



# PAQUETES BÁSICOS TRONCALES 2º ESO

Consiste en una preselección de actividades básicas por temáticas que siguen una serie lógica, la cual el profesor podrá utilizar y a la que luego podrá agregar cuantas actividades desee. Esta opción plantea las diferentes alternativas y combinatorias que cada profesor seleccione ya que puede trabajarse una única temática a lo largo de todo el curso haciendo uso del paquete básico de cuatro actividades y luego puede ir añadiendo cuantas actividades entienda necesarias ó bien puede combinar los paquetes básicos de diferentes temáticas.

Las combinatorias pueden ser múltiples y flexibles adaptándose a las exigencias de cada IES, cada Profesor y cada grupo.



# El triángulo de la Salud

2a.



## Objetivos

- ▶ Conocer el concepto moderno de "Salud".
- ▶ Relacionar la salud con el equilibrio entre el desarrollo físico, psíquico y social de cada individuo.
- ▶ Analizar el protagonismo y la responsabilidad individual en el logro de un equilibrio saludable (físico, psíquico y social).
- ▶ Tomar conciencia de la repercusión de las condiciones físicas en la salud, destacando algunos aspectos básicos para conseguirlas.
- ▶ Reconocer las repercusiones de las tensiones de la vida moderna en la salud y la necesidad del autocontrol para contrarrestarlas.
- ▶ Reflexionar sobre las necesidades de las interrelaciones personales positivas y de la pertenencia a grupos sin pérdida de la propia identidad.

## Áreas

Biología y Geología. Tutoría.

## Desarrollo

Vamos a analizar qué entendemos por SALUD. Para ello primero reflexionaremos sobre las siguientes cuestiones:

- ▶ ¿Cuándo decimos que tenemos un buen estado de salud?
- ▶ Cuando nos referimos a una persona que está sana ¿qué es lo que queremos decir?
- ▶ ¿Te suena la frase "lo importante es la salud"?, ¿qué significa para ti?

Se procede al visionado de la película "El triángulo de la salud" y se inicia el debate. El/la profesor/a pide al grupo que diga a qué aspectos, aparte del físico, se refiere la película con la salud.

Posteriormente dibuja el triángulo en la pizarra y, chafándolo cada vez por una parte, pregunta qué problemas o patologías puede tener una persona con ese ámbito deficitario; las va anotando en la pizarra.

También se les pide que contesten cómo pueden evitarse estos déficits.

Se concluye haciendo hincapié sobre lo importante de cuidar los tres aspectos para ser una persona saludable.



### Aspectos a tener en cuenta

El vídeo es antiguo, pero los dibujos transmiten muy bien la idea de salud. Preparar a los/as alumnos/as para que sean receptivos con el mensaje.

### Conceptos básicos

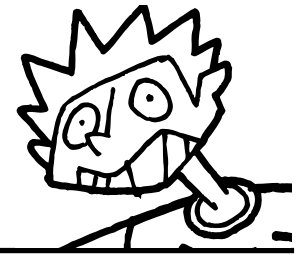
Ver página 24 del material para el/la profesor/a .

### Bibliografía

*El triángulo de la salud: PIPES* (Plan Integral de Prevención Escolar). Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

## ¿Por qué ahora huelo así?

4b.



### Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as conozcan que los cambios hormonales producen un cambio en las secreciones que emite el organismo.
- ▶ Que los/as alumnos/as descubran y analicen las distintas formas de mitigar estos cambios de olor corporal.
- ▶ Que reflexionen si se encuentran con estas situaciones o si alguno de sus compañeros puede estar atravesando por estos cambios.

### Áreas

Educación Física. Biología y Geología.

### Desarrollo

En la adolescencia se producen una serie de cambios hormonales que determinan un cambio en las secreciones que emite el organismo. En algunos adolescentes se produce un llamativo cambio en el olor corporal. Esta situación hace necesario que se extienda la higiene durante estos años. Durante la infancia los padres se responsabilizan de la periodicidad de la higiene de los hijos. El adolescente se libera de este control y suele depender de él la cantidad y calidad de su higiene. Todas estas circunstancias suelen llevar a una situación muy frecuente entre los grupos de adolescentes: el olor insoportable de uno de ellos, y la dificultad de los demás para decírselo o hacérselo notar.

En esta actividad se tratará sobre esta situación y diferentes maneras de enfrentarla.

Los/as alumnos/as se dividen en grupos de 5-6 miembros. Cada uno dispone de una copia del guión (Ficha 4bA). La actividad se puede desarrollar de dos maneras:

**1ª opción:** el grupo leerá el guión y escribirá la continuación de la situación que se plantea en el mismo.

**2ª opción:** el grupo leerá el guión y, basándose en una situación similar, escribirá un nuevo guión.

Cada grupo representará el guión según la opción que haya elegido.

Posteriormente el/la profesor/a les reparte el cuestionario "Y a ti ¿qué te parece?" (Ficha 4bB) y lo contestarán por grupos.

Una vez completado el cuestionario (unos 5 minutos) se hace una puesta en común exponiendo cómo le dirían a un amigo que huele mal y que analicen si es la forma o no más adecuada, relacionándolo con cómo me gustaría que me lo dijeran a mí.

## Aspectos a tener en cuenta

Los aspectos a resaltar por el/la profesor/a son:

- ▶ La adolescencia supone una paulatina asunción de responsabilidades que antes teníamos delegadas en nuestros/as padres/madres. Esto hace pensar en responsabilidades de gran trascendencia para nuestra vida. Es interesante que el/la adolescente se dé cuenta de que temas cotidianos como la alimentación o la higiene también pasan a ser responsabilidad suya.
- ▶ La realización de un *role-playing* sobre este tema puede servir para solucionar algún problema de este tipo que esté ocurriendo en el grupo. Es posible que sirva para que alguien se sienta "aludido".

## Conceptos básicos

El sistema endocrino o sistema hormonal está encargado del control y regulación de importantes funciones de nuestro organismo: el metabolismo, el crecimiento, la diferenciación sexual, la reproducción, etc. El sistema endocrino o sistema hormonal está formado por las glándulas endocrinas o de secreción interna, que vierten sus secreciones, llamadas hormonas, directamente a la sangre y son distribuidas por todo el cuerpo.

**Las principales glándulas endocrinas son:**

- Hipotálamo, hipófisis: se encargan de controlar y regular al resto de glándulas endocrinas.
- Cápsulas suprarrenales.
- Tiroides.
- Paratiroides.
- Páncreas.
- Ovarios.
- Testículos.
- Placenta.

Las gónadas (ovarios en la mujer y testículos en el hombre) son las glándulas endocrinas encargadas de la síntesis de las hormonas sexuales. En el hombre la principal hormona sexual masculina (andrógeno) es la testosterona; las hormonas sexuales femeninas son los estrógenos y la progesterona. De forma normal se producen hormonas sexuales femeninas en el hombre y andrógenos en la mujer, pero en pequeñas cantidades y con efectos poco significativos.

Estas hormonas son responsables de los cambios internos y externos que ocurren en el adolescente durante la pubertad. Durante este periodo de la vida se producen grandes cantidades de hormonas, que actúan sobre todos los tejidos del organismo. Su efecto sobre algunas glándulas exocrinas (sudoríparas, sebáceas) determina un aumento de sus secreciones. Esto obliga a una mejora de la higiene para evitar el cúmulo de grasa en la piel y cabello, la aparición del mal olor corporal, etc.

Ver página 30 del material para el/la profesor/a.

## Bibliografía

*Fundamentos de fisiología y bases anatómicas.* Abasca, María; Díaz, Lourdes; Escolar, Aurelio. Editorial Everest.

## Ficha 4bA



(En el patio, 5 amigos conversan)

**JOSE:** Eh, tío, ¿tienes un euro para dejarme?

**ARTURO:** Sí, ten. Pero me lo devuelves mañana, ¿eh?

**JOSE:** Claro. Voy a la cantina.

(Jose sale de escena)

**ARTURO:** A todo esto, y ahora que no nos oye, ¿os habéis dado cuenta del pestazo que echa "el Jose"?

**EVA:** ¿Me lo dices o me lo cuentas? En Mates lo tengo al lado y he optado por no desayunar. Más que nada para ahorrar dinero, ya me entendéis.

**ANA:** Sí, pues imagínate yo, que lo tengo en Música, justo después de Gimnasia. Claro, los días que tenemos que tocar la flauta, cada vez que cojo aire creo que me va a dar algo. El vestuario no lo pisa, el chico, se ve que no le gusta adentrarse en espacios desconocidos.

**JAVI:** Yo le he lanzado alguna indirecta, aprovechando que estudiábamos a los Reyes Católicos, con eso de que Isabel la Católica sólo se bañaba por Navidad y por Pascua, pero el chaval es más impermeable que una bota de agua.

**EVA:** Deberíamos decírselo.

**ARTURO:** Sí, pues díselo tú, porque a mí me da "cosa" que se enfade.

**JAVI:** A todo esto, ¿por qué narices nos damos todos cuenta menos él?

**ANA:** El ser humano se adapta a todo. El caso es que yo no consigo adaptarme a él, y se me revuelven las tripas cada vez que me siento a su lado. Y que conste que a mí "el Jose" me cae genial, pero chico, una tiene su sensibilidad...

**EVA:** Mantengo que hay que decírselo. Pero todos, ¿eh?

**ARTURO:** Bueno.

**JAVI:** Está bien.

**ANA:** Allí viene

(Entra Jose con un bocadillo)

**JOSE:** ¿Qué pasa? ¿Se os ha comido la lengua el gato?

**JAVI:** Mira, Jose, tío, es que...

Texto original de Marina Escolano, alumna de 1º bachillerato. I.E.S. "Jaume II", Alicante

Ficha 4bB



Y a ti ¿qué te parece?

¿Habéis vivido alguna vez esta situación?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Os ha pasado a vosotros tener la sensación de oler mal?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Le habéis dicho a algún amigo vuestro que olía mal?

- ▶ No
- ▶ Si

¿Cómo se lo dijiste?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cómo reaccionó?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si os lo dijeran a vosotros ¿cómo reaccionaríais?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Preferirías que te lo dijeran o no?

\_\_\_\_\_

¿Qué pasa si no te lo dicen?

\_\_\_\_\_

¿Qué pasa si te lo dicen?

\_\_\_\_\_

¿Cómo te gustaría que te lo dijeran?

▶ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué soluciones puedes poner para no oler mal?

- ▶ Ducharse a menudo.
- ▶ Cambiarse de ropa.
- ▶ Cambiarse de zapatos.
- ▶ Cambiarse la ropa interior.
- ▶ Poner la ropa a lavar.
- ▶ Limpiar los zapatos.
- ▶ Lavarse los dientes.
- ▶ Usar productos como desodorantes, etc.
- ▶ Otras...



# Historia de David

9c.



## Objetivos

- ▶ Se trata de que el/la alumno/a tome conciencia del importante papel que juegan unas personas en la autoestima de otras.
- ▶ Que analicen cómo los mensajes pueden afectar positiva o negativamente en nosotros.

## Áreas

Lengua Castellana. Tutoría.

## Desarrollo

### Me estiman y estimo

La profesora o profesor escribe en la pizarra la siguiente frase: “Cada cual es una persona valiosa y merece el respeto y aprecio del resto”. Después se dirige al alumnado diciendo algo así: “Esta frase significa nuestra autoestima. Cada vez que alguien nos desprecia, infravalora, critica no constructivamente, etc., nuestra autoestima se deteriora un poquitín, pudiendo llegar a deteriorarse mucho.”

Luego se les dará el cómic de la “Historia de David” (Ficha 9c), planteándoles las cuestiones en grupos pequeños y después en grande, o directamente en grupo grande.

### La discusión girará en torno a las siguientes claves:

- ▶ A lo largo del día nos relacionamos con personas que nos importan más o menos. Las personas más significativas suelen ser las del ámbito familiar (padres, hermanos), del ámbito escolar (nuestro/a profesor/a, otros/as profesores/as, los compañeros) los amigos, las amigas.
- ▶ Las cosas que decimos o hacemos pueden perjudicar o reforzar la autoestima de las demás personas.
- ▶ Es útil reflexionar sobre la “autoestima” propia y también la de las demás personas. No se trata de ser amigo o amiga, sino de reconocer que todas las personas tenemos cosas positivas y somos valiosas.
- ▶ Hay formas de comunicar más afectivas que otras: no juzgar (“eres idiota”) sino describir (“esto que has hecho me ha dolido”) y comunicarlo desde el yo (“lo que yo siento”).

Basándose en la historia de David el/la profesor/a planteará al grupo las siguientes cuestiones:

### CUESTIONES:

1. ¿Qué cosas y personas están influyendo en David a lo largo de este día?



2. ¿Cómo crees que le dicen las cosas?, ¿se podrían decir esas cosas sin dañar su autoestima?, ¿cómo suelen influir esas personas?
3. ¿Qué personas son “significativas” para vosotras y vosotros (personas que os importan) e influyen sobre vuestra autoestima? ¿cómo suelen influir esas personas?
4. Y vosotros/as ¿para quién creéis que sois personas significativas?, ¿cómo soléis influir en ellas?
5. Poner ejemplos de mensajes de autoestima positivos y negativos que recibes de tus amigos, familia y profesores/as.
6. ¿Cómo afectan a vuestro estado de ánimo?

**A continuación se les pide que se observen durante un día y que anoten:**

1. Tres mensajes positivos y tres negativos que puedan influir en su autoestima y que hayan recibido durante el día en casa, colegio y amigos.
2. Tres mensajes positivos y tres negativos que hayan dirigido ellos a las personas de su alrededor del colegio, casa y amigos y que puedan afectar a su autoestima.

Para finalizar se les recomienda que comenten con su familia las contestaciones que han dado, y la importancia que tiene para su autoestima la forma de recibir los mensajes.

### Conceptos básicos

Ver página 41 del material para el/la profesor/a.

### Bibliografía

*Guía de Salud y Desarrollo Personal.* Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública.

## Ficha 9c



## Historia de David:

David es un alumno cualquiera de primero. Su madre le ha llamado a las 7 y media de la mañana. Pero David tiene mucho sueño, se da media vuelta y se queda dormido. De pronto, cuando ya son las 8, se oye la voz furiosa de su madre que llega desde la cocina: ¡David, levántate de una vez! ¡Eres un vago! ¡NO piensas más que en dormir! ¡Vas a llegar tarde a la escuela!

Se hace tarde. Se levanta rápidamente, se lava, se viste en un santiamén y se sienta en la mesa para desayunar. Su madre otra vez: “¡Ay! ¡Qué hijo! ¿Cuándo vas a aprender a vestirse como Dios manda? ¡Esos pantalones vaqueros!... ¿Ya te has mirado al espejo? ¡Estás hecho un adefesio!”

Sin decir palabra, se toma el desayuno y sale corriendo hacia la escuela.  
Comienza la clase.

Primero Matemáticas. Las Matemáticas son el fuerte de David. La profesora ha mandado unos problemas para resolver en casa. David se ofrece para hacer en la pizarra el primero de ellos. Está brillante. “¡Muy bien David!, ¡Así se trabaja! ¡Siéntate!”

Y sigue la clase, ejercicio tras ejercicio, pregunta tras pregunta. David termina satisfecho: aquella lección de matemáticas se la sabía bien. Está contento.

Segunda hora, lenguaje. El profesor entrega un control que hicieron los alumnos hace días. Era un análisis de varias frases. David ya sabía que aquello no le había salido bien, pero lo que no esperaba era la reacción del profesor.

“¡Vas a ser un inútil toda la vida!”. Le dolió y se rebeló por dentro con toda la fuerza de sus 15 años. De todos modos, nadie lo notó; la víspera había charlado largamente con su tutor sobre su mal genio y cómo controlárselo, y había decidido superarse. Esta vez lo había conseguido. Se sintió contento de haberse dominado y haber aceptado con respeto la dura observación del profesor.

Recreo. Hoy tocaba jugar un partidillo de fútbol interclases contra los de segundo. David juega de portero. Su buen hacer y la fortuna le hicieron estar francamente bien. Esteban, su compañero de clase, le felicitó al terminar el recreo: “¡Eso es jugar!”.

Al subir a clase, Luis le ha puesto en ridículo delante de Ana; se ha sentido humillado y enfurecido.

Y así ha transcurrido la mañana. A mediodía ha llegado a casa el primero de los hermanos. Su madre está muy atareada. Se ha entretenido mucho en el mercado y todavía no tiene a punto la comida. La mesa está sin poner todavía. David, que hoy llega contento y optimista, comienza a poner los platos. “¡Muy bien, hijo: gracias! ¡Eres un encanto!”, le dice su madre agradecida.

Por la tarde regresa a la escuela. Esta vez se entretiene demasiado con un amigo y llega tarde. Hay bronca y castigo. Luego, gimnasia. A David le gustan el deporte y la gimnasia. El profesor alaba sus ejercicios y termina satisfecho de sí mismo. Por la tarde vuelve a casa. Merienda, descansa un rato y se pone a hacer un dibujo que tiene que entregar mañana. Así le encuentra su padre cuando vuelve del trabajo. Se interesa por lo que ha hecho durante el día y le felicita porque va mejorando los dibujos.

Y así termina su día, uno de tantos en la vida de David...



# ¿Cómo se llama esto que siento?

10b.



## Objetivos

- ▶ Ayudar al adolescente a manejar vocabulario adecuado para expresar sus sentimientos.
- ▶ Ser más consciente de los sentimientos que experimenta.
- ▶ Trabajar la diferencia entre conceptos como sentimientos y sensaciones.
- ▶ Trabajar el vocabulario emocional de los/as alumnos/as.

## Áreas

Lengua Castellana.

## Desarrollo

### Primera actividad:

Tienen que “encestar” las pelotas de baloncesto en la canasta correspondiente (NERVIOSA, ALEGRE, TRISTE Y ENFADADA) en función de la palabra que tienen escrita.

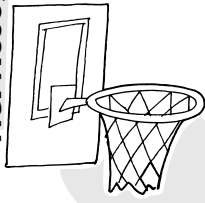
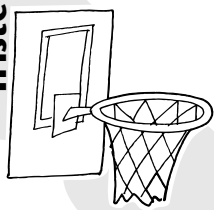
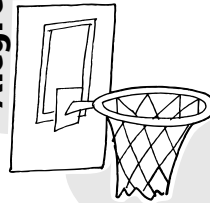
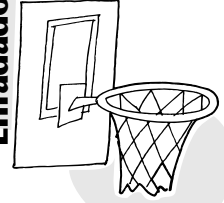
Se puede hacer tan elaborado como se pueda, pidiendo a los/as alumnos/as que realicen ellos las pelotas con algún tipo de material y que coloquen las etiquetas. Después de realizar los tres grupos se les pide que añadan tantas palabras como puedan, y que de toda la lista se queden con la que creen que representa mejor la canasta.

### Se preparan cuatro canastas para toda la clase:

NERVIOSA, ALEGRE, TRISTE, ENFADADA, y cada alumno/a confecciona dos docenas de pelotas de baloncesto, a las que les ponen los nombres propuestos.

1. Cada alumno/a mete dentro de las canastas el nombre de la pelota que le corresponde. Se puede meter una pelota en más de una canasta o dejar de meter alguna si crees que no encaja.
2. Añade tantas pelotas como puedas, las que en tu opinión significan lo mismo que las que ya tienes.
3. Subraya dentro de cada canasta las palabras que según tú describen estos sentimientos (NERVIOSA, ALEGRE, TRISTE, ENFADADA) de forma más adecuada.

Cuando terminan, el/la profesor/a saca las pelotas de cada una de las canastas y se hace un recuento de las palabras que se han introducido, analizándolas con el fin de descubrir si han entendido el significado de cada una y la diferencia con las demás, y clarificando los conceptos erróneos.

**Nervioso/a****Triste****Alegre****Enfadado/a****Escribir en pelotas de baloncesto:**

Intranquilo/a  
Apenado/a  
Desdichado/a  
Furioso/a  
Tenso/a  
Enojado/a  
Feliz

Optimista  
Pesaroso/a  
Pesimista  
Contento/a  
Mosqueado/a  
Cabreado/a  
Animado/a

Deprimido/a  
Divertido/a  
Encolerizado/a  
Molesto/a  
Radiante  
Lloroso/a  
Preocupado/a  
Ansioso/a

**Segunda actividad:**

Consiste en unir una lista de acontecimientos con el sentimiento que produce en los/as alumnos/as. Ficha 10b.

**Tercera actividad:**

Busca un acontecimiento positivo y otro negativo del día anterior y ponle nombre al sentimiento que te produjo.

## Conceptos básicos

El/la adolescente es un volcán de sentimientos y emociones que cambian de un segundo al siguiente y le hacen sentirse desbordado de forma habitual. El joven tiende a pensar que él es el único que está pasando esta situación y tiene dificultades para reconocer y verbalizar estos sentimientos que le desbordan.

## Bibliografía

Casullo M. (1998) *Adolescentes en riesgo*. Buenos Aires, Paidós.  
González Barrón R. (1998) *Psicopatología del niño y adolescente*. Madrid, Pirámide.



Ficha 10b

**Intenta unir cada acontecimiento de los de la lista con el sentimiento que piensas que produce:**

Consigo lo que me he propuesto

Meto la pata en público

Me entero de que mi abuelo tiene una enfermedad incurable

Fallo un gol cantado

Ocurre algo completamente inesperado

Hago algo que sé que está mal

Miro a mi hermano pequeño que duerme plácidamente en su cuna

Viene hacia mí un perro ladrando

Soy el único que sabe resolver un problema

**Sorpresa**

**Orgullo**

**Decepción**

**Asco**

**Miedo**

**Ternura**

**Culpabilidad**

**Pena**

**Rabia**