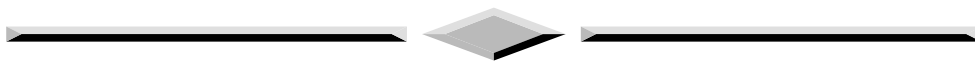


# DIARIO DE IMPLANTACIÓN



## CONSTRUYENDO SALUD:

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

Ciudad:

Colegio:

Curso:

Grupo:

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



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE**  
SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL  
Centro de Investigación y Documentación Educativa (C.I.D.E.)

Edita:  
© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA,  
Subdirección General de Información y Publicaciones

N. I. P. O.: 176-02-028-6  
I. S. B. N.: 84-369-3561-6  
Depósito Legal: M-9.875-2002  
Realización: MARÍN ÁLVAREZ, HNOS.

## 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: Tabaco

Profesor:		
Días:		
Horas:		

Reconocer que los fumadores no son mayoría	
Identificar razones para fumar y no fumar	
Analizar el proceso de convertirse en fumador	
Observar qué sucede en el organismo al fumar un cigarrillo	
Analizar los componentes del humo del tabaco	
Examinar cómo afecta el tabaco a la tasa cardíaca	
Describir efectos inmediatos y a largo plazo del consumo de tabaco	

## Comentarios sobre la Unidad



## Sesión 3 y 4: Alcohol

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Reconocer que la mayoría de la gente no consume alcohol de forma habitual</i>	
<i>Tratar los problemas asociados con el consumo del alcohol</i>	
<i>Describir los efectos del alcohol sobre el organismo</i>	
<i>Discutir las razones por las cuales la gente consume o no consume alcohol</i>	
<i>Revisión de la encuesta para padres</i>	
<i>Analizar la cantidad de alcohol presente en las distintas bebidas</i>	
<i>Examinar qué hay de cierto y de falso en algunos de los mitos existentes sobre el alcohol</i>	

### **Comentarios sobre la Unidad**





# Sesión 5: Toma de decisiones

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

Identificar problemas y decisiones con las que se tienen que enfrentar los adolescentes	
Resaltar la importancia de evitar tomar decisiones o resolver problemas de forma impulsiva	
Presentar un proceso útil para tomar decisiones o solucionar problemas	
Practicar el proceso de cinco pasos para tomar decisiones y resolver problemas	

**Comentarios sobre la Unidad**



# Sesión 6: Persuasión

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

Reconocer que muchas de las decisiones que tomamos se ven influenciadas por la presión de otras personas	
Identificar las tácticas persuasivas más habitualmente empleadas	
Analizar de qué forma se puede responder a los intentos persuasivos	
Practicar la forma de responder a la persuasión	
Analizar distintas formas de decir "NO"	

**Comentarios sobre la Unidad**



# Sesión 7: Publicidad

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

Discutir el impacto de la publicidad en los hábitos de consumo	
Identificar las estrategias que emplean los publicistas	
Analizar la publicidad de tabaco y alcohol	

**Comentarios sobre la Unidad**



## Sesión 8 y 9: Autoestima y autosuperación

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Identificar los distintos aspectos que nos caracterizan y reconocer que podemos vernos de diferentes modos</i>	
<i>Examinar cómo se forma la autoimagen</i>	
<i>Analizar la relación entre autoimagen y comportamiento</i>	
<i>Identificar formas de mejorar la autoestima</i>	
<i>Elaborar proyectos de superación personal</i>	

### **Comentarios sobre la Unidad**





# Sesión 10 y 11: Control emocional

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

Examinar en qué consisten las emociones	
Definir la ansiedad y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella	
Definir la ira y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella	
Examinar formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira	
Practicar técnicas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira	
Respiración Profunda	
Pensamiento positivo	
Relajación muscular	
Ensayo Mental	

## Comentarios sobre la Unidad



## Sesión 12: Habilidades de comunicación

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Definir "comunicación"</i>	
<i>Conocer los distintos tipos de comunicación</i>	
<i>Examinar la importancia de la concordancia entre las expresiones verbales y no verbales para una comunicación eficaz</i>	
<i>Definir "malentendido" y examinar cómo se pueden evitar</i>	
Estrategias para evitar malentendidos	
La importancia de hacer preguntas	

### ***Comentarios sobre la Unidad***



# Sesión 13 y 14: Habilidades sociales

Profesor:		
Días:		
Horas:		

<i>Examinar qué es la timidez, por qué se produce y qué se puede hacer para evitarla</i>	
<i>Practicar cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones</i>	
El inicio de una conversación	
Mantenimiento de la conversación	
Finalizar la conversación	
Situaciones practicadas	
<i>Examinar por qué muchas personas se sienten incómodas cuando tienen que hablar con personas que les atraen</i>	
<i>Entrenar el procedimiento para pedir una cita a otra persona</i>	
Situaciones practicadas	

**Comentarios sobre la Unidad**



## Sesión 15 y 16: Tolerancia y cooperación

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

Reconocer que todas las personas, a la hora de relacionarse con otros, tienen unos derechos que se deben respetar	
Definir tolerancia	
Examinar el tipo de conductas que se pueden dar ante conductas intolerantes	
Practicar la realización de conductas adecuadas para defender nuestros derechos	
Situaciones practicadas	
Mostrar el valor de la cooperación	

### **Comentarios sobre la Unidad**





# Sesión 17: Actividades de ocio

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

Examinar cómo se emplea habitualmente el tiempo libre	
Determinar qué requisitos le exigimos a las actividades de ocio	
Descubrir las alternativas de ocio de que disponemos	
Evaluar las alternativas para el tiempo libre	

**Comentarios sobre la Unidad**



## Notas:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Notas:

[illegible]



Notas:

[illegible]