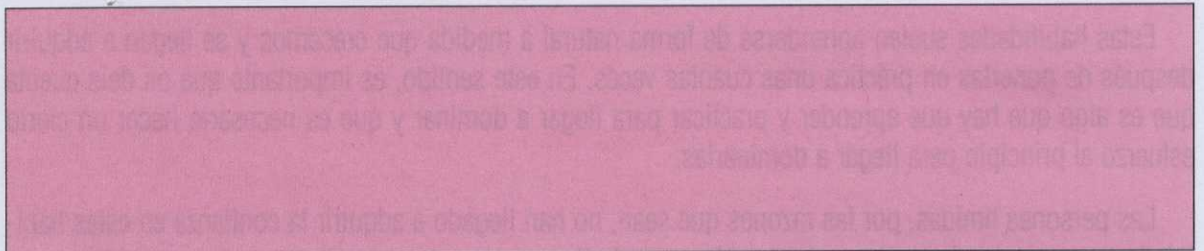
Estas habilidades suelen aprenderse de forma natural a medida que crecemos y se llegan a adquirir después de ponerlas en práctica unas cuantas veces. En este sentido, es importante que os deis cuenta que es algo que hay que aprender y practicar para llegar a dominar y que es necesario hacer un cierto esfuerzo al principio para llegar a dominarlas.

Las personas tímidas, por las razones que sean, no han llegado a adquirir la confianza en estas habilidades y se sienten inseguras e incómodas cuando tienen que estar con personas desconocidas y rara vez establecen conversaciones con ellas. Pero no sólo las personas tímidas se encuentran ante situaciones en las que les cuesta mucho hablar con los demás. Esto posiblemente nos haya ocurrido a todos alguna vez.

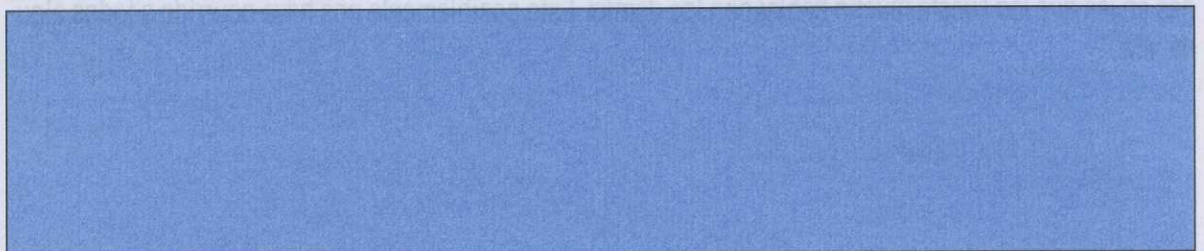
## Identificando situaciones en las que te ha costado establecer una conversación

---

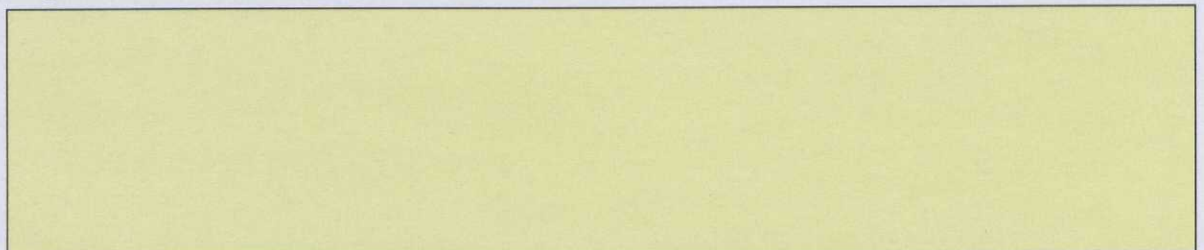
Piensa en alguna situación en la que te haya ocurrido y descríbela.



¿Cuál crees que fue el motivo por el que te sucedió eso?



¿Cómo crees que podrías haberte comportado ante esa situación?





# Guía para una conversación

---

Para poder mantener una buena conversación debemos tener en cuenta que existirían tres partes en ella:

- El inicio de la conversación.
- El mantenimiento de la conversación.
- La finalización de la conversación.

Las tres partes son igual de importantes y en cada una de ellas deberíamos hacer cosas distintas. A continuación os presentamos algunas de las cosas que se deberían tener en cuenta para cada una de esas partes.

---

## El inicio de una conversación

Para empezar a hablar con alguien podemos hacer muchas cosas como por ejemplo:

- Saludar y presentarse a alguien que no conoces.
- Ofrecerse para ayudar a alguien.
- Preguntar algo a alguien.

Pero existirían muchas más. Piensa lo que haces habitualmente para empezar a hablar con la gente y anótalo en el siguiente espacio.

---

## Mantenimiento de la conversación

Una vez que empezamos a hablar con alguien hay que saber como mantener esa conversación viva. Para esto debemos tener en cuenta tanto aspectos verbales como no verbales.

Entre los primeros podríamos:

- Realizar preguntas al otro. Esto hay que hacerlo de forma moderada ya que si no en vez de una conversación podemos dar la impresión de estar manteniendo un interrogatorio.
- Reforzar las intervenciones de los otros con frases como “Eso me parece muy interesante”, “Estoy de acuerdo con lo que dices”, etc.
- Mostrar interés por lo que dicen los demás (por ejemplo, haciéndoles preguntas).
- No hacer intervenciones ni muy largas ni muy cortas. Si hablamos mucho y no dejamos que el otro intervenga llegará a cansarse de escucharnos o de no poder decir lo que quiere. Si por el contrario nuestras intervenciones son muy cortas los otros llegarán a quedarse sin temas de conversación.

En cuanto a los aspectos no verbales es importante para mantener una conversación:

- Mirar a la cara de la persona con la que estamos conversando tanto cuando se habla como cuando se escucha.
- Mantener una expresión facial apropiada, que debe ser congruente con el tono de la conversación.
- Cuidar la posición corporal (orientar el cuerpo hacia el interlocutor, adoptar una postura correcta, etc.).
- Escuchar. Escuchar a los demás nos permitirá hacerles preguntas acerca de lo que nos dice, nos ayudará a introducir nuevos temas cuando los iniciales se agoten y los otros se encontrarán a gusto, ya que sentirán que les estamos prestando atención.

---

## Finalizar la conversación

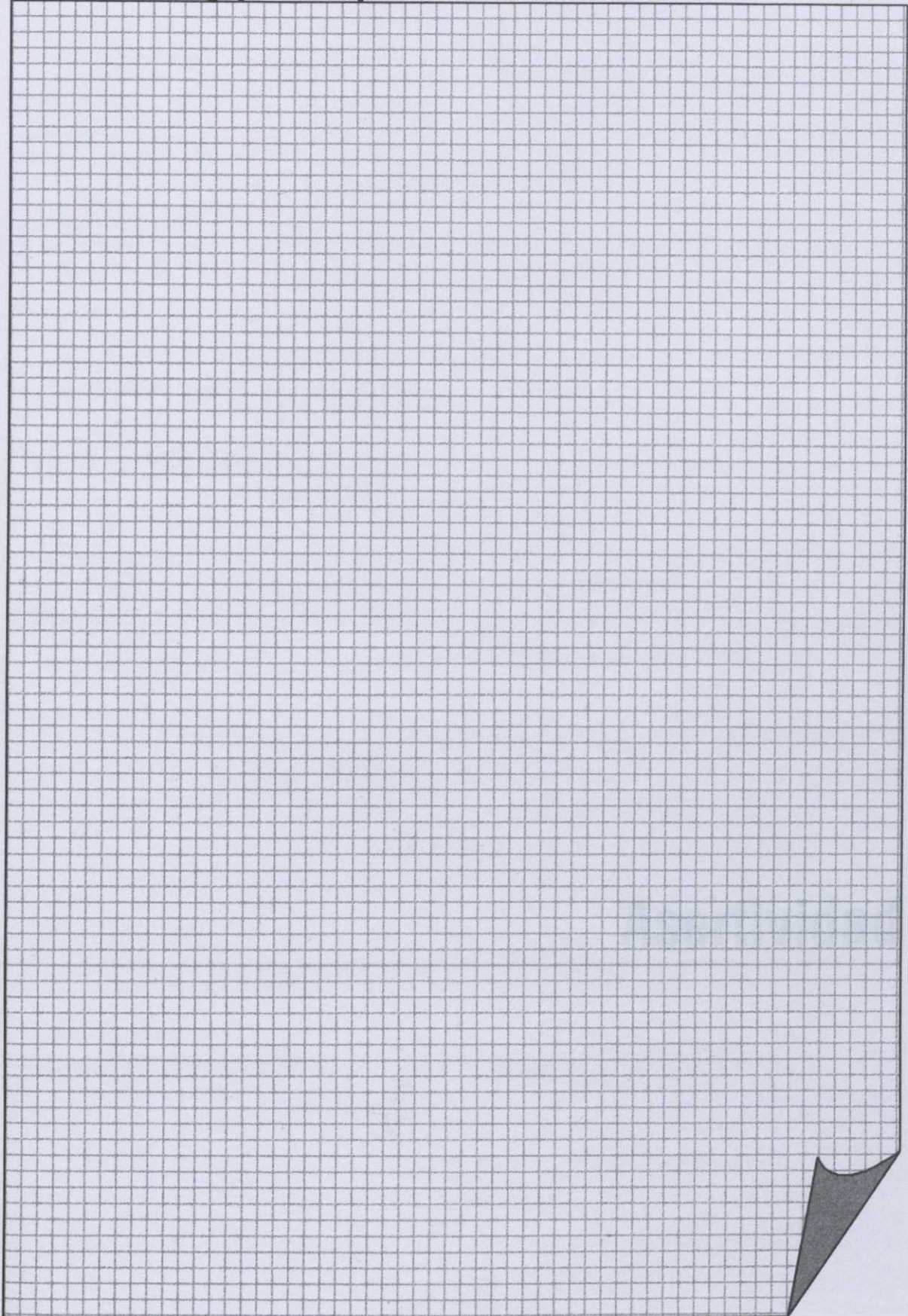
Un aspecto tan importante como iniciar y mantener la conversación es saberla acabar. Para hacer esto debe evitarse finalizar la conversación de forma brusca. Hay que procurar que el final sea lo más suave y natural que se pueda, para esto se podría:

- Buscar un momento adecuado para parar. Por ejemplo no es adecuado cortar a la otra persona en el medio de una frase.
- Dar pistas que le indiquen al otro que deseamos finalizar la conversación: Por ejemplo dirigiendo la mirada hacia la salida del sitio en el que se esté, moviéndose hacia la puerta, etc.
- Se deben expresar los siguientes mensajes con claridad:
  - que estás a punto de finalizar la conversación,
  - que has disfrutado de la conversación,
  - que deseas volver a verla o a hablar con ella en otra ocasión.

# Resumen

---

**¿Qué has aprendido en esta unidad?**

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, intended for writing a summary. The grid is empty. The bottom right corner of the grid is folded over, showing a dark grey shadow.



## Situaciones que nos hacen enfadar

Es relativamente frecuente encontrarse con situaciones en las que se vulnera los derechos de otras personas o se vulnera nuestros derechos y nos hace enfadar. Ante esas situaciones muchas personas no saben cómo comportarse y se dejan pisotear o reaccionan de forma violenta y desproporcionada.

Piensa en una situación donde lo haya ocurrido eso y describe como reaccionaste ante ella.

Situación

**Asertividad**

Como te comportaste



Para realizar una conducta asertiva hay que tener en cuenta tanto aspectos verbales (Qué decir) como no verbales (Cómo decirlo). Además de los componentes generales que te hemos presentado, en situaciones concretas habría una serie de pautas que se podrían seguir.

## Aspectos verbales

Por lo que respecta a los aspectos verbales habría una serie de pautas que se podrían seguir.

# Situaciones que nos hacen enfadar

Es relativamente frecuente encontrarse con situaciones en las que la conducta de otras personas vulnera nuestros derechos y nos hace enfadar. Ante esas situaciones muchas personas no saben como comportarse y se dejan pisotear o reaccionan de forma violenta y desproporcionada.

Piensa en una situación donde te haya ocurrido esto y describe como reaccionaste ante ella.

Situación

Cómo te comportaste

# Elementos generales de una conducta asertiva

Para realizar una conducta asertiva hay que tener en cuenta tanto aspectos verbales (Qué decir) como aspectos no verbales (Cómo decirlo).

## Aspectos verbales

Por lo que respecta a los aspectos verbales habría una serie de sugerencias generales que deberías tener en cuenta cuando quieras ser asertivo.

Di lo que piensas o sientes de forma clara y directa, no andes con rodeos
Utiliza preferentemente frases en primera persona Ejemplos: "Quiero...", "No me gusta...", "Me siento..."
Reconoce la postura del otro pero mantente en la tuya Ejemplos: "Entiendo que tú ..., pero yo ...", "Se que a ti ..., pero yo..."

## Aspectos no verbales

En cuanto a los componentes no verbales más importantes a la hora de realizar una conducta asertiva podrían resumirse en los siguientes:

Elemento	Descripción
Tono de voz	Hablar con un tono audible y adecuado (ni tan bajo que no se te escuche ni tan alto que llegues a gritar).
Fluidez del habla	Hablar de manera fluida y confiada, sin dudar ni titubear.
Contacto visual	Situarse de cara a la otra persona y mirarle directamente a los ojos. Si desviamos la mirada, miramos al suelo o a otra parte, etc. le estamos haciendo ver al otro que estamos inseguros.
Expresión facial	Asegurarse de que tus expresiones faciales expresan lo que quieres decir. Por ejemplo no se debes sonreír cuando estás diciéndole a otro que estás enfadado por algo que ha hecho.



# Guía para comportarse asertivamente

---

Además de los componentes generales que te hemos presentado, cuando tienes que hacer frente a situaciones concretas habría una serie de pasos que se podrían seguir. A continuación te presentamos dos guiones que puedes seguir cuando tengas que hacer frente a situaciones en las que debas expresar tu enfado y en las que debas defender algún derecho.

---

## Expresar el enfado

1. “Cuando ...”

(describir lo que te molesta de la situación o de la conducta de la otra persona)

2. “Me siento ...”

(describir tus sentimientos)

3. “Porque ...”

(explicar cómo nos afecta la conducta de los otros)”

4. “Me gustaría / Preferiría ...”

(describir lo que queremos)

5. “Porque ...”

(describir como nos haría sentir eso)”

---

## Defender tus derechos

1. Expresa claramente que no estás de acuerdo con la situación actual.

Por ejemplo “No me siento a gusto con ...”.

2. Reconoce el punto de vista del otro pero mantén tu posición.

Por ejemplo “ Comprendo que tú ... pero...”

3. Expresa por qué la conducta actual del otro no es satisfactoria para ti  
(puedes dar razones).

4. Manifiesta claramente la necesidad de que el otro cambie su conducta  
(puedes proponer alternativas).

# Fichas de evaluación de la conducta asertiva

A continuación te presentamos unas fichas que te pueden servir para valorar el grado en que tus compañeros se han comportado asertivamente en las representaciones hechas en clase. Presta atención a las representaciones realizadas y puntúa la conducta de tus compañeros como **buena**, **regular** o **mala** en referencia a los distintos aspectos considerados.

## Aspectos verbales

### Expresar el enfado

	Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4
TONO DE VOZ				
FLUIDEZ DEL HABLA				
CONTACTO VISUAL				
EXPRESIÓN FACIAL				
FORMAS DE EXPRESAR				
Lo que nos ha molestado				
Cómo nos sentimos				
Por qué nos molesta				
Lo que queremos				

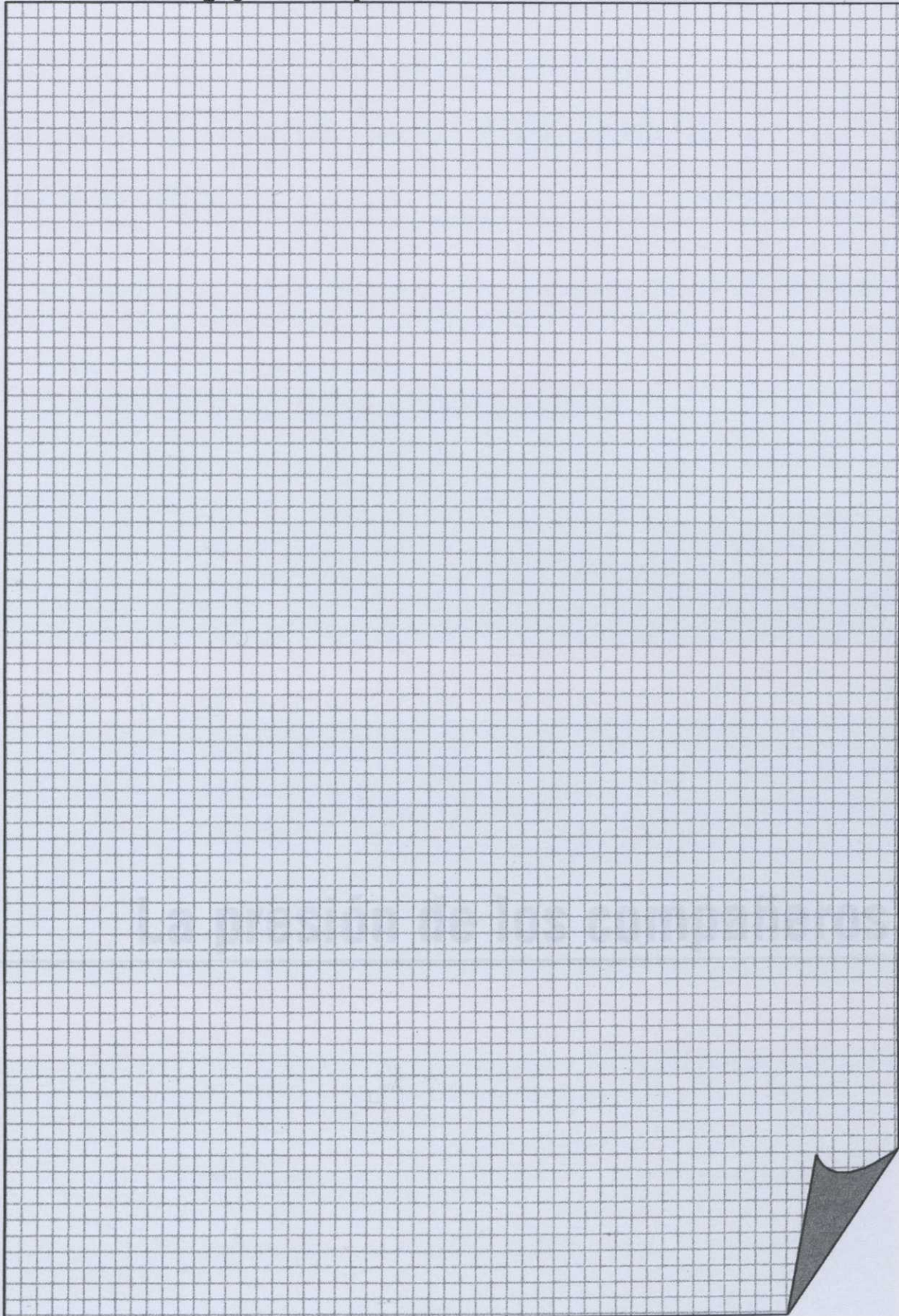
### Defender los propios derechos

	Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4
TONO DE VOZ				
FLUIDEZ DEL HABLA				
CONTACTO VISUAL				
EXPRESIÓN FACIAL				
FORMAS DE EXPRESAR				
Desacuerdo con la situación actual y con la conducta del otro				
Reconocimiento del punto de vista del otro				
Necesidad de que el otro cambie de conducta				

# Resumen

---

**¿Qué has aprendido en esta unidad?**

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, intended for writing a summary. The grid is empty, with a small corner of the paper folded up at the bottom right.



## Situaciones en las que nos han presionado para hacer algo que no queríamos

---

Todos nos hemos encontrado con situaciones en las que hemos querido hacer algo que no queríamos hacer y lo que nos ha pasado es que nos han presionado para que lo hagamos.

— Describe una situación de este tipo que hayas vivido.

¿Qué hicieron los otros exactamente para convencerte de que hicieras lo que ellos querían?

## **La presión de los compañeros**

---

¿Qué hacen los demás? ¿Te presionan a hacer algo que no quieres?



# Situaciones en las que nos han presionado para hacer algo que no queríamos

Todos nos hemos encontrado con situaciones en las que hemos querido hacer una cosa y la gente que teníamos alrededor ha intentado convencernos para que hiciésemos otra diferente.

Describe una situación de este tipo que hayas vivido.

¿Qué fue lo que hicieron los otros exactamente para convencerte de que hicieras lo que ellos querían?

¿Qué hiciste finalmente?. ¿Te arrepentiste de haberte comportado así?. ¿Por qué?.

## Cómo responder ante un intento persuasivo

---

— Cuando alguien intenta convencerte para que hagas algo puede tener buenas intenciones, buscando lo que es mejor para ti, o puede hacerlo por motivos egoístas, persiguiendo su propio beneficio. Sea como sea, es importante que no te dejes llevar, sino que antes de decidirte lo pienses. De no hacerlo así, podrías hacer cosas de las que más tarde te podrías arrepentir.

A continuación te sugerimos una forma útil de comportarte cuando te encuentres con una situación de este tipo.

### Comprende lo que los demás quieren que hagas

Ante una situaciones en la que intentan convencerte, lo primero que debes hacer es asegurarte de que comprendes bien lo que te están pidiendo o lo que quieren que hagas. Para lograr esto debes hacerte preguntas del tipo:

- ¿Qué me esta proponiendo?
- ¿Qué pretenden que haga?.

### Toma una decisión responsable

Una vez que tengas claro lo que quieren de ti debes tomar una decisión por ti mismo. Debes escoger lo que más te convenga, para lo cual puedes seguir el procedimiento para tomar decisiones que te presentamos en una sección anterior. En concreto deberías:

1. Definir claramente el problema que se te plantea.
2. Considerar las alternativas disponibles.
3. Valorar las consecuencias de cada alternativa.
4. Elegir la alternativa más adecuada.
5. Compórtate de forma coherente con tu elección.

Pero si decides hacer algo distinto a lo que los otros te están pidiendo necesitarás poner en práctica las habilidades asertivas para rechazar peticiones o, si los demás intentan presionarte para resistir esa presión.



## Habilidades para rechazar peticiones y resistir la presión

Para realizar una conducta asertiva en este tipo de situaciones debes tener en cuenta de forma general lo comentado en el apartado de la sesión anterior titulado "Elementos generales para una conducta asertiva" (pag. 38). En cuanto a los aspectos más específicos de este tipo de situaciones a continuación te presentamos una guía de cómo hacer frente a las situaciones donde otros te presionan para fumar, beber alcohol o probar otras drogas.

Si decides no hacerlo,

1. Rechaza claramente el ofrecimiento que te hacen.

Por ejemplo: No, gracias

2. Da tus razones. (aunque no tendrías porque, ya que el hecho de no querer ya es razón suficiente)

Por ejemplo, "no fumo", "ahora no me apetece"

3. Si los otros intentan convencerte, mantente firme.

Por ejemplo, "no insistas que no quiero", "no tengo ningún interés en probar", etc.

## Cómo responder ante

### un intento persuasivo

Para realizar una conducta asertiva en este tipo de situaciones debes tener en cuenta de forma general lo comentado en el apartado de la sesión anterior titulado "Estrategias para las conductas asertivas" (pág. 38). En cuanto a los aspectos más específicos de este tipo de situaciones a continuación te presentamos una guía de cómo hacer frente a las situaciones donde otros te presionan para tomar, deber o algo más que tú quieras. Puedes tener buenas ideas para responder a la presión cuando se trata de resistir una oferta que no deseas aceptar por motivos egoístas, persiguiendo su propio beneficio. Sea como sea, lo mejor para ti es evitarlo.

# Ficha de evaluación de la resistencia a la persuasión

A continuación te presentamos una ficha para que valores el grado en que tus compañeros han resistido asertivamente la presión del grupo. Presta atención a las representaciones realizadas y puntúa la conducta de tus compañeros como buena, regular o mala en referencias a los distintos aspectos considerados.

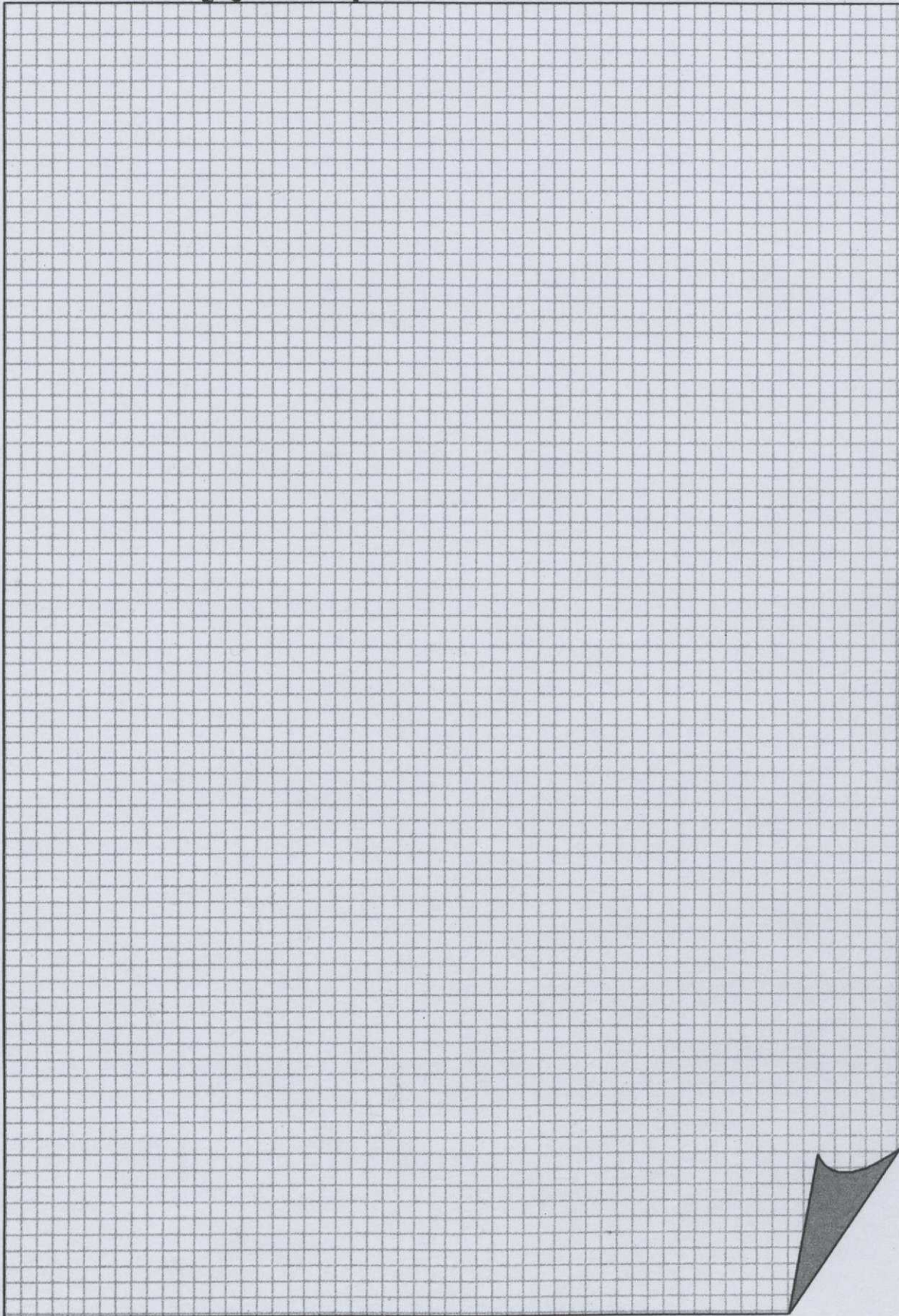
## Resistencia a la presión

	Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4
TONO DE VOZ				
FLUIDEZ DEL HABLA				
CONTACTO VISUAL				
EXPRESIÓN FACIAL				
FORMAS DE EXPRESAR				
Rechazo claro del ofrecimiento				
Exposición de las razones				
Resistencia de la presión				

# Resumen

---

**¿Qué has aprendido en esta unidad?**

A large rectangular area filled with a fine grid of small squares, typical of graph paper. The grid is intended for the student to write their summary. The bottom right corner of the grid is folded over, creating a triangular flap.

¿Qué has aprendido en esta unidad?

Ficha de evaluación de la resistencia a la persuasión

Resistencia a la presión

CONCEPTO

DEFINICIÓN

DEFINICIÓN VISUAL

EXPLICACIÓN









MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN Y CULTURA  
MINISTERIO DE  
SANIDAD Y CONSUMO  
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO



M<sup>a</sup> Ángeles Luengo  
José A. Gómez-Fraguela  
Antonio Garra  
Estrella Romero

# construyendo salud

PROMOCIÓN DEL  
DESARROLLO PERSONAL  
Y SOCIAL

diario de implantación - 2.º año



MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN Y CULTURA  
MINISTERIO DE  
SANIDAD Y CONSUMO  
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO

H/ 12889-3

H/12889-3

M. ANGELES LUENGO MARTIN  
JOSE ANTONIO GOMEZ FRAGUELA  
ANTONIO GARRA LOPEZ  
ESTHELLA ROMERO TRINAVES



# DIARIO DE IMPLANTACIÓN

## 2.º AÑO



### Presentación

# CONSTRUYENDO SALUD:

## PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

Este "Diario de Implantación" recoge el desarrollo de las sesiones del programa "Construyendo Salud". En él se detallan las actividades realizadas en cada unidad y se incluye un apartado para anotar las cuestiones que se plantean al alumnado, adecuación de la metodología empleada para cada actividad, dificultades encontradas, etc.

Es muy importante que cubra este diario en el momento de aplicar cada una de las unidades o inmediatamente después de finalizar la clase para obtener la mayor fidelidad y poder comentar las incidencias surgidas durante la aplicación del programa en la sesión de evaluación final que se realizará con todos los profesores que hayan aplicado el programa. Por esta parte, la información del diario será de gran ayuda para mejorar el programa y evaluar adecuadamente los resultados de la intervención.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Ciudad: MADRID  
 Colegio: IES. CARLOS III  
 Curso: 2º E.S.O Grupo: A



MA - 32972 CN.C

R.174389

4/15087-3

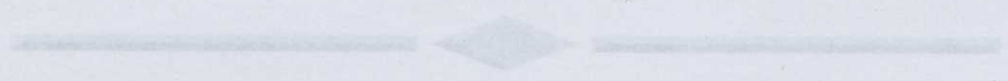
H/12889-3

M.<sup>a</sup> ÁNGELES LUENGO MARTÍN  
JOSÉ ANTONIO GÓMEZ FRAGUELA  
ANTONIO GARRA LÓPEZ  
ESTRELLA ROMERO TRIÑANES



# DIARIO DE IMPLANTACIÓN

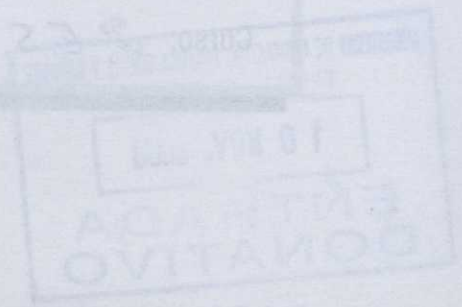
2.º AÑO



CONSTRUYENDO  
SALUD

PROYECTO DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

Ciudad:	MADRID
Colegio:	San Carlos III
Curso:	2.º O Grupo A



R. GARRA

# Sesión 1 y 2: *Construyendo Salud* Consumo de drogas

Profesor:	PIRAR MATEO SANCHEZ	
Días:	21/2	28/2
Horas:	9.25 - 10.15 h.	

## Presentación

Este "Diario de Implantación" le puede servir como guía para la realización de las sesiones del programa "Construyendo Salud". En él se detallan los objetivos específicos de cada unidad y se incluye un apartado para anotar las cuestiones que surjan (implicación del alumnado, adecuación de la metodología empleada para cada actividad, dificultades encontradas, sugerencias, etc.).

Por favor, a medida que vaya aplicando las unidades, registre su nombre, el día y la hora en que aplicó cada una de las unidades y marque con una cruz cada objetivo tratado, haciendo los comentarios que considere oportunos a cerca de cada una de las unidades.

Es muy importante que cubra este diario en el momento de aplicar cada una de las unidades o inmediatamente después de finalizar la clase para obtener la mayor fidelidad y poder comentar las incidencias surgidas durante la aplicación del programa en la sesión de evaluación final que se realizará con todos los profesores que hayan aplicado el programa. Por otra parte, la información del diario será de gran ayuda para mejorar el programa y evaluar adecuadamente los resultados de la intervención.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



# Sesión 1 y 2: Toma de decisiones

## Consumo de drogas

Profesor:	PILAR MATEO SÁNCHEZ	
Días:	21/2 - 28/2 15h	
Horas:	9,25 - 10,15 h.	

Clarificar el significado del término droga	X
Comprender por qué el alcohol es una droga	X
Analizar el concepto de dependencia y aplicarlo al consumo de tabaco	X
Analizar la relación entre tabaco, alcohol y el estado físico y como se muestra esa relación la publicidad	X

### Comentarios sobre la Unidad

Comentarios sobre la Unidad





# Sesión 3: Toma de decisiones

Control emocional

Profesor:	PILAR MATEO SANCHEZ	
Días:	13/3	
Horas:	9,25 / 10,15 h	

<i>Identificar situaciones problemáticas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes</i>	X
<i>Revisar y practicar el procedimiento de cinco pasos para tomar decisiones</i>	X
Proceso de toma de decisiones	X
Ejercicios de toma de decisiones	X
Planificación	X
Ejercicios adicionales	X

## Comentarios sobre la Unidad



# Sesión 4 y 5: Habilidades de comunicación

## Control emocional

Profesor:	PILAR MATEO SANCHEZ	
Días:	20/3	
Horas:	9,25 / 10,15	

<i>Discutir la naturaleza de las emociones y las situaciones que provocan emociones desagradables</i>	X
<i>Practicar distintas técnicas para el manejo de emociones desagradables</i>	X
Relajación muscular	X
Respiración profunda	X
El Pensamiento positivo	X

### **Comentarios sobre la Unidad**



# Sesión 6: Habilidades de comunicación

Profesor:	3/4 PILAR MATEO SANCHEZ	
Días:	27/3	10.15 h.
Horas:	9.25	10.15 h.

Definir comunicación	X
Analizar malentendidos y qué los puede producir	X
Concienciar sobre la importancia de la comunicación no verbal	X
Examinar formas de comunicación no verbal	X
La relación entre mensajes verbales y no verbales	X
Analizar el papel de la escucha activa dentro del proceso de comunicación	

## Comentarios sobre la Unidad



# Sesión 7: Habilidades sociales

Profesor:	PILAR MATEO SANCHEZ	
Días:	3/4	
Horas:	9.25 / 10.15 h.	

Examinar por qué algunas personas tienen dificultades a la hora de relacionarse con otras personas	X
Analizar qué se puede hacer para evitar la timidez	X
<i>Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones</i>	
El inicio de una conversación	X
Mantenimiento de la conversación	X
Finalizar la conversación	
Práctica de las habilidades de conversación	

## Comentarios sobre la Unidad







# Sesión 8: Asertividad

Profesor:	PIJAR MATEO SANCHEZ	
Días:	10/4	
Horas:	9,25 / 10,15 h	

Identificar situaciones comunes donde la gente a menudo no es asertiva	X
Practicar la realización de conductas asertivas	
Expresar el enfado	X
Defender los derechos	X

## Comentarios sobre la Unidad

### Comentarios sobre la Unidad



# Sesión 9: La presión de los compañeros

Profesor:	PILAR MATEO SANCHEZ	
Días:	4/5	8/5
Horas:	12,35 - 13,25	9,25 / 10,15h

<i>Concienciar sobre la importancia que tienen los demás a la hora de determinar las propias conductas</i>	X
<i>Identificar distintas formas que adoptan esas influencias</i>	X
<i>Identificar distintas formas de responder a esas influencias</i>	X
<i>Practicar conductas asertivas ante la presión de los demás</i>	

## Comentarios sobre la Unidad

# Unidad 1: Tabaco y Alcohol

## *Comentarios sobre la Unidad*

		Profesor:
		Horas:

# Unidad 2: Toma de decisiones

## *Comentarios sobre la Unidad*

X		
X		

# Unidad 3: Control emocional









MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN Y CULTURA  
MINISTERIO DE  
SANIDAD Y CONSUMO  
MINISTERIO DEL INTERIOR



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO