



PAQUETES BÁSICOS TRONCALES 3º 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 reflexionaremos primero 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.

4a. “Vamos al grano”



Objetivos

- ▶ Que los/as jóvenes analicen el problema del acné que se padece en la adolescencia.
- ▶ Que conozcan las causas del acné y sus formas de tratamiento.

Áreas

Educación Física. Biología y Geología.

Desarrollo

La actividad deberá desarrollarse en 3 sesiones:

- ▶ 1. En la primera se entregará la Ficha 4a a los/as alumnos/as y se explicará en qué consiste la actividad: cada alumno/a debe hacerse un plan de actuación para el cuidado de la piel con el objetivo de que el acné desaparezca. El/la alumno/a se llevará el material a su casa y pensará cuál es el plan que más le convence.
- ▶ 2. La segunda sesión se hará al día siguiente. En ella los/as alumnos/as expondrán brevemente en voz alta qué plan han decidido seguir para cuidarse la piel. Antes de la tercera sesión y cada tres o cuatro días debe recordársele al alumno/a que está en un tratamiento antiacné y debe seguirlo.
- ▶ 3. En la tercera sesión cada alumno/a analizará los resultados de los cuidados que ha llevado a cabo y enumerará aquellos que ha cumplido y los que no ha cumplido.

Por último, una vez analizados los resultados como se propone, deberán exponerse en debate con toda la clase las conclusiones a las que se ha llegado.

Para realizar la actividad se proporciona información sobre el acné y su tratamiento (en el cuadernillo) y cada uno decide cuál es el mejor método de actuación. Después debe hacer un seguimiento (en el cuadrante del cuadernillo) de su perseverancia en el plan y, por último, un seguimiento de los resultados obtenidos.

Aspectos a tener en cuenta

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

- ▶ El acné es algo pasajero, propio de esta etapa de la vida. Incidir en que se concede una importancia excesiva a la imagen, pasando de una preocupación más a una obsesión, alimentada en estos tiempos por el culto a la belleza que impera en la sociedad.

- ▶ Señalar que, de momento, «no existe la goma de borrar», aunque hay esperanza siempre que el joven se tome el asunto con paciencia, haga un tratamiento adecuado y, si es necesario, se ponga en manos de un especialista médico.
- ▶ Que es fundamental el apoyo a aquellas personas que padecen el acné y, por lo tanto, es de desear que, en lugar de mostrar rechazo y burla, debe darse comprensión y apoyo, ya que además es una patología muy frecuente y que se da en la mayoría de los jóvenes.
- ▶ La importancia de la autoestima para solucionar el problema.
- ▶ Al ser, como ya hemos comentado, una característica de la etapa de la adolescencia y, por lo tanto, común a la mayoría de los jóvenes, debe asumirse su presencia y no dejar que influya excesivamente sobre la vida social y las relaciones.

Es importante que sean conscientes de que un pequeño periodo como el que sugiere esta actividad puede no ser suficiente para que el acné desaparezca y, en cualquier caso, en ocasiones debe visitarse a un especialista para que nos aconseje el tratamiento a seguir.



Conceptos básicos

Ver página 26 del material para el/la profesor/a.



Bibliografía

Almagro, M; del Pozo J; Fonseca E. *El tratamiento del acné en la infancia*. Piel 2000; 15:126-136.

Fonseca Capdevila E. *Acné juvenil*. En: Fonseca Capdevila E, ed. *Dermatología Pediátrica*. Tomo III. Madrid, Aula Médica 1999, 923-978.

Ribera Pibernat M. *Enfermedades del folículo pilosebáceo*. En: Ferrándiz C. *Dermatología Clínica*. Madrid, Mosby/Doyma Libros 1996, 215-224.

Ficha 4a



“Vamos al grano”

A continuación tienes una serie de materiales para que puedas realizar esta actividad.

Voy a pasar a describírtelos:

- ▶ 1. Hoja de información general. Te será útil para saber algo más sobre el tratamiento del acné. De esta forma podrás pensar en cuál es tu idea para resolver este pequeño “problema” de tu piel.
- ▶ 2. Hoja de seguimiento. En ella deberás anotar, en primer lugar, cuál es tu situación de partida, cómo está tu piel; incluso puedes hacerte una foto. Después, cada día anotarás cuál o cuáles son las actividades que has realizado para llevar a cabo tu “plan de belleza”. Te será útil para ser consciente de la voluntad que pones para cuidarte.
- ▶ 3. Hoja de resultados. Aquí deberás anotar cuáles han sido los resultados de tus cuidados. Como al principio, también puedes hacerte una foto si quieres. Deberás anotar cosas que sí has hecho y cosas que no has hecho y pensar por qué.

A la vista de la hoja de resultados deberás sacar conclusiones sobre:

- ▶ Grado de motivación (ganas) para hacer el tratamiento.
- ▶ Grado de implicación (voluntad) para el seguimiento del tratamiento.
- ▶ Nivel de información obtenido.
- ▶ Influencia de los puntos anteriores en los resultados obtenidos.
- ▶ Diferencia entre tus resultados y los de tus compañeros/as en función de las diferencias en los puntos anteriores.



Ficha 4a

Hoja de información general

Acné juvenil. Protocolo terapéutico

Autor: Eduardo Fonseca Capdevila
Especialista en Dermatología. Jefe de Servicio de Dermatología. Complejo Hospitalario Juan Canalejo. A Coruña. España.

Principios generales

Información sobre el acné

El acné es una enfermedad de los folículos pilosos y de las glándulas sebáceas. El acné provoca la obstrucción de las glándulas sebáceas, lo cual tiene como resultado la aparición de espinillas (barrillos) y quistes.

El acné es muy común y podemos encontrarlo en las diferentes épocas de la historia. Empieza frecuentemente en la pubertad.

Durante la pubertad, las hormonas sexuales masculinas (andrógenos) aumentan tanto en los niños como en las niñas, causando que las glándulas sebáceas se vuelvan más activas, lo cual provoca un aumento en la producción de sebo.

Las glándulas sebáceas producen aceite (sebo) que normalmente llega a través de los folículos pilosos a la superficie de la piel. Sin embargo, las células de la piel pueden taponar los folículos y bloquear el aceite que llega desde las glándulas sebáceas. Cuando los folículos se taponan, las bacterias de la piel (llamadas *Acnés propionibacterium* o *Acnés p.*) comienzan a multiplicarse dentro del folículo y provocan inflamación.

Es importante conocer que la mayoría de los tratamientos limitan su acción a eliminar las lesiones y prevenir sus complicaciones, pero no tienen como fin la desaparición definitiva del proceso, por lo que deberán mantenerse largo tiempo.

Medidas higiénicas

La higiene es un complemento importante del tratamiento del acné. Se aconsejará lavar las zonas afectadas con jabón o gel y secar cuidadosamente, dos veces al día. Sólo en algunos casos se requieren productos específicos para la higiene de la piel acneica.

Manipulación de las lesiones

Siempre debe desaconsejarse la manipulación de las lesiones, advirtiendo que ésta es una causa importante de cicatrices permanentes. De igual forma se desaconsejará en general la realización de "limpiezas de cutis" y "peelings".

Alimentación

No existen evidencias científicas sobre la influencia de la dieta sobre el acné, por lo que no es preciso suprimir ningún alimento. En las pacientes con hiperandrogenismo deberán tomarse medidas para evitar o corregir la obesidad.

Exposición solar

La mayoría de las personas con acné observan mejoría con la exposición solar, si bien son también frecuentes los fenómenos de rebote al suspenderla. La quemadura solar debe evitarse siempre.

Ficha 4a



Cosméticos

Las personas con acné deben evitar todos los cosméticos que pueden actuar como comedogénicos, incluidas cremas “hidratantes”, maquillajes y fotoprotectores. En caso de ser necesario su uso, se utilizarán productos no comedogénicos.

Consejos generales

- ▶ **Estaciones:** mejora en verano y empeora en otoño y primavera.
- ▶ **Menstruación:** en las mujeres los brotes de acné coinciden con la regla.
- ▶ **Nervios:** el estrés y la falta de sueño agravan el acné.
- ▶ **Dieta:** los hidratos de carbono favorecen el acné. No se debe abusar del cerdo, bollería, mariscos, alcohol, chocolate, frutos secos o quesos fuertes. Por contra, es beneficioso comer fruta.
- ▶ **Genes:** pueden influir.
- ▶ **Edad:** prevalece sobre todo en la juventud, desde los 12 años.
- ▶ **Sol:** el acné mejora con la exposición al sol porque la piel se seca.
- ▶ **Higiene:** son necesarias medidas adecuadas, así como cremas y cosméticos libres de grasa.
- ▶ **Infecciones:** las espinillas no deben tocarse porque se pueden infectar y luego dejan cicatrices.
- ▶ **Limpieza:** limpiar la cara dos veces al día, por la mañana y por la noche. No friccionar demasiado al secarse.
- ▶ **Pelo:** evitar el contacto del pelo con la cara.
- ▶ **Fotoprotectores:** evitar los que sean grasos.
- ▶ **Paciencia:** los resultados se ven a los tres meses del tratamiento.
- ▶ **Individual:** es importante no compartir los jabones, cremas o maquillajes para evitar infecciones, aunque el acné no es contagioso.
- ▶ **Localización:** normalmente aparece en la cara, pero también en el esternón y la espalda.
- ▶ **Deporte:** es bueno, sobre todo al aire libre.



Ficha 4a

Hoja de seguimiento
Pautas de tratamiento

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Primer día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Segundo día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta



Ficha 4a

Seguimiento del tratamiento: Tercer día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Cuarto día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Quinto día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Ficha 4a



Seguimiento del tratamiento: Sexto día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Séptimo día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Octavo día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Ficha 4a

Seguimiento del tratamiento: **Noveno día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: **Décimo día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: **Undécimo día**

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta



Ficha 4a

Seguimiento del tratamiento: Duodécimo día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Décimo tercer día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Seguimiento del tratamiento: Décimo cuarto día

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Ficha 4a



Pautas del tratamiento Inicial

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Cumplimiento del Tratamiento

Hábitos	pauta	Higiene	pauta	Limpieza	pauta	Cosméticos	pauta

Resultados

¿Cómo me veis?

10b.



Objetivos

- ▶ Aprender a valorarse más allá de la imagen física.
- ▶ Aprender a valorar y a respetar a los demás tal y como son.
- ▶ Tomar conciencia de la imagen que tenemos de nosotros mismos.
- ▶ Identificar emociones y sentimientos que nos provoca nuestra imagen.
- ▶ Destacar las características personales más positivas.
- ▶ Valorar las propias cualidades.
- ▶ No avergonzarse de los defectos.
- ▶ Valorar las cualidades de los demás.

Áreas

Educación Plástica y Visual. Música. Tutoría. Lengua Castellana.

Desarrollo

Juego del foco

Se divide a la clase en grupos de seis, se entrega a cada grupo seis hexágonos y cada miembro del grupo se queda con los seis trozos que llevan el mismo número. (Nota: es preferible que el hexágono tenga al menos 25 cm. de lado y que ya esté cortado en seis partes; cada trozo lleva un número en el reverso).

Una persona del grupo se ofrece voluntariamente para ser "foco", colocándose en el centro del grupo. El resto, después de haber reflexionado unos momentos, escribe en uno de los trozos del hexágono todas las cosas positivas que pueda sobre el "foco".

Cada miembro del grupo lee al "foco" las cualidades que ha puesto, y le entrega su trozo de hexágono.

Se repite hasta que todos hayan sido "foco".

Cuando todo el mundo haya terminado se puede hacer una puesta en común en donde se haga un intercambio sobre lo que a cada cual le hayan dicho, explicando si se veía así o no, si le han dicho cosas que nunca había pensado, etc.

Se debe tener en cuenta que la clave de la actividad es aumentar la autoestima, reforzando la imagen de las personas.

Las reglas del juego son:

- ▶ Debe invitarse a la seriedad y concentración.
- ▶ Antes de empezar a escribir dedicar unos momentos para la reflexión personal sobre las cualidades del "foco".

- ▶ Sólo pueden escribirse aspectos que sean positivos (nunca negativos), verdaderos y reales (que se esté convencido de que se tiene).
- ▶ No hay que evitar que se repitan cualidades sobre una misma persona, puesto que la repetición actúa como refuerzo de la imagen personal.

Alternativa: se propone a la clase que recojan un listado de símbolos que expresan palabras, emociones, o conceptos tipo SMS y que conecten los móviles para que, durante 10 minutos, se manden mensajes positivos entre ellos en relación a las cualidades positivas de ellos.

Aspectos a tener en cuenta

Se trata de que el alumnado tome conciencia del importante papel que juegan unas personas en la autoestima de las otras.

Conceptos básicos

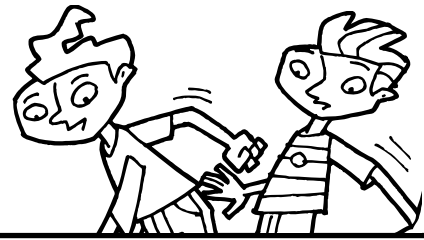
Ver página 41 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. Ministerio de Sanidad y Consumo
Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y Ministerio del Interior.
Guía de salud y desarrollo personal. Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública.

Historia de Ismael

10c.



Objetivos

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

Áreas

Lengua Castellana. Tutoría. Idiomas.

Desarrollo

Me estiman y estimo

El/la profesor/a 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 puede contar un caso (“Historia de Ismael”) o dárselo a leer, planteándoles las cuestiones en grupos pequeños y después en grandes o, directamente, en grupo grande.
Ficha 10cA

La discusión giraría 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/madres, hermanos/as...), del ámbito escolar (el/la profesor/a, otros/as profesores/as, los/as compañeros/as), los amigos y 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 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 “estimantes” que otras: no juzgar (“eres idiota”), sino describir (“esto que has hecho me ha dolido”) y comunicarlo desde el yo (“lo que yo siento”).

A continuación se les pide que se observen durante un día y que rellenen la Ficha 10cB.

Para finalizar, se le recomienda al grupo que comente 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.



Historia de Ismael

Ismael es un alumno cualquiera de primero. Su madre le ha llamado a las 7 y media de la mañana. Pero Ismael 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: ¡Ismael, 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 Ismael. La profesora ha mandado unos problemas para resolver en casa. Ismael se ofrece para hacer en la pizarra el primero de ellos. Está brillante. “¡Muy bien Ismael!, ¡así se trabaja! ¡Siéntate!

Y sigue la clase, ejercicio tras ejercicio, pregunta tras pregunta. Ismael 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. Ismael 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. Ismael 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 Ángela; 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. Ismael, 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 Ismael le gusta 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 Ismael.

Ficha 10cA



Cuestiones

1.- ¿Qué cosas y personas están influyendo en Ismael a lo largo de este diario?

▶ _____

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/os (personas que os importan) e influyen sobre vuestra autoestima?, ¿cómo suelen influir esas personas?

▶ _____

4.- Y vosotros/as, ¿para quién creéis ser personas significativas?, ¿cómo soléis influir en ellas?

▶ _____

5.- Pon 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?

▶ _____



Ficha 10cB

**Obsérvate durante un día y anota:**

- 1. Tres mensajes positivos y tres negativos que puedan influir en tu autoestima y que hayas recibido durante el día en casa, colegio y amigos.

POSITIVOS

1. _____
 2. _____
 3. _____

NEGATIVOS

1. _____
 2. _____
 3. _____

- 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.

POSITIVOS

1. _____
 2. _____
 3. _____

NEGATIVOS

1. _____
 2. _____
 3. _____