

## ANEXO 2

### CUADERNO DE TRABAJO CON EL ALUMNADO

# UNIDAD DIDÁCTICA

## *EN LA LÍNEA*



		Página
1	<i>Ficha técnica</i>	2
2	<i>Contenidos.</i>	2
3	<i>Sesiones 1 y 2: Hábitos no saludables</i>	3
4	<i>Sesiones 3 y 4: Presión de grupo . HHSS</i>	7

## 1) **FICHA TÉCNICA:**

<b>Destinatarios</b>	Alumnado de 1º - 2º de ESO
<b>Temporalización</b>	Tres/Cuatro sesiones de 45 minutos
<b>Recursos didácticos</b>	Comic: “ En la línea” – Cuaderno de actividades.
<b>Docentes</b>	Tutor/a – Orientador/a

## 2) **CONTENIDOS:**

1. El conocimiento de uno mismo.
2. La autoestima.
3. Las habilidades sociales: La asertividad.
4. Tipos y modelos de asertividad y conductas asertivas.
5. El grupo: La dinámica y presión del grupo.
6. La toma de decisión.
7. Técnicas de autoconocimiento y mejora de la autoestima.
8. Utilización de técnicas asertivas para defender las propias opiniones o argumentos.
9. Actitud positiva hacia las conductas preventivas y los hábitos saludables.
10. Reconocimiento de la importancia de la presión de grupo para modificar actitudes de las personas.
11. Valoración positiva de la propia opinión.

**3) SESIONES 1 y 2: Hábitos no saludables**

**1./Cuestionario previo [conocimientos y actitudes].**

**Conocimientos sobre las Drogas**

Tiempo: 5´.

**2./Lectura individual del cómic “En la línea”**

Tiempo: 10´.

**El debate:**

Tiempo: 25´.

*(El profesor/a moderará un debate a partir de la lectura del cómic, los resultados del debate se irán recogiendo en el cuaderno)*

Temas a debatir:

- **Realidad o ficción del cómic.**  
*(factores o situaciones que los/as alumnos/as identifican como reales o como ficción, las anotarán en las casillas correspondientes para después hacer una exposición común)*

REALIDAD	FICCIÓN




- **¿Qué drogas aparecen en el cómic?**  
*(Escribir que drogas aparecen por orden de aparición, se debatirá la pertinencia o no de considerar droga alguna de las respuestas del alumnado y el por qué, si surgen dudas sobre alguna, se propondrá como actividad complementaria que el alumnado busque en Internet sobre la sustancia en cuestión para debatir en la siguiente sesión, aportando la fuente de su información)*

•
•
•
•
•
•

**3./El tabaco:**

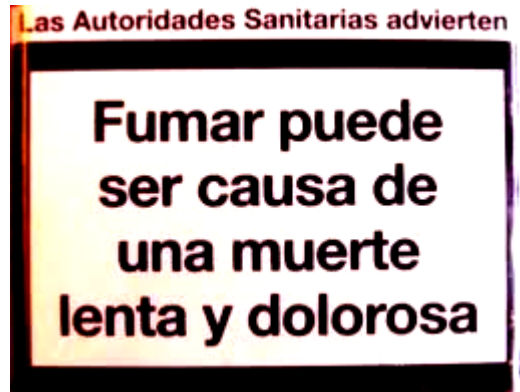
**Comenta la siguiente imagen:**

*(Cada alumno/a rellenará tres respuestas a la petición de la chica, una vez realizada la actividad, se expondrán las diferentes respuestas para analizar el porqué de cada situación.)*

	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Crea tres mensajes para incluir en las cajetillas de tabaco

Creando mensajes:



Las Autoridades Sanitarias advierten:

---

---

---

Las Autoridades Sanitarias advierten:

---

---

---

Las Autoridades Sanitarias advierten:

---

---

---

**Reflexionando:**

*(En gran grupo se irán diciendo en forma de remolino de ideas las ventajas y desventajas sobre fumar. Cada alumno/a irá apuntando las respuestas en las que estén todos/as de acuerdo, deberán aparecer respuestas dirigidas a la salud, relación social y ámbito económico entre otras)*

Ventajas de fumar	Desventajas de fumar

**4./ WebQuest.**

Como actividad complementaria se les propone resolver una Webquest relacionada con la percepción que tienen sobre el mundo de las drogas, sus mitos y creencias. La WebQuest se compone de dos actividades.

• **Actividad 1)**

**Elaborar una presentación multimedia con las principales drogas que conoces y sus efectos.**

En los enlaces que aparecen en la página está toda la información que necesitan para elaborar la presentación, en la que debemos introducir imágenes.

• **Actividad 2)**

**Crear un documento de texto en el que se expongan las principales creencias erróneas que existen sobre las drogas.**

Puede haber varios mitos para cada droga.

Ver modelo de formulario.

RECURSOS WEB

<http://drugabuse.gov/es/inicio>

<http://drugabuse.gov/es/informacion-sobre-drogas>

<http://www.infodrogas.org>

#### 4.- SESIONES 3 y 4: LA PRESIÓN DE GRUPO

- **Actividad 1: La presión del entorno.**  
Puesta en común: Identificar en el comic las escenas en las que una presión externa influya en la acciones de los protagonistas:
- **Actividad 2: La presión del entorno I.**  
Expón situaciones en las que tu comportamiento o actitud se ha modificado debido a situaciones externas. (Vivencias propias o identificadas en compañeros/as)

Con respecto a:	Esto es lo que hice/hizo	Lo hice/hizo por
Ropa		
Amistades		
Tabaco		
Alcohol		
Otras drogas		
Otras...		

Se creará una exposición de aquellas situaciones en las que las conductas se han visto modificadas para enfatizar los condicionantes externos: iguales, publicidad, etc. Que influyen en nuestros actos.

**Ejemplo:**

**Por tomar una cerveza no pasa nada...**

#### **Actividad 3: Vídeos I. Visionado de vídeos sobre tabaco/alcohol.**

**Dramatizar la misma situación, de los videos, por parejas, en las que un alumno/a modifica su conducta o se deja influir por el grupo debido a:**

1. **Inseguridad:** (No conocerse lo suficiente, dudar de sus capacidades, no reconocer sus virtudes)
2. **Sentimiento de inferioridad:** (No sentirse valorado y tener miedo a sentirse rechazado por el grupo).

#### **Actividad 4: Estrategias asertivas.**

**“Yo hago lo que quiero...”**

Lee las siguientes sugerencias:

Ante la presión de grupo o condicionantes externos debemos estar preparados para poder y saber actuar, sin tener miedo a ser rechazados ni a causar mala impresión, etc.

Para reaccionar ante estas situaciones debemos estar **entrenados**, por lo que debemos conocer algunas estrategias:

**Escucha a tu instinto.** Si te sientes incómodo, incluso si tus amigos(as) parecen aceptar lo que está sucediendo, tu manera de sentirte significa que hay algo en la situación que no es correcto para ti. Este tipo de toma de decisiones es parte del proceso de confiar en ti mismo y aprender sobre quién eres.

**Plantea posibles situaciones de presión de grupo.** Si quieres ir a una fiesta pero crees que van a ofrecerte alcohol o drogas, piensa con anticipación cómo harás frente a este reto. Decídetelo antes de asistir — incluso puedes practicar — lo que dirás y harás. Aprende algunos trucos. Si estás sujetando una botella de agua o un refresco, por ejemplo, será menos probable que te ofrezcan una bebida que no desees.

**Crea una frase código para "salir de la situación"** que puedas usar con tus padres sin necesidad de que tus compañeros se den cuenta. Puedes llamar a casa desde la fiesta donde sientes que estás siendo presionado a beber alcohol y, por ejemplo, decir “¿Pueden venir a recogerme? Tengo un terrible dolor de cabeza.”

**Aprende a sentirte cómodo diciendo "no."** Con los buenos amigos(as) nunca deberías tener que explicarte o disculparte. Pero si sientes que necesitas una excusa para, por ejemplo, rechazar una bebida o un cigarrillo, piensa en algunas frases que puedas usar de forma informal. Siempre puedes decir, "No, gracias, tengo una prueba de Karate la próxima semana y estoy entrenando," o "Ni hablar — mi tío murió de cirrosis y no pienso ni si quiera mirar el alcohol."

**Rodéate de personas que piensen del mismo modo que tú.** Escoge amigos(as) que expresaran su opinión cuando te haga falta apoyo moral, y actúa con rapidez cuando seas tú el que tenga que hablar por ellos. Si estás escuchando una pequeña voz que te dice que una situación no es correcta para ti, lo más probable es que otros también la escuchen.

Simplemente tener a otra persona que te respalde al hacer frente a la presión de grupo hace mucho más fácil que dos personas resistan este tipo de influencia.

Culpa a tus padres: "¿Estás loco? Si mi mamá se da cuenta, me mata, y ella tiene espías en todos lados."

*Si una situación se torna peligrosa, no dudes en pedir ayuda de un adulto.*

## **Actividad 5: Situaciones reales. La presión del entorno II**

Tiempo: 25 ´

- 1.- Cada alumno/a expondrá tres situaciones de las que aparecieron en la actividad 2 de la sesión anterior.
- 2.- Entre todos escogemos 6 situaciones de las escritas, para someterlas a discusión.
- 3.- Cada situación de presión grupal se analiza con la intervención de todos, con la exposición verbal de las alternativas que encuentran para no ceder a la presión.



4.- Se finaliza fijando los siguientes conceptos:

- La presión no saludable del grupo es negativa para conseguir nuestra meta.
- Saber decir "NO" es un derecho y debemos utilizarlo para poder mantener nuestra identidad.
- No debemos sentirnos "culpables" por los problemas con los que otros nos presionan.
- La persona que nos aprecia debe manifestarlo respetando nuestras decisiones

## Actividad 6: Vídeos II

Tiempo: 25 ´

Visualización de los tres videos de la sesión 2.

Formar un círculo.

Se elige un moderador entre el alumnado.

Tres adolescentes pasan al centro del círculo para repetir las mismas situaciones que han visto en los videos; con respuesta asertiva, con respuesta agresiva y sin ejercer resistencia a la presión.

A partir de ahí, estos mismos adolescentes u otros voluntarios, dramatizarán una situación, cualquiera de las señaladas como presión negativa en actividades anteriores: uno de ellos ejerce presión sobre los otros que argumenta y trata de solucionar esa difícil situación de manera asertiva, defendiendo su pensar y sentir. (Tiempo de la actuación: 5 minutos).

El moderador corta la actuación al pasar los 5 minutos, y todo el grupo analiza la manera como defendió el compañero resistió la presión. Los compañeros comentan otras posibilidades de solución al problema que se planteó.

**Se finaliza fijando los siguientes conceptos:**

- Un derecho que debemos utilizar es saber decir NO.
- Que el grupo no tiene derecho a estar juzgando nuestras actitudes.
- Que es nuestro derecho dar o no explicaciones por nuestras decisiones.
- Que la amistad no involucra influir negativamente en nuestra conducta.
- Ante una presión negativa, hay varias soluciones que nos ayudan a defender nuestros derechos.
- Que los miembros de nuestro grupo deben saber valorarnos, al igual que lo hacemos nosotros con ellos.
- Que debemos saber elegir nuestro grupo, de acuerdo a nuestros principios y valores.