



CONSTRUYENDO SALUD

EDICIÓN REVISADA

guía del profesor - 2º año

CONSTRUYENDO SALUD

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

guía del profesor - 2º año

EDICIÓN REVISADA

M^a Ángeles Luengo

José A. Gómez-Fraguela

Antonio Garra

Estrella Romero



MINISTERIO
DEL INTERIOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
CULTURA Y DEPORTE

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO



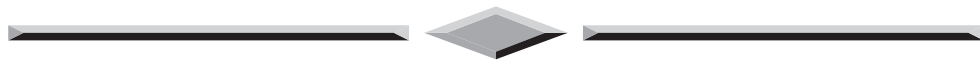
MINISTERIO
DEL INTERIOR

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
CULTURA Y DEPORTE

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

CONSTRUYENDO SALUD

2.º AÑO



PROMOCIÓN DEL
DESARROLLO PERSONAL
Y SOCIAL

—GUÍA DEL PROFESOR—

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
DROGAS	17
CLARIFICAR EL SIGNIFICADO DEL TÉRMINO "DROGA"	19
ANALIZAR POR QUÉ EL ALCOHOL Y EL TABACO DEBEN SER CONSIDERADOS DROGAS	21
Tareas para casa	23

	<u>Páginas</u>
Sesión 2	25
Analizar el concepto de dependencia a partir del proceso de habituación al consumo de tabaco	25
EXAMINAR LA RELACIÓN REAL ENTRE EL ESTADO FÍSICO, EL TABACO Y ALCOHOL Y CÓMO ESA RELACIÓN ES TRATADA POR LA PUBLICIDAD	29
Resumen	31
Tareas para casa	31
TOMA DE DECISIONES	33
REVISIÓN DE LA FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR.....	35
Introducción	36
IDENTIFICAR SITUACIONES PROBLEMÁTICAS Y DECISIONES CON LAS QUE SE TIENEN QUE ENFRENTAR LOS ADOLESCENTES	36
REVISAR Y PRACTICAR EL PROCEDIMIENTO DE CINCO PASOS PARA TOMAR DECISIONES	38
Proceso de toma de decisiones.....	38
Práctica del proceso con toda la clase	39
Práctica en pequeños grupos	42
Resumen	42
CONTROL EMOCIONAL.....	43
REVISIÓN DE LA FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR.....	45
DISCUTIR LA NATURALEZA DE LAS EMOCIONES Y LAS SITUACIONES QUE PROVOCAN EMOCIONES DESAGRADABLES	46
PRACTICAR DISTINTAS TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES DESAGRADABLES	49
Relajación muscular	49
Sesión 2	51
Introducción	51
Repaso de lo visto en la sesión anterior	51
Respiración profunda	51
El control del pensamiento	52
Resumen	54

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.....	55
REVISIÓN DE LA FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR.....	57
Introducción	57
DEFINIR COMUNICACIÓN.....	58
ANALIZAR LOS MALENTENDIDOS Y POR QUÉ SE PRODUCEN.....	58
LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL.....	59
Examinar formas de comunicación no verbal.....	59
La relación entre mensajes verbales y no verbales.....	61
ANALIZAR EL PAPEL DE LA ESCUCHA ACTIVA DENTRO DEL PROCESO DE COMUNICACIÓN.....	61
Resumen	63
Tareas para casa.....	63
Anexo	64
INICIO Y MANTENIMIENTO DE CONVERSACIONES.....	65
REVISIÓN DE LA FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN ANTERIOR.....	67
Introducción	68
EXAMINAR POR QUÉ ALGUNAS SITUACIONES DONDE TENEMOS QUE RELACIONARNOS CON OTRAS PERSONAS NOS PRODUCEN INCOMODIDAD	68
ANALIZAR EL TIPO DE CONDUCTA QUE SE SUELE DAR ANTE ESTAS SITUACIONES	69
PRACTICAR CÓMO INICIAR, MANTENER Y FINALIZAR CONVERSACIONES.....	70
El inicio de una conversación	71
Mantenimiento de la conversación.....	72
Finalizar la conversación.....	73
Práctica de las habilidades de conversación	73
Tareas para casa.....	75
LA EXPRESIÓN DEL ENFADO Y LA DEFENSA DE LOS DERECHOS	77
IDENTIFICAR SITUACIONES EN LAS QUE DEBEMOS MANIFESTAR NUESTRO ENFADO O DEFENDER ALGÚN DERECHO	79
ANALIZAR LOS PASOS QUE SE DEBIERAN DAR PARA REACCIONAR DE UNA FORMA NO VIOLENTA.....	81
Practicar la expresión del enfado	82

	<u>Páginas</u>
Practicar la defensa de los derechos	84
Tareas para casa	85
Resumen	85
ANEXO	87
 LA PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS.....	 89
IDENTIFICAR SITUACIONES EN LAS QUE LOS DEMÁS INTENTAN PERSUADIRNOS Y LAS PRINCIPALES ESTRATEGIAS EMPLEADAS	 92
IDENTIFICAR DISTINTAS FORMAS DE RESPONDER A ESAS INFLUENCIAS.....	93
PRACTICAR RESPUESTAS ANTE LA PRESIÓN DE LOS DEMÁS (ESPECIALMENTE EN SITUACIONES EN LAS QUE SE PRESIONA PARA TOMAR DROGAS O REALIZAR CONDUCTAS ANTISOCIALES)	 95
RESUMEN	96

Introducción

El programa Construyendo Salud

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

El programa 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 estudios empíricos y de modelos teóricos han apuntado la estrecha relación que existe entre este tipo de comportamientos. Tanto el consumo de drogas como la conducta antisocial se consideran manifestaciones de lo que se ha venido a llamar "conducta problema". Ambos son comportamientos antinormativos, cuyo inicio suele producirse en los primeros años de la adolescencia. Además, esos comportamientos parecen tener unos determinantes comunes: la presión del grupo de compañeros; la necesidad de buscar experiencias novedosas; las dificultades para resolver problemas de modo racional y reflexivo; la necesidad de compensar una autoimagen negativa o la ausencia de un adecuado autocontrol emocional no son más que algunos de los factores que incrementan el riesgo de desarrollar estos hábitos poco saludables.

La naturaleza multicausal de las conductas problema hace 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 a los y las adolescentes un desarrollo saludable, reduciendo así su motivación por buscar cauces de acción alternativos que, en muchas ocasiones, se pueden materializar en conductas antisociales.

La adquisición de tales competencias es objetivo del programa "Construyendo Salud". El punto de partida del programa fue la adaptación y ampliación a 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 Skill Training) desarrollado en la Universidad de Cornell (Nueva York) por G.J. Botvin. La aplicación y reelaboración en nuestro país de esos materiales a lo largo de varios años han ido configurando el programa "Construyendo Salud" hasta la versión actual.

