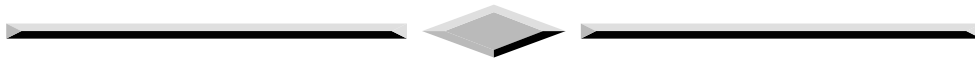


# DIARIO DE IMPLANTACIÓN



## 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:		

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

## **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:		

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

### **Comentarios sobre la Unidad**



# Sesión 6: Persuasión

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

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

## **Comentarios sobre la Unidad**



# Sesión 7: Publicidad

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

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

## ***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:		

<i>Examinar en qué consisten las emociones</i>	
<i>Definir la ansiedad y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella</i>	
<i>Definir la ira y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella</i>	
<i>Examinar formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira</i>	
<i>Practicar técnicas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira</i>	
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:		

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

**Comentarios sobre la Unidad**





# Sesión 17: Actividades de ocio

---

Profesor:		
Días:		
Horas:		

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

## **Comentarios sobre la Unidad**











