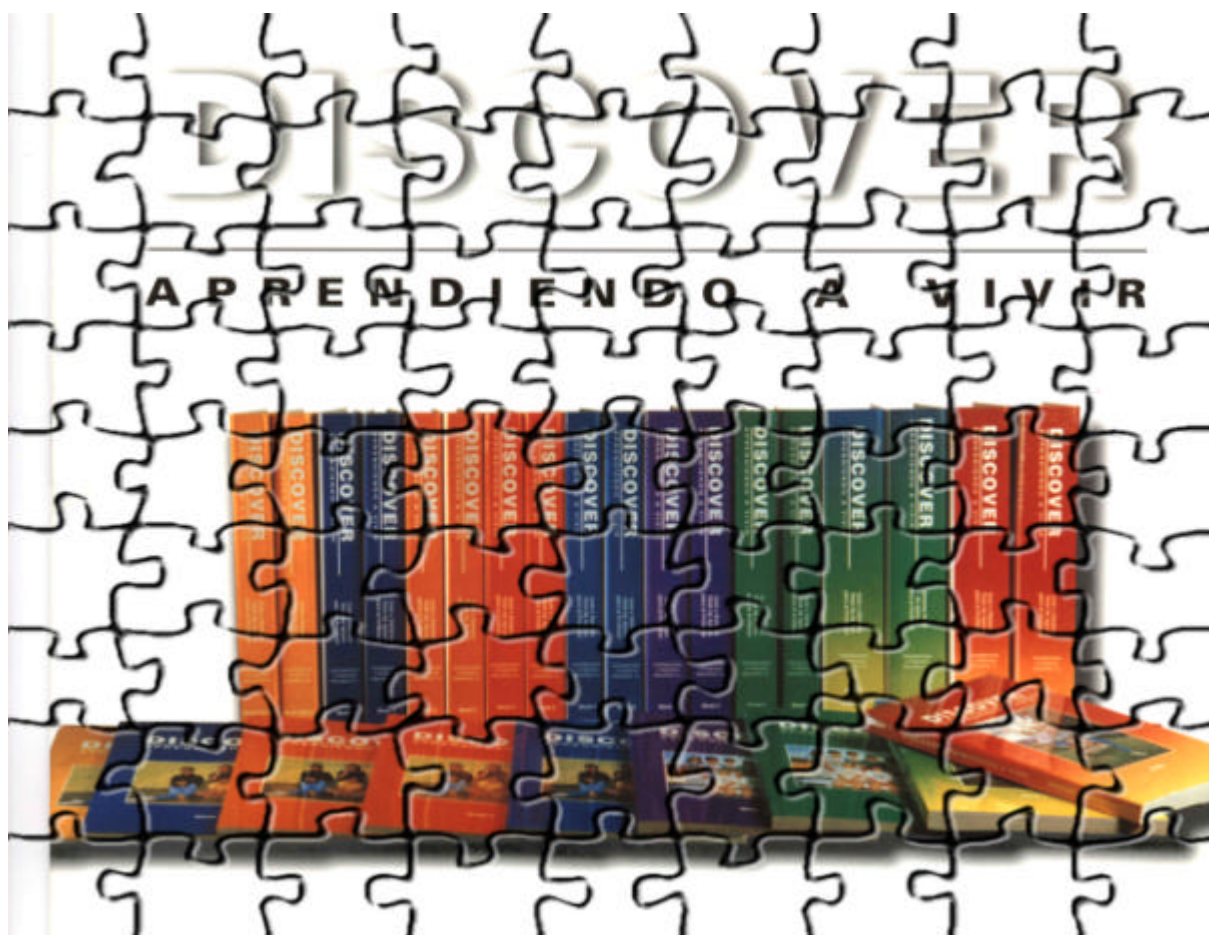


# MATERIAL DE APOYO PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DISCOVER

4º ESO (NIVEL 8)



## ÍNDICE

	Página
PROGRAMACIÓN DISCOVER 4º ESO (NIVEL 8)	
SESIÓN 1,- EL TABACO. Un riesgo para la salud que se puede evitar	3
SESIÓN 2,- EL TABACO. Una droga cara	8
SESIÓN 3,- EL ALCOHOL. Consecuencias para nuestra sociedad	11
SESIÓN 4.- DROGAS ILEGALES. Marihuana, estimulantes, drogas de síntesis	17
SESIÓN 5,- TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo, marcharse de la situación y pedir ayuda a un adulto de confianza.	20
SESIÓN 6,- TOMA DE DECISIONES. Metodo D-E-C-I-D-E para la toma de decisiones difíciles o complejas	23
SESIÓN 7,- TOMA DE DECISIONES. La publicidad y la persuasión de los demás	26
SESIÓN 8,- COMO MEJORAR LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	30
SESIÓN 9,- CÓMO ENFRENTARSE AL DESAFIO DE LA AMISTAD	33

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

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

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

*La programación que tiene en sus manos es una selección de unidades y contenidos del material original DISCOVER nivel 8, aplicable a 4º de la E.S.O. Esta selección pretende hacer más fácil la labor del profesorado y permitir una homogeneidad en los contenidos desarrollados en los diferentes centros de nuestra Comunidad. La selección se basa en criterios técnicos y en la experiencia acumulada en la aplicación de programas de prevención escolar de similar naturaleza. Este documento es como un manual de instrucciones que requiere necesariamente la utilización de los materiales originales DISCOVER para poder aplicar el programa en el aula con sus alumnos.*

PROGRAMA DISCOVER		4º ESO	SESIÓN 1
Nivel 8.	Capítulo 2 Unidad 13	EL TABACO Un riesgo para la salud que se puede evitar	

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los efectos nocivos inmediatos y a largo plazo del tabaco.
- Identificar las razones para decidir fumar o no fumar.
- Reconocer que sólo fuma una minoría de gente.

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Página 90 del libro del alumno.
- Material para realizar la actividad 1.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

### *Efectos perjudiciales del tabaco*

#### **Actividad 1**

Utilice la siguiente analogía para mostrar los efectos del tabaco:

*“Se deben servir bandejas de comida a seis alumnos que necesitan alimento en dos minutos o morirán. Los alumnos están sentados en la mesa y hay una cinta transportadora en el centro de la mesa por donde salen las bandejas de la cocina. Los trabajadores se confunden, y envían bandejas vacías y bandejas con basura. Sólo una de cada cuatro bandejas tiene alimento. La primera persona dejará pasar las tres primeras bandejas y cogerá la cuarta, el siguiente cogerá la octava, etc. Pasarán dos minutos antes de que el quinto y sexto alumno puedan conseguir el alimento, lo que hace muy difícil que consigan sobrevivir”.*

**Pregúnteles** qué se puede hacer para salvar a estos dos alumnos. Considere cualquier respuesta. (por ejemplo, “que consigan otros cocineros”, pero díales que no se puede, porque no hay dinero para contratar a nadie más) hasta que lleguen a la solución. (La solución es acelerar la cinta transportadora).

Ahora compare la analogía de las bandejas con el cuerpo y el tabaco. La cinta transportadora es el riego sanguíneo, el corazón controla su velocidad, los estudiantes son las células corporales (especialmente las células del cerebro), las bandejas son las células de la sangre, las bandejas vacías son el dióxido de carbono, la basura es el monóxido de carbono, la comida es el oxígeno (necesario para la supervivencia de las células).

*Conclusión: fumar reduce el oxígeno en la sangre, aumenta el pulso cardíaco y dificulta cualquier actividad física.*

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

### **Actividad 2**

Repase con sus alumnos los conceptos de adicción, tolerancia y síndrome de abstinencia, y para ello pregúnteles por su definición. Basese para su explicación en el siguiente texto: “¿Por qué se sigue consumiendo el tabaco a pesar de que es peligroso?: *La razón por la que es tan difícil dejar el tabaco es que la nicotina es una de las drogas que con más facilidad produce **adicción**. Cuanto más se fuma, más se acostumbra el cuerpo a la nicotina y más nicotina se necesita para lograr el mismo efecto. La necesidad creciente de aumentar la cantidad de una droga para sentir los mismos efectos se conoce como **tolerancia**. Con la tolerancia, el fumador experimenta una necesidad de fumar más tabaco tan pronto como termina el primer cigarro. De esta manera, acaba por depender de la droga.*

*Una vez que la persona depende del tabaco, no puede dejarlo sin experimentar **el síndrome de abstinencia**; esto es porque el cuerpo se ha habituado a la nicotina y si se la quita, el cuerpo se queja. Esta es otra razón por la que muchos fumadores siguen fumando. El síndrome de abstinencia incluye una serie de síntomas como inquietud, irritabilidad, ansiedad y depresión. Estos síntomas son incómodos pero duran poco tiempo y son el precio que hay que pagar para volver a tener un cuerpo saludable.*

*También cuesta trabajo dejar de fumar porque el tabaco se llega a asociar con otras actividades, como hablar por teléfono, conducir o hablar con los amigos. Por ejemplo, un fumador puede encender un cigarro automáticamente cada vez que habla por teléfono. Si intentara dejar de fumar, podría notar que desea fumar cada vez que suena el teléfono. Una buena estrategia para dejar de fumar es encontrar alternativas saludables al fumar en esas circunstancias.*

## **Razones para fumar y no fumar**

### **Actividad 3**

**Pregunte:** ¿Por qué fuman algunos adolescentes?.

A continuación, después de haberles entregado una fotocopia de la página 90, pídeles que sugieran razones a favor y en contra del tabaco. Anímeles a que entablen un debate expresando sus verdaderos pensamientos y sentimientos. del Cree una atmósfera abierta, sin juicios de valor, pero permita que algunos alumnos rebatan los comentarios positivos sobre el tabaco.

Apóyese para su explicación en el siguiente texto: *Algunos adolescentes creen que fumar tienen más efectos positivos que negativos. En realidad están pensando en términos sociales. Estos jóvenes creen que el tabaco les hace parecer más maduros, más atractivos y que les ayuda a formar parte de un grupo de compañeros.*

*Estas ideas no tienen en cuenta en absoluto los efectos negativos del tabaco. Es más, los efectos inmediatos que sufre la persona que comienza a fumar son desde un punto social más vergonzosos e incómodos que positivos. Las personas que fuman por primera vez por lo general tosen, sienten náuseas y mareos y vomitan. Estos jóvenes no parecen muy maduros ni atractivos. Al contrario, parecen unos niños comportándose de forma absurda.*

*Además si la presión del grupo de amigos obliga a una persona a fumar, conviene que uno se pregunte si en realidad sus compañeros son buenos amigos. ¿Obligarías tú a tus amigos a hacer algo que es perjudicial para su salud?"*

## **Prevalencia del consumo de tabaco**

### **Actividad 4**

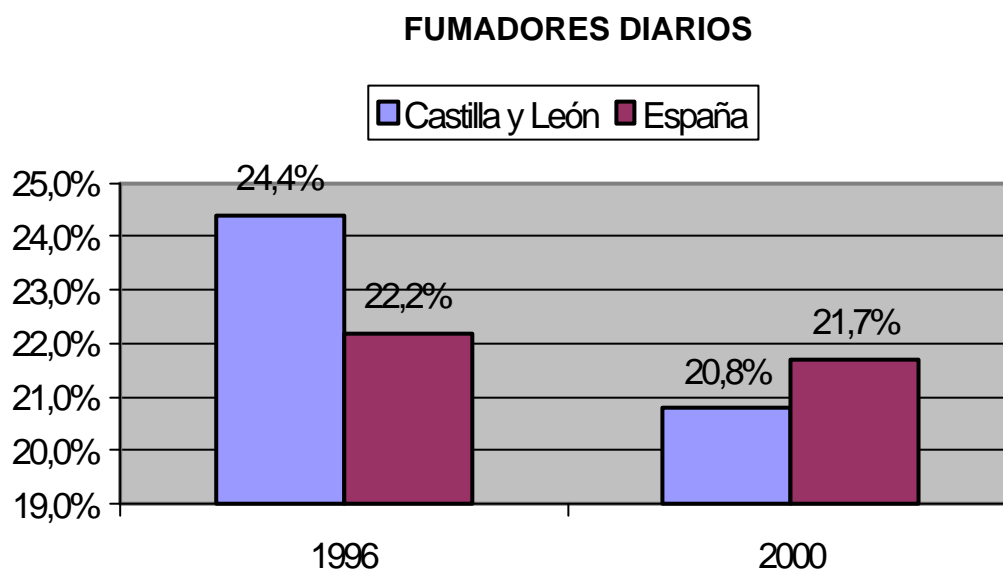
**Comente** que las campañas y programas educativos en contra del tabaco parece estar dando resultados. Cada vez fuma menos gente, tanto jóvenes como adultos, y que el conocimiento actual sobre los efectos del tabaco hace que muchas personas decidan dejar de fumar o no iniciarse en el hábito . El consumo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

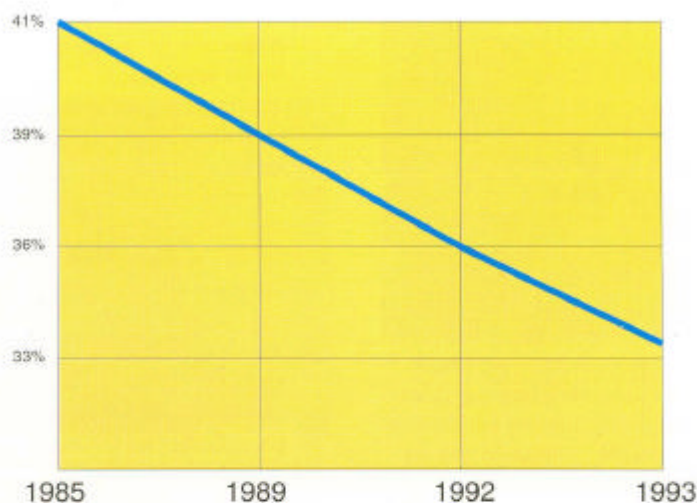
Presénteles de las siguientes cifras de la Encuesta Escolar sobre Drogas del año 2000:

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

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

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





### El tabaco: Estás ante un riesgo personal

Si decidieras fumar (o consumir el tabaco de otra forma), comenzarías inmediatamente a hacerle daño a tu cuerpo. No tendrías que esperar a ser mayor para sentir los efectos negativos del tabaco. Toma como **ejemplo fumar un cigarro**.

La nicotina llega al cerebro casi inmediatamente después de que le das la primera calada al cigarro. Las reacciones que puedes sentir son mareos, náuseas, dolor de estómago, vómitos y sudor frío. Puedes llegar a tener problemas respiratorios y cardíacos.

Si comienzas a fumar cigarrillos regularmente, se te pueden manchar las puntas de los dedos y los dientes. **Y por más que te cepilles los dientes con "pasta para fumadores", no podrás hacer que se pongan blancos otra vez.** Y probablemente sufrirás de un mal aliento crónico.

También es fácil habituarse a fumar. Las investigaciones sobre el tabaco indican que **la gran mayoría de las personas que empiezan a fumar se habitan.** ¡El tabaco presenta el índice más alto de adicción de todas las drogas!, así que no supongas que vas a poder "probar" el tabaco y después dejarlo.

A largo plazo, los efectos de fumar son fatales. El hábito o la adicción al fumar se considera que es una de las principales causas de enfermedad y muerte en el mundo occidental y la que mejor se puede prevenir.

Con el paso de los años, muchas personas han empezado a dejar de fumar y muchas otras no han empezado a hacerlo, tal y como se indica en la gráfica de esta página. Así mismo, la mayoría de los adolescentes decide no fumar. Saben que los riesgos que implica el tabaco son demasiado grandes. De hecho, te preguntarás: **¿Qué razón válida podrá tener alguien de mi edad para tomar la decisión de fumar?**

Fuente: Unidad didáctica sobre tabaco, Materiales para Educación Secundaria Obligatoria. Edex, Gobierno Vasco y Fundación de Ayuda contra la Drogadicción, 1993.

PROGRAMA DISCOVER		4º ESO	SESIÓN 2
Nivel 8.	Capítulo 2 Unidad 14	EL TABACO. Una droga cara	

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Explicar cómo los intentos de fabricar cigarrillos sin riesgo han fracasado y aún son nocivos para el consumidor.
- Identificar cómo, tanto los consumidores de tabaco como los no consumidores, pagan el consumo de tabaco económica y físicamente.

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

### Actividad 1

#### ***Los cigarrillos bajos en nicotina***

**Pregunte:** ¿Pensáis que hay alguna forma de fumar “sana”? ¿Qué sabéis de los cigarrillos con filtro o bajos en nicotina, son menos perjudiciales? (Las respuestas pueden variar). Para aclarar toda la información equivocada que tengan al respecto, puede basarse en el siguiente texto del libro del alumno: “¿Existe alguna manera saludable de consumir tabaco?: *No existe ninguna manera saludable de consumir tabaco. Todos los productos del tabaco contienen nicotina, que es una droga tóxica. Sin embargo, la gente ha querido creer que existen formas saludables de consumir tabaco. He aquí varias de estas formas.*

Los **cigarros con filtro** constituyeron el primer intento de la industria tabaquera de crear un “cigarro sano”. Se suponía que los filtros reducían la cantidad de sustancias químicas peligrosas inhaladas por el fumador. Sin embargo, muchos fumadores de cigarros con filtro fuman más cigarros e inhalan con más frecuencia que los fumadores de cigarros sin filtro. De esta manera, el fumador mantiene la misma dosis de nicotina. Las investigaciones realizadas demuestran que los cigarros con filtro apenas reducen el riesgo de contraer cáncer y enfermedades cardíacas y pulmonares.

Otro intento de la industria tabacalera de crear un “cigarro sano” son los **cigarros bajos en nicotina**. Con ellos también se pretende reducir los efectos nocivos de los compuestos presente en el humo del tabaco. Pero se ha demostrado

*en varios estudios que el cambio de cigarrillos de alta tasa de nicotina por otros de baja tasa no mejora el riesgo de toxicidad. Los fumadores de cigarrillos de baja tasa se ven obligados a inhalar con más frecuencia e intensidad e, incluso, a apurar más el cigarrillo para mantener los niveles de nicotina constantes. Con ello, están absorbiendo tasas más elevadas de monóxido de carbono y, aparentemente, parecida cantidad de nicotina y alquitrán.*

*El tabaco que no se fuma, en concreto el tabaco en polvo ( rapé) y el que se masca, es otra forma de tabaco que muchas personas han utilizado y considerado “sana”. Es una práctica muy en desuso en nuestro país; esta tabaco era consumido por los mineros ya que no podían fumar en el interior de las minas por el grisú. En EEUU es consumido por algunos adolescentes, imitando a los jugadores de beisbol que mascan el tabaco durante los entrenamientos o partidos. En contra de lo que se pueda creer, tanto el tabaco en polvo como el que se masca puede producir serios problemas de salud. La nicotina del tabaco que no se fuma tiene los mismos efectos que la nicotina del tabaco que se fuma. Además, el polvo arenoso del tabaco que no se fuma corroe el esmalte de los dientes y puede causar caries. Las sustancias químicas del tabaco no fumable hace que las encías se muevan y que los dientes se aflojen y se caigan.*

## **El fumador pasivo**

### **Actividad 2**

Como actividad introductoria a la actividad 2 (el fumador pasivo), pida a dos alumnos que hagan un role-playing (“juego de roles”) entre un “fumador” y un “no fumador” en lugares públicos. El fumador enciende un cigarrillo en un área para no fumadores y el no fumador le llama la atención.

El no fumador seguirá las siguientes orientaciones:

- Di claramente lo que quieres.
- No hieras a los demás con lo que dices.
- No te muestres indeciso cuando digas lo que quieres.
- Sé espontáneo.
- Mira a la persona con la que estás hablando.

Pide al resto de alumnos que evalúen la representación realizada, valorando en primer lugar los aspectos positivos. (Para una mejor realización de esta actividad puede consultar las recomendaciones incluidas en la programación 8-I, sesión 12, actividad 3: rueda de ensayos de conducta).

### Actividad 3

**Recuerde** a sus alumnos que inhalar el humo que se encuentra en el medio ambiente es peligroso. Aclare los conceptos de fumador pasivo, humo inhalado y humo lateral basándose en el siguiente texto: “ *Inhalar el humo que se encuentra en el medio ambiente o, dicho de otra manera, **fumar pasivamente**, es peligroso. El humo de los cigarrillos contamina el aire y respirar aire contaminado puede producir problemas de salud.*

*Un fumador produce dos tipos de humo: el **humo inhalado**, que es el humo inhalado que se exhala por la nariz o la boca, y el humo lateral, que es el que sale de la punta encendida del cigarro. El humo lateral contiene más sustancias químicas perjudiciales que el inhalado porque no está filtrado.*

### **Enlace con la sesión del alcohol**

### Actividad 4

Comente el hecho de que nuestros comportamientos afectan a los demás (Ejemplos: conducir bajo los efectos del alcohol, cometer delitos, hacer actividades fraudulentas). Indique que los malos usos del alcohol y otras drogas son algunos de los comportamientos que mas afectan de forma negativa a la sociedad. Enfaticese la relación entre el consumo de drogas y los comportamientos antisociales, por ejemplo, accidentes, discusiones, delitos, etc. Explíqueles que todos tenemos la responsabilidad social de no causar daño ni infringir los derechos de los demás.

Comente que en la sesión siguiente se abordará el tema del alcohol, y sus consecuencias para nuestra sociedad.

<b>PROGRAMA DISCOVER</b>		<b>4º ESO</b>	<b>SESIÓN 3</b>
<b>Nivel 8.</b>	<b>Capítulo 2 Unidad 16</b>	<b>EL ALCOHOL Consecuencias para nuestra sociedad</b>	

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar los problemas que puede originar el mal uso del alcohol.
- Reconocer de qué manera la sociedad, en su conjunto, paga un precio elevado por los problemas del consumo de alcohol.

## **MATERIALES Y RECURSOS:**

- Papel y bolígrafo.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia 16: “La verdad sobre el alcohol”

## **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

### ***Motivación previa***

#### **Actividad 1**

Comente a sus alumnos que el alcohol causa más problemas a los individuos, las familias y la sociedad que todas las demás drogas juntas, exceptuando el tabaco. Además de los problemas relacionados con la salud (problemas físicos y mentales), el consumo de alcohol ocasiona graves problemas familiares (discusiones, separaciones), sociales (accidentes, delitos, muerte), laborales (absentismo, pérdida de productividad) y sanitarios (elevados gastos por enfermedades y hospitalizaciones).

Escriba las siguientes palabras en la pizarra: “aburrimiento”, “soledad”, “tensión”, “timidez”, “ansiedad”, “depresión”. Pida a sus alumnos que piensen, en grupos pequeños, formas positivas de afrontar estos sentimientos. Pídales que expongan sus ideas.

Señale que estos sentimientos son los que llevan a mucha gente a abusar del alcohol. Pero el alcohol, en lugar de resolver los problemas asociados a estos sentimientos, ocasiona mayores problemas y peores sentimientos.

Dígalos que esta unidad va a señalar los distintos y numerosos problemas que provoca el consumo de alcohol, y cómo estos problemas afectan al individuo y a la sociedad.

## **El alcoholismo**

### **Actividad 2**

Pídales que comenten sus propios puntos de vista sobre esta importante afirmación: **"Los alcohólicos no son personas malas, viciosas; tienen una enfermedad"**

**Explique** ¿Por qué se considera el alcoholismo una enfermedad?: *"La mayoría de los expertos definen el alcoholismo como una enfermedad. Las personas alcohólicas necesitan beber alcohol y no pueden reprimirse ni controlar la cantidad que beben porque están enfermas. No son personas malas ni viciosas sino que tienen una enfermedad. Una vez alcoholizada, la persona ya no puede controlar lo que bebe. Es frecuente que los alcohólicos continúen bebiendo a pesar de que pierdan a sus familias y sus trabajos y que pongan en peligro su propia vida. No se puede curar, en el sentido estricto de la palabra a los alcohólicos, pero si se les puede ayudar. Es necesario que dejen de beber y que nunca vuelvan a hacerlo para poder llevar una vida normal y sana. Los alcohólicos crónicos no pueden dejar de beber sin ayuda médica, porque dejar de beber repentinamente puede producirles la muerte. Después de haber tomado la última bebida y durante un periodo de 2 o 3 días el alcohólico empieza a sudar, a temblar y se encuentran muy ansioso y agitado. Es el llamado síndrome de abstinencia, que puede llevar en algunos casos al **delirium tremens**, un estado que se caracteriza por la aparición de alucinaciones, convulsiones y que puede provocar, si no se trata adecuadamente, la muerte.*

### **Los problemas que ocasiona el alcohol**

### **Actividad 3**

Comente que el alcohol, bebido con moderación y en las ocasiones adecuadas, es una costumbre aceptable en nuestro país.

*Señale también que los problemas sobrevienen cuando se bebe alcohol en exceso, en situaciones de riesgo o por menores de edad. Consumir alcohol en exceso significa correr riesgos muy serios. El alcohol causa más problemas al individuo y la sociedad que todas las otras drogas juntas, sin incluir el tabaco. Los problemas causados por el alcohol le cuestan al país miles de millones de pesetas cada año. Entre estos problemas se encuentran: accidentes de tráfico, accidentes laborales, absentismo, gastos médicos para el tratamiento del alcoholismo y otras enfermedades relacionadas con el alcohol, suicidios, delitos y un largo etcétera. El consumo y abuso de alcohol también causa grandes problemas con los amigos y, especialmente, en la familia, siendo muy frecuentes las discusiones y la violencia con los familiares más directos. Todos estos problemas se agravan si el abuso se convierte en dependencia. Y el riesgo de desarrollar una dependencia del alcohol (o alcoholismo) está siempre presente en la persona que bebe.*

*A pesar de estos riesgos, el 60 por ciento de los españoles bebe alcohol. Es cierto que muchos adultos que deciden beber lo hacen sólo ocasionalmente y en pequeñas cantidades. Es probable que muchos de ellos nunca tengan problemas*

con el alcohol. Sin embargo, se estima que el 7% de los adultos que bebe sí tiene problemas con el alcohol.

Muestre la transparencia 16.

**Pregunte:** ¿De qué manera afecta el consumo de alcohol a la productividad? (Los alumnos debieran darse cuenta de que el alcohol afecta a las capacidades físicas y mentales de los trabajadores y ello disminuye su rendimiento; así mismo, produce bajas, enfermedades).

**Pregunte:** En el ejemplo sanitario, ¿qué consecuencias tiene el consumo de alcohol? (El consumo excesivo de alcohol provoca enfermedades y accidentes que hay que atender, obliga a hospitalizaciones, al tratamiento del alcoholismo, etc. y todo ello aumenta mucho los gastos sanitarios).

**Pregunte:** ¿En qué sentido está relacionado el alcohol y los comportamientos violentos o peligrosos? (Los alumnos debieran mencionar que el alcohol es una droga depresora y, como tal, desinhibe y disminuye el control sobre lo que uno siente, dice y hace).

Anímeles a que determinen cómo se verían afectados los siguientes aspectos personales:

- Relaciones (familiares y amigos).
- Actividades escolares y deportivas.
- Logros y metas personales.

Comente los siguientes datos de la última Encuesta Escolar sobre Drogas en Castilla y León del año 2000:

☐ Casi un 50% de los estudiantes de Castilla y León que ha probado las bebidas alcohólicas ha experimentado algún tipo de problema por esta causa a lo largo de su vida. Los problemas más frecuentes, por orden de importancia, son los siguientes: “riñas y discusiones sin agresión física” (16,3%), “problemas de salud” (15,5%), “conflictos o discusiones con los padres o hermanos” (15,1%) y “problemas económicos” (12,4%).

La importancia de los problemas no es muy distinta según el sexo: las riñas y discusiones sin agresión física (17,2%) y los problemas económicos (14,5%) son los más importantes entre los chicos, mientras que en las chicas los problemas de salud (18,8%) y los conflictos o discusiones con los padres o hermanos (16,5%) son los dos problemas más importantes asociados al consumo de alcohol.

☐ Los motivos por los que los estudiantes de Castilla y León consumen bebidas alcohólicas son básicamente dos: “les gusta su sabor” (75,7%) y “para divertirse o por placer” (61,3%); les siguen a gran distancia: “para olvidar problemas personales” (18,2%), “para sentir nuevas emociones” (16,3%) y “para superar la timidez y relacionarse mejor” (12,6%). Comparando los motivos por sexo, se observa, que en los chicos el consumo para divertirse o por placer (66,2%) y para ligar (13,7%) es más importante que en las chicas; por el contrario, en éstas, tienen un mayor peso relativo el

consumo para olvidar problemas personales (21%) y sentir nuevas emociones (18,4%).

□ En el extremo opuesto, los motivos por los que los estudiantes de Castilla y León deciden no consumir bebidas alcohólicas son fundamentalmente cuatro: “por sus perjuicios para la salud” (55,9%), “porque quienes beben alcohol pierden el control y se vuelven desagradables” (47%), “porque el consumo de alcohol provoca con mucha frecuencia accidentes graves” (36,6%) y “por los efectos desagradables del abuso de alcohol (resaca, mareo y vómitos)” (29,4%).

□ En los chicos los perjuicios para la salud son más importantes que en las chicas (64,8% frente a 49%), mientras que en éstas, la pérdida de control de quienes beben (52,5% frente a 39,9%) y la relación entre consumo de alcohol y accidentes graves (40% frente a 32,2%), son más importantes que en sus compañeros varones. Llama la atención el poco peso relativo que tiene la reacción negativa de los padres (17,3%) como motivo para no consumir bebidas alcohólicas en los estudiantes de la Comunidad Autónoma.

## **Prevalencia del Consumo de alcohol**

### **Actividad 4**

Analice con sus alumnos los datos de la Encuesta Nacional de Salud que aparecen en el gráfico de la página 108.

Coménteles que se observa en las encuestas de los últimos años que en España está disminuyendo el número de personas que beben alcohol, tal y como se refleja en la gráfica de esa página. Y, lo que adquiriendo una mayor conciencia de los riesgos que entraña el alcohol.

De forma complementaria puede comentarles los siguientes datos de Castilla y León (Encuesta 2000 a la población general de 14 a 70 años):

#### **CONSUMO DE ALCOHOL EN CASTILLA Y LEÓN. AÑO 2000**

<b>PATRÓN DE CONSUMO</b>	<b>POBLACIÓN %</b>	
	<b>General</b>	<b>14-19 años</b>
<b>Bebedores semanales</b>	<b>54,24</b>	<b>53,9</b>
<b>Bebedores diarios</b>	<b>20,34</b>	<b>12,3</b>
<b>Se han emborrachado en los últimos 6 meses</b>	<b>20,9</b>	<b>28,1</b>

**Destaque** que una gran mayoría de los adolescentes no consume bebidas alcohólicas de forma habitual y que son minoría los que se han emborrachado en los últimos seis meses.

## La verdad sobre el alcohol

**Costes del alcohol que tiene que asumir la sociedad**

**Accidentes por conducir bajo los efectos del alcohol**

**Actos violentos realizados bajo los efectos del alcohol**

**Violencia familiar**

**Disminución de la productividad, absentismo e incapacidad  
laboral**

**Asistencia sanitaria para las enfermedades y heridas  
producidas por el alcohol**

**Tratamiento del alcoholismo**

### Debes saber que...

- **El alcohol es una droga ilegal para los menores de edad.**
- **Produce más problemas que todas las drogas ilegales, excepto el tabaco, juntas.**
- **Es responsable del 30-50% de los accidentes de tráfico.**
- **Entre el 7 y el 10% de la población española tiene problemas serios con el alcohol.**
- **La principal causa de muerte entre los adolescentes y jóvenes son los accidentes de tráfico. La mayoría de ellos están relacionados con el consumo de alcohol.**

<b>PROGRAMA DISCOVER</b>	<b>4º ESO</b>	<b>SESIÓN 4</b>
<b>Nivel 8. Capítulo 2</b> <b>Unidades: 17,20,21</b>	<b>DROGAS ILEGALES</b> <i>(MARIHUANA, ESTIMULANTES, DROGAS DE DISEÑO)</i>	

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

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

### **MATERIALES Y RECURSOS:**

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

***¿Qué son y por qué pueden ser peligrosos los estimulantes?***

#### **Actividad 1**

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

*“ Los estimulantes como su nombre indica estimulan, activan el sistema nervioso. Muchas sustancias de uso cotidiano contienen estimulantes como la cafeína: el café, la Coca Cola, el té etc. El consumo excesivo de estos productos puede ser problemático al provocar irritabilidad, ansiedad, insomnio, etc. Las anfetaminas son drogas sintéticas producidas en laboratorios, y se distribuyeron, por ejemplo entre los soldados de la II Guerra Mundial para aumentar su energía y reducir el cansancio. En los años siguientes se recetaron para la obesidad, el asma etc, hasta que se comprobaron sus efectos peligrosos y en el Convenio de Viena de 1971 se controló su producción y distribución.*

*En pequeñas dosis las anfetaminas pueden provocar nerviosismo y ansiedad. A dosis mayores: mareos, confusión, náuseas, aumento del ritmo cardíaco, etc. Su uso frecuente produce depresión, confusión mental y daños cerebrales. Son sustancias muy adictivas, en poco tiempo generan dependencia y tolerancia y su abstinencia provoca depresión y reacciones de pánico. Las anfetaminas se pueden tomar en pastillas, inhalar e inyectar. Últimamente ha aparecido una clase que se llama*

*“speed” que se puede inhalar o inyectar, y otra más llamada “ice” o “hielo” y cuyos efectos son todavía más peligrosos al tener más efectos tóxicos y adictivos.*

**Pregunte:** ¿Por qué son tan peligrosas las anfetaminas? (Las respuestas deben incluir información de esta unidad)

**Pregunte:** ¿Cuáles son los “beneficios” y los riesgos de los estimulantes? Las respuestas pueden ser: proporcionan energía, limitan el cansancio pero producen muchos problemas (indicar cuales).

## ***Drogas de diseño y sus riesgos para la salud***

### **Actividad 2**

Pida a otro alumno que lea este párrafo:

*“Las drogas de diseño (éxtasis, drogas de síntesis, etc) son sustancias químicas producidas en laboratorio y derivadas de las anfetaminas y de los alucinógenos. A estos últimos pertenece por ejemplo el LSD y produce distorsiones de la realidad, alucinaciones (de ahí el nombre), paranoías, confusión mental etc. Presentan los mismos riesgos por tanto que las anfetaminas y los alucinógenos, pero con el riesgo añadido de no conocer la composición exacta. Pretenden desplazar a las drogas tradicionales tratando de convencer a la gente joven de que son inofensivas y producen sensaciones agradables. Nada más lejos de la realidad. El primer riesgo de su consumo radica en que no se conoce la cantidad de principio activo (MDMA) que tiene cada pastilla. Una dosis excesiva puede provocar la muerte. Su consumo provoca un grave aumento de la temperatura y de la presión sanguínea, aceleración cardíaca y deshidratación. Pero las últimas investigaciones están descubriendo otros efectos producidos por las drogas de diseño. La droga, ya desde la primera pastilla (es decir, no hace falta consumir grandes dosis durante mucho tiempo) provoca la muerte de numerosas neuronas y daños cerebrales graves (pérdida de memoria, parkinson, depresión, etc).*

**Pregunte:** ¿Por qué son peligrosas las drogas de diseño? Además de aportar las respuestas que aparecen en el texto, es interesante preguntar a la clase si recuerda la información que sobre estas drogas aparece en los medios de comunicación: estudios sobre los daños cerebrales del éxtasis (se ha demostrado que se produce muerte neuronal irreversible y daños en el hígado y el corazón), muertes en macrofiestas de discotecas en España (pastillas con dosis mortal de principio activo y sensibilidad de algunos jóvenes, etc.

## ***Los riesgos de la marihuana y del cannabis***

### **Actividad 3**

Todo lo relativo a la marihuana y al cannabis se vió en una unidad de 3º de ESO. Pregunte a la clase para comprobar hasta que punto recuerda lo relativo a estas sustancias y sus efectos. Si cree que tienen claro los conceptos básicos y

sobre todo las consecuencias para la salud puede pasar a la siguiente actividad. Si no es así pida a algún alumno que lea este párrafo:

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

*Fumar marihuana produce muchos de los efectos negativos del tabaco, incluyendo daños al corazón y a los pulmones. Al fumarla se liberan más de 400 sustancias químicas en el organismo, una de ellas el benzopireno, que también está en el tabaco y puede causar cáncer. La concentración de esta sustancia en el humo de la marihuana es un 70% mayor que en el humo del tabaco. El consumo de marihuana también puede afectar negativamente a nuestro sistema inmunológico, teniendo más probabilidad de contraer enfermedades.*

#### **Actividad 4**

Pida a sus alumnos que trabajen en parejas para explicarse el uno al otro las razones por las que ellos, como adolescentes, estarían en peligro en caso de consumir estas drogas (estimulantes, drogas de diseño, cannabis). Supervise los grupos reorientando las razones que se aportan entre ellos para ajustarlas al contenido de la unidad.

<b>PROGRAMA DISCOVER</b>		<b>4º ESO</b>	<b>SESIÓN 5</b>
<b>Nivel 8.</b>	<b>Capítulo 3 Unidad 27</b>	<b>TOMA DE DECISIONES. Presión del grupo, marcharse de la situación y pedir ayuda a un adulto de confianza.</b>	

***Esta sesión es opcional si los alumnos participaron en el programa DISCOVER durante el curso anterior***

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Conocer en qué circunstancias la mejor respuesta es marcharse de la situación de presión del grupo.
- Identificar situaciones de presión social en las que se necesita la ayuda de un adulto responsable y de confianza

### **MATERIALES Y RECURSOS:**

- Papel y bolígrafo.
- Pizarra y tiza.
- Pinturas de maquillaje.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

***Salir de la situación para valorar con calma la mejor decisión***

#### **Actividad 1**

Diga a sus alumnos que durante la adolescencia las personas son especialmente sensibles a las opiniones y presiones de sus amigos y compañeros. Recuérdeles que durante el curso anterior aprendieron a distinguir entre presión del grupo positiva y negativa y también a utilizar diferentes formas de decir "no" para responder asertivamente a la presión social negativa. Por otra parte, los alumnos deben haber trabajado en cursos anteriores (1º y 2º de ESO) la utilización de oraciones en primera persona para actuar asertivamente. Si no es así conviene que antes de seguir los alumnos aprendan estas habilidades.

Comente a continuación que los fuertes deseos que tienen los adolescentes de caer bien a sus amigos y compañeros pueden llevarles a ceder a la presión del grupo renunciando a sus criterios y valores personales, llegando incluso a involucrarse en actividades peligrosas o perjudiciales para su salud. La presión del

grupo no la sienten por igual todos los adolescentes, hay algunos que tienen una mayor necesidad de formar parte del grupo y de ser aceptados por sus miembros. En estos casos la probabilidad de ceder a la presión es mayor.

Puede que en algunas ocasiones las respuestas asertivas no disminuyan la presión del grupo. En estos casos la mejor opción es marcharse y con calma valorar la situación y cuál es la mejor decisión que se puede tomar.

Pregunte a los alumnos si alguna vez se han encontrado en situaciones donde la mejor respuesta era marcharse. Déjeles que comenten lo que pasó. Pídeles que sugieran situaciones en que marcharse sea la respuesta adecuada. (Las respuestas pueden variar, pero probablemente alguna mencionará el alcohol y otras drogas).

### ***Pedir ayuda a un adulto de confianza***

#### **Actividad 2**

Otras veces la insistencia o la intensidad de la presión puede hacerla muy desagradable, o puede ocurrir que la actividad propuesta sea realmente peligrosa o perjudicial aunque sólo se haga una vez. En estas circunstancias siempre se puede recurrir a un adulto de confianza al que se le hable de la situación de presión que se está viviendo y de los problemas y emociones que nos ocasiona.

Pida a un voluntario que lea en voz alta la lista que aparece a continuación:

#### ***¿Cuándo es importante hablar con un adulto de confianza?***

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

Anime a sus alumnos a debatir en grupo las situaciones que se presentan. Al final puede decirles que si alguien quiere comentar algún problema con usted después de la sesión, tratará de ayudarle.

#### **Actividad 3**

#### ***Tarea para casa (opcional)***

Forme tres equipos y pídeles que se informen en su Ayuntamiento de la existencia de organizaciones no gubernamentales (ONGS) o de instituciones de similar naturaleza en su lugar de residencia. Cada equipo debe mantener un contacto con alguna ONG para conocer los servicios que presta a la comunidad y

para solicitar que alguno de sus miembros vaya a la clase para participar en una mesa redonda. En la siguiente sesión, después de que en la mesa redonda cada ONG presente su filosofía y sus principales programas, deje tiempo suficiente para que los alumnos puedan formular preguntas

<b>PROGRAMA DISCOVER</b>		<b>4º ESO</b>	<b>SESIÓN 6</b>
<b>Nivel 8.</b>	<b>Capítulo 3 Unidad 28</b>	<b>TOMA DE DECISIONES. Método D-E-C-I-D-E para la toma de decisiones difíciles o complejas</b>	

***Esta sesión es opcional si los alumnos en 3º de la ESO participaron en la sesión 10 de la programación adaptada del nivel 8 del DISCOVER dedicada a la toma de decisiones.***

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Comprender que ante situaciones difíciles es preciso pararse a pensar para tomar decisiones saludables.
- Practicar el método de los seis pasos D-E-C-I-D-E para tomar decisiones.
- Ser consciente de que, entre otros factores, la presión del grupo puede influir en la toma de decisiones.

### **MATERIALES Y RECURSOS:**

- Papel y bolígrafo.
- Proyector de transparencias.
- Transparencia 28: “Un plan para tomar decisiones inteligentes”

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

*Dedique unos minutos a la revisión de la tarea para casa de la sesión anterior*

Durante el curso anterior los alumnos aprendieron lo importante que es pararse a pensar y actuar sistemáticamente para tomar decisiones difíciles o complejas. Igualmente, practicaron el método de los seis pasos para adoptar decisiones inteligentes. Si no es así conviene que antes de seguir la clase aprendan estas habilidades. Para recordar a sus alumnos el proceso de toma de decisiones puede utilizar la transparencia 28.

#### **Actividad 1**

Lea la introducción a la historia del recuadro de la página 210 del libro del alumno. Divida la clase en grupos grandes y pida voluntarios para que lean la historia de las páginas 210 a 212 a sus compañeros. Antes de terminar de leer la página 211, cuando Inma y Marco se disponen a salir de la fiesta, pida a los alumnos que piensen en cómo podría haber tomado Inma una decisión sensata. ¿Qué podría haber hecho ella? (Algunas respuestas pueden ser: llamar a sus padres; pedirle a

Toño que la llevara a casa; decirle a Marco que sabía que no estaba borracho, pero que había prometido a sus padres que no iría con nadie que hubiera bebido?.

## **Actividad 2**

### ***Cierre***

Pídales que comenten sus reacciones personales al texto.

## **Actividad 3**

### ***Debate***

Las siguientes preguntas se pueden hacer individualmente. Sin embargo, los alumnos pueden aprender más si las comentan en grupos pequeños o con toda la clase.

1. La toma de decisiones saludables depende de que se tenga una buena información. ¿Qué información incorrecta influyó en la decisión de Inma de regresar a casa con Marco?. [Si los alumnos necesitan ayuda pueden tomar como referencia las unidades dedicadas al alcohol].

2. ¿Experimentó Inma alguna presión del grupo en la historia?. Si fue así, ¿de qué forma se manifestó?.

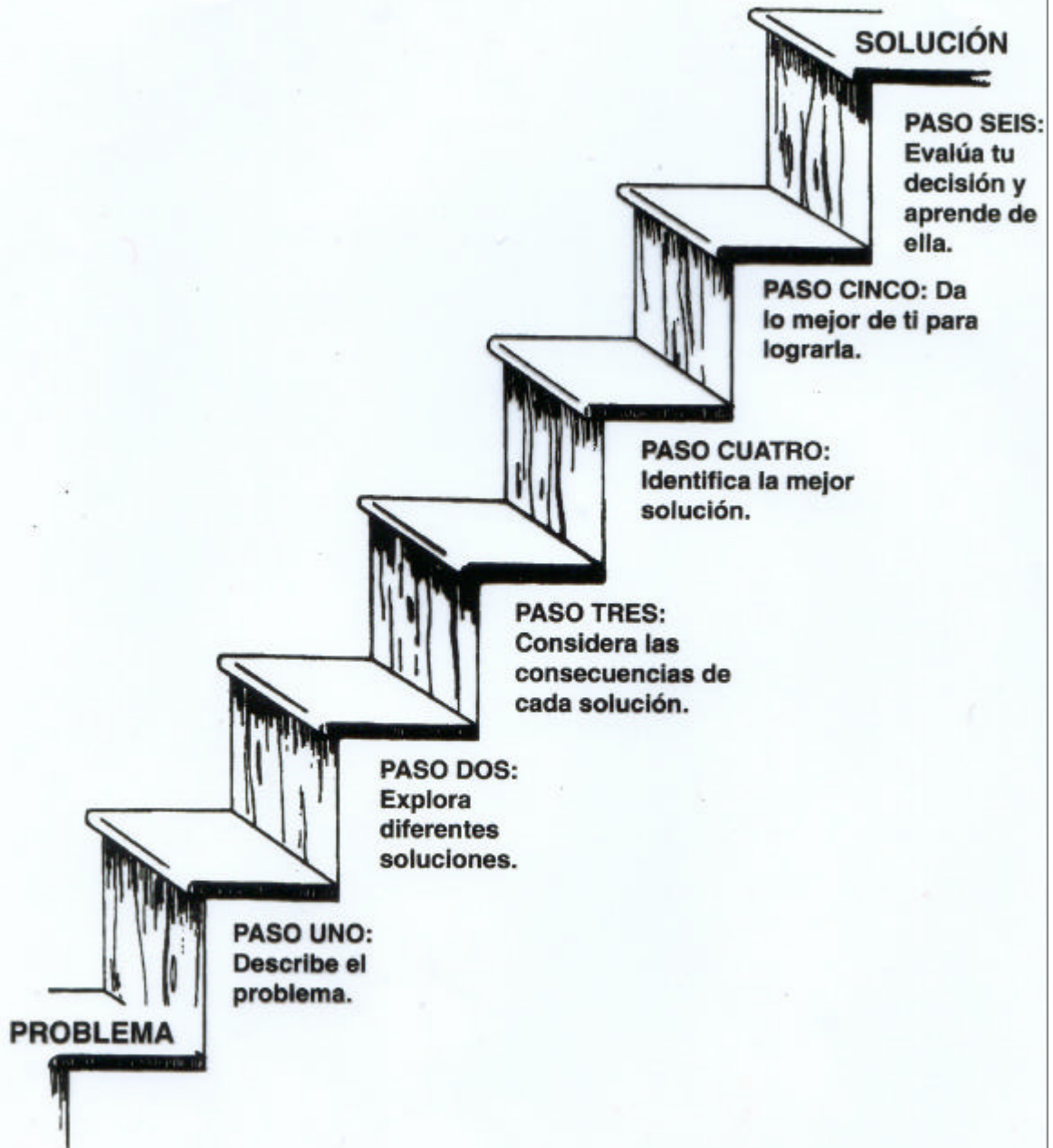
3. ¿Qué necesidades, deseos y valores influyeron en la decisión de Inma?.

4. ¿A qué efectos a largo plazo tiene que enfrentarse Inma por haber tomado la decisión de ir en el coche con Marco?.

5. Imagínate que eres Inma en la historia. Diseña un plan que demuestre cómo seguirías los seis pasos del proceso DECIDE para la toma de decisiones.

6. Si Inma hubiera hecho un plan como lo hizo Sonia, ¿cómo habría cambiado la situación y cómo le habría sido más fácil resolverla?.

## Un plan para tomar decisiones inteligentes



Copyright © American Guidance Service, Inc.

<b>PROGRAMA DISCOVER</b>		<b>4º ESO</b>	<b>SESIÓN 7</b>
<b>Nivel 8.</b>	<b>Capítulo 3</b> <b>Unidad 25</b>	<b>TOMA DE DECISIONES.</b> <b>La publicidad y la persuasión de los demás</b>	

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar las técnicas que utiliza la publicidad y aplicarlas en sentido positivo.
- Conocer diferentes formas en que los amigos utilizan las estrategias de la publicidad para influir en los miembros de su grupo

### **MATERIALES Y RECURSOS:**

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

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

#### ***Motivación previa***

#### **Actividad 1**

Grabe en una cinta de vídeo varios anuncios publicitarios que se emiten en televisión. Muestre dos anuncios a la clase y pida a sus alumnos que analicen los aspectos que figuran en el cuadro que se incluye a continuación.

#### **Cómo analizar críticamente la publicidad**

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

Los alumnos deben haber trabajado en cursos anteriores el tema de los mensajes ocultos de la publicidad y las estrategias que siguen los publicistas para hacer más atractivos los productos que tratan de promocionar. Si no es así conviene que antes de seguir trabaje estos aspectos.

**Recuerde** a sus alumnos que la publicidad trata de hacer pasar como necesidades lo que son simples deseos y que para ello utiliza diferentes mensajes ocultos que con mucha frecuencia no tienen nada que ver con el producto que se trata de vender. Así por ejemplo, se alude a la capacidad del producto para satisfacer necesidades básicas para la supervivencia (comer, beber, dormir, etc.), para hacer sentir seguridad y confianza a las personas o para facilitar su integración en un grupo y para ser queridos. Muestre a los alumnos el siguiente cuadro:

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

## ***Técnicas publicitarias***

### **Actividad 2**

Divida la clase en grupos de cuatro. Cada grupo debe aplicar las técnicas utilizadas por la publicidad (incluidos los mensajes ocultos) para promocionar una fiesta sin alcohol. Pida a los alumnos que representen su mensaje publicitario y si es posible grábelos en vídeo. Vean todos juntos las grabaciones y discutan sobre la capacidad de influencia de la publicidad en la conducta de las personas.

## ***Mensajes ocultos de los amigos***

### **Actividad 3**

**Comente** a sus alumnos que con frecuencia los amigos pueden funcionar como la publicidad; es decir, pueden tratar de convencernos de que debemos hacer algo que ellos quieren para poder pertenecer a su grupo. Cuando los amigos hacen esto, están aprovechándose de la necesidad que todos tenemos de ser aceptado por los demás. **Presente** los siguientes ejemplos:

- “¿Venga, toma un cigarro!, todo el mundo lo prueba.
- “Si no te cortas el pelo como nosotros, todos vamos a pensar que eres tonto”.
- “¿Cómo que no quieres beber? ¿Eres un crío o qué?. No te lo piensen o nunca te vas a divertir.

**Pregunte:** ¿Qué mensajes ocultos se esconden detrás de estas afirmaciones? ¿Qué respuestas se pueden dar?. Recuerde a sus alumnos que se puede responder a estos mensajes de los amigos del mismo modo que hemos aprendido a hacerlo ante los anuncios publicitarios. Primero, hay que buscar el mensaje oculto; después, hay que comparar los mensajes con la realidad. ¿Realmente la única manera de pertenecer a un grupo es fumar?. Si así fuera, ¿estamos seguros de que queremos pertenecer a un grupo así?. ¿Qué tiene que ver el corte de pelo con que uno sea una buena persona con la que quieran estar los demás?. ¿Es cierto que la única manera de divertirse en bebiendo alcohol?.

Subraye que cuando vayan a responder a los mensajes ocultos de sus amigos piensen en sus propios valores. No deben olvidar que existen valores como la honestidad, la sinceridad, la coherencia y el cariño que pueden orientar su comportamiento, especialmente cuando se tengan que tomar decisiones que supongan la presión del grupo.

## Actividad 4 *Opcional*

**Esta actividad es opcional y se considera necesario desarrollarla si la clase no ha abordado este contenido del proyecto DISCOVER en cursos anteriores.**

Lea a los alumnos el siguiente ejemplo:

*El otro día al salir de la sala de juegos sentí necesidad de estar acompañado, no sé, me sentía raro y solo. Yo soy miembro de los “Cobra”, y un “Cobra”, no está acostumbrado a ir sólo por ahí. Además, siempre hay alguien que te grita “macarra” y eso no es ningún buen rollo. Casi siempre los que nos atacan son los “Yogures”, así es como llamamos a los pijos.*

*Los “Cobra” somos mucho peores que los “Yogures” y también más arriesgados, más locos, pero cuando actuamos no lo hacemos como los “Yogures”, que nos atacan sólo para armar jaleo y, como tienen buenos coches y pelias, se creen que pueden hacer lo que quieran.*

*Los “Cobra” vamos en grupo, “mangamos”, nos arriesgamos intentando evitar hasta donde podemos conflictos con la “pasma”, porque además, si nos “trincan”, papá no nos va a sacar del lío. Todos hacemos y llevamos cosas muy parecidas: el pelo, los pantalones, las camisetas, las botas, la “chupa”... y es que somos un grupo.*

Puede dividir la clase en grupos y nombrar un "lector" que represente al grupo y transmita sus conclusiones. Las siguientes preguntas se pueden contestar individualmente. Sin embargo, los alumnos pueden aprender más si las comentan en grupos o con toda la clase.

1. ¿Es cierto que “la ropa hace al Cobra”? Explica la respuesta.
2. Los “Cobras” están presionados por el grupo para hacer ciertas cosas, para formar parte del mismo. Imagínate que los “Cobra” deciden asaltar una gasolinera. Inventa un diálogo corto en el que los “Cobra” presionan a uno de los suyos, que no quiere robar la gasolinera, para que participe en el asalto. Al escribir el diálogo, haz que el grupo utilice mensajes ocultos.
3. Te parece que al protagonista del relato le gusta ser un “Cobra”. ¿Explica por qué?.
4. ¿Qué necesidades satisfacen los “Cobra”? ¿De qué otra manera se pueden satisfacer esas necesidades?. Algunas respuestas a las preguntas se recogen en la página 185 de la Guía del Profesor.

Termine diciendo que a su edad la necesidad de amistad y de sentirse parte de un grupo puede ser muy fuerte. Adelante que en las próximas sesiones se aprenderán habilidades que les ayudarán a relacionarse con sus amigos y a afrontar la presión del grupo.

PROGRAMA DISCOVER		4º ESO	SESIÓN 8
Nivel 8.	Capítulo 3 Unidad 24	COMO MEJORAR LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reforzar estrategias para mejorar la comunicación y aprender a clarificar los mensajes de los demás.

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y bolígrafo
- Pizarra y tiza

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

### ***Estrategias para mejorar las relaciones con los demás***

#### **Actividad 1**

Comente que además de mejorar el mensaje que uno envía a los demás, es conveniente intervenir a nivel de receptor, es decir clarificando el mensaje que nos llega de los otros. Pida a un alumno que lea el siguiente párrafo:

*Cuando otras personas te envían mensajes hay que hacer dos cosas: a) verificarlo lo más cuidadosamente posible y b) tratar de identificar el verdadero mensaje. Cuando lo que oyes te molesta es cuando más debes verificar mediante preguntas la comprensión del mensaje. Para identificar el verdadero mensaje hay que utilizar dos estrategias: Estudiar las estrategias de comunicación no verbal de la persona que envía el mensaje y decir al otro lo que uno piensa del mensaje; esto se llama “clarificación”. Para ilustrar esto imagínate la siguiente situación: “Hoy han dado las notas y te has encontrado con un suspenso que no esperabas; una asignatura que habías estudiado duro, pero por ponerte nervioso en el examen, porque fue difícil, etc, el caso es que tienes el suspenso delante y no puedes evitar sentirte muy disgustado, triste y hasta rabioso y enfadado contigo mismo. Después de clase unos amigos (que por cierto, aprobaron todo), se acercan a ti riendo y te dicen que les acompañes a dar una vuelta; te sientes tan mal que ni siquiera das explicaciones, les pones mala cara, les dices que pasas de ir y te das media vuelta para volver a casa. Ahora tus amigos están confusos. Piensan que te has enfadado con ellos por algo ¿Qué hemos dicho? ¿Hemos hecho algo que le ha sentado mal? Ellos no saben, o no han caído que la razón por la que no les has acompañado no tiene nada que ver con ellos, si no con tu suspenso.”*

Diga a la clase que se va a analizar esta situación en función de las estrategias vistas más arriba. Que un voluntario escriba en la pizarra las dos estrategias. Pregunte a la clase ¿Cómo se puede verificar el mensaje? ¿Qué tipo de preguntas hay que hacer para clarificarlo? ¿Qué emociones nos está transmitiendo el protagonista? ¿Estas emociones son indicativas exclusivamente de que no quiere acompañar a sus amigos? ¿Qué más razones pueden explicar un sentimiento de tristeza?

## Actividad 2

Pida a algún alumno que cuente alguna experiencia reciente en la que ha existido una confusión parecida a la que relata el libro. Pregunte a la clase cómo se podría aplicar la “clarificación” en este caso. Deles tiempo para que sugieran respuestas. También pueden representarse (dramatizarse) alguna de estas situaciones. Un alumno puede hacer del personaje visto en el ejemplo de la “actividad 1” y otros dos o tres de amigos.

## Actividad 3

Pida a un alumno que lea el siguiente ejemplo:

*Mónica hoy no ha tenido un buen día, dejemos que sea ella quien nos lo cuente: “Todo ha empezado en la clase de inglés; me tocaba leer un trabajo, y yo he hablado sobre el lobo, mi animal favorito; he trabajado mucho y he metido muchas horas; hasta fui a la biblioteca para obtener más información: tablas y gráficos sobre la población mundial de lobos, fotos de revistas y ejemplos de mitos y leyendas populares sobre lobos. Estaba deseando presentar mi trabajo. Al levantarme para leerlo he oído como algunos decían “Es Monica, nos lo vamos a pasar bien”. Ya sabía lo que esperaban; pensaban que haría algo gracioso. He empezado a leer. Al ver que no había nada gracioso en mi trabajo algunos han empezado a pasarse notitas, Angel comenzó a aullar como un lobo. El resto del día cuando me cruzaba por el pasillo con los de clase de inglés aullaban o me decían “Ahí va la mujer lobo”. Sólo quería volver a casa y encerrarme en mi cuarto. Al entrar en casa le he dicho a mi madre: “mamá, mis compañeros no sólo no han atendido a mi trabajo si no que me han estado aullando el resto del día” “¿Que tus compañeros han hecho qué?” me ha preguntado mi madre frunciendo el ceño. Las dos nos hemos echado a reir. “Creo que estás enfadada porque tus amigos no han prestado atención a algo que era muy importante para ti.” “¿Cómo lo sabes?” le he preguntado. Mi madre dijo: “Vamos a ver...una vez llené el salón de actos de mi instituto con posters por la paz mundial. Había hecho yo misma todos los posters. Mis amigos pensaron que yo era muy rara; el director me hizo quitar los posters, pero me quedé muy contenta de haberlo hecho.” “Pues yo no estoy contenta de haber hecho el trabajo” le dije. Mi madre me sonrió como si ya supiera lo que iba a decir. “Pero lo estaré algún día”.*

Pregunte ahora a la clase (preguntas seleccionadas de la *Aplicación*): ¿De qué manera verifica la madre de Mónica las afirmaciones de su hija a fin de poder llegar al fondo del asunto?

La madre de Mónica dice: “Creo que estás enfadada porque tus amigos no

han prestado atención a algo que era muy importante para ti” ¿Cómo está ayudando a Mónica al decirle eso? (Pista: piensa en la importancia de distinguir las verdaderas fuentes de las emociones. Además, considera de qué modo los comentarios de su madre pueden ayudar a Mónica a expresar una oración en primera persona.)

¿Cómo ayuda a Mónica su madre, al contarle la historia de sus propias desilusiones cuando era estudiante? (ella pasó por una experiencia similar y lo superó)

¿Hay alguien en especial con quien te sientes más cómodo para comunicar tus emociones? ¿Por qué?

Mónica tiene fama de ser divertida, pero también tiene la necesidad de ser tomada en serio de vez en cuando. Escribe algunas oraciones que Mónica podría utilizar para comunicar su necesidad a los otros.

PROGRAMA DISCOVER		4º ESO	SESIÓN 9
Nivel 8.	Capítulo 3 Unidad 26	COMO ENFRENTARSE AL DESAFIO DE LA AMISTAD	

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Afrontar el fin de una amistad
- Buscar ayuda en los demás

## MATERIALES Y RECURSOS:

- Papel y lápiz
- Pizarra y tiza

## DESARROLLO DE LA SESIÓN:

### ***Cuando una amistad termina***

#### **Actividad 1**

Pida a un alumno que lea el siguiente párrafo para refrescar lo que se puede hacer cuando termina una amistad y para iniciar nuevas amistades:

*A veces las relaciones que establecemos con los demás se acaban, y comienza entonces un periodo difícil; quizá te sientas rechazado, triste y solo. Lo mejor que puedes hacer en estas situaciones es ser tu mejor amigo. Recuerda algunas habilidades que puedes poner en práctica: Acepta tus emociones como normales y habla contigo mismo acerca de ellas, trata de estar un tiempo solo. No te menosprecies por lo que ha pasado. Utiliza la autocomunicación positiva como: “Eres una persona muy cariñosa” o “Has hecho lo que has podido”. Muestra aprecio por ti mismo. Haz alguna cosa con la que disfrutes de verdad o hazte un regalo especial. También puedes hablar con una persona de confianza. Es importante que si el malestar y la tristeza continúan durante varios días hables con alguien. Algunas estrategias para iniciar nuevas amistades pueden ser: Busca personas que tengan tus mismos intereses; trata de iniciar conversaciones y escuchar activamente a los demás; no menosprecies a los otros, no critiques ni les pidas que hagan cosas que no quieren hacer; invita a las personas a pasar un rato contigo: las actividades compartidas dan la oportunidad de aprender sobre el otro, para ver si hay intereses comunes y se sienten cómodos. Si te da vergüenza, y quieres reducir el riesgo de que te digan que no, invítalos a compartir tu tiempo en actividades relacionadas con el colegio, como por ejemplo trabajar en un proyecto de clase, estudiar, etc.*

Pida a sus alumnos que en silencio escriban y puntúen de 0 a 10 las diferentes estrategias tanto para superar la pérdida de una amistad como para iniciar

nuevas amistades. Si no se acuerdan, que alguien escriba en la pizarra las palabras clave de cada estrategia. Después de dejar un tiempo prudencial, recopile todas las puntuaciones y escoja las dos que más puntos hayan obtenido (dos para superar la pérdida de una amistad y otras dos para iniciar nuevas amistades). Trate de que sus alumnos aporten argumentos de porqué son estas estrategias las más valiosas.

### ***Cuando los demás nos pueden ayudar***

#### **Actividad 2**

Pida a un alumno que lea el siguiente párrafo: *“¿Qué responsabilidades tienen las personas que ayudan?”. Prácticamente en todas las situaciones de ayuda, la confidencialidad es importante. La confidencialidad permite que la gente pueda contar problemas verdaderamente graves sólo cuando tiene la seguridad de que va a mantener en secreto lo que sabes. En cualquier ocasión que pienses que un amigo o alguien más pueda hacerse daño, es necesario avisar a un profesional o a otro adulto.*

Pregúnteles qué situaciones pueden requerir este tipo de protección y ayuda. (Las respuestas pueden incluir: abuso sexual o físico, una situación suicida, violación por parte de un conocido, serios desórdenes alimenticios, adolescentes que se van de su casa.)

#### **Actividad 3**

Pida a los alumnos que escriban, individualmente, una lista de todas las personas que podrían ayudar a alguien de su edad a resolver cada uno de los siguientes problemas:

- problemas con los deberes de matemáticas
- frustración con un amigo cercano
- tristeza, soledad o miedo
- problemas de salud
- problemas parralevarse bien con otros
- problemas familiares
- el abuso de las drogas por parte de un amigo cercano o familiar.

Después haga una puesta en común. Se pueden ir escribiendo en la pizarra todas las respuestas razonables.

## **AUTORES**

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

***Oscar Alonso Pozo***

***Eduardo Pérez Mulet***

***Pablo San Román Muñoz***

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