



PAQUETES BÁSICOS TRONCALES 4º 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.



¿Cómo se llama esto que siento?

11c.



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.

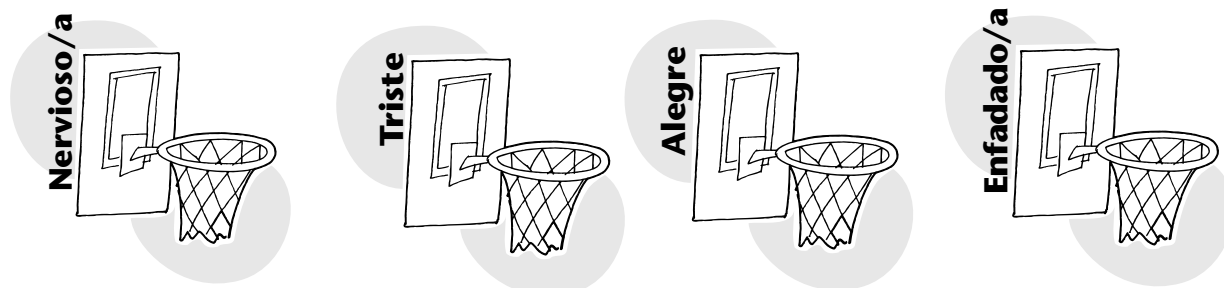
Se puede hacer tan elaborado como se pueda, pidiendo a los/as alumnos/as que realicen ellos las pelotas con algún tipo de material y que coloquen las etiquetas.

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.



Escribir en pelotas de baloncesto:

Intranquilo/a	Optimista	Deprimido/a
Apenado/a	Pesaroso/a	Divertido/a
Desdichado/a	Pesimista	Encolerizado/a
Furioso/a	Contento/a	Molesto/a
Tenso/a	Mosqueado/a	Radiante
Enojado/a	Cabreado/a	Lloroso/a
Feliz	Animado/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 11cA.

Tercera actividad:

Rellena la Ficha 11cB.

Aspectos a tener en cuenta

En función del tiempo disponible, se puede alargar más o menos la actividad pidiéndole a los/as alumnos/as que se impliquen en la realización de las pelotas. Si hay poco tiempo, se pueden dibujar en la pizarra y, por turnos, se pueden levantar y colocar el sentimiento que el/la profesor/a asigne, en la canasta que el/la alumno/a considere apropiada.

Conceptos básicos

El 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 11cA

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

Penas

Rabia

Ficha 11cB



Piensa y rellena la siguiente ficha.

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

▶ _____

Busca un acontecimiento negativo del fin de semana anterior relacionado con tu familia y ponle nombre al sentimiento que te produjo.

▶ _____

¿Cómo repercutió en tu estado de ánimo y en el resto del fin de semana?

▶ _____

¿Cómo repercutió en tu familia?

▶ _____

Busca un acontecimiento positivo del fin de semana anterior relacionado con tu familia y ponle nombre al sentimiento que te produjo.

▶ _____

¿Cómo repercutió en tu estado de ánimo y en el resto del fin de semana?

▶ _____

¿Cómo repercutió en tu familia?

▶ _____

Busca un acontecimiento negativo del fin de semana anterior relacionado con tus amigos/as y ponle nombre al sentimiento que te produjo.

▶ _____

Ficha 11cB



¿Cómo repercutió en tu estado de ánimo y en el resto del fin de semana?

▶ _____

¿Cómo repercutió en tus amigos/as?

▶ _____

Busca un acontecimiento positivo del fin de semana anterior relacionado con tus amigos/as y ponle nombre al sentimiento que te produjo.

▶ _____

¿Cómo repercutió en tu estado de ánimo y en el resto del fin de semana?

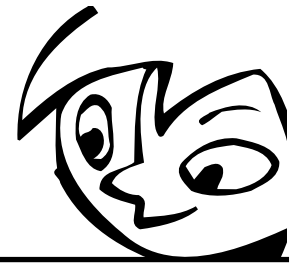
▶ _____

¿Cómo repercutió en tus amigos/as?

▶ _____

Lista de valores

12b.



Objetivos

- ▶ Desarrollar el pensamiento reflexivo y la conciencia crítica.
- ▶ Ayudar a los/as alumnos/as a tomar conciencia de sus propios valores.
- ▶ Ayudar a los/as alumnos/as a establecer prioridades entre sus valores.
- ▶ Ayudar a los/as alumnos/as a descubrir sus metas y a detectar la coherencia/incoherencia de su sistema de valores personales.
- ▶ Que los/as alumnos/as aprendan a comunicar públicamente sus preferencias.

Áreas

Tutoría. Ética. Geografía e Historia.

Desarrollo

El propósito de esta actividad consiste en el examen de aquello que cada sujeto valora, para luego analizarlo en su significado personal. Se trata, en definitiva, de que mediante esta estrategia los/as alumnos/as respondan a la pregunta “¿qué es lo que yo valoro?”, pues las respuestas ofrecidas a este tipo de cuestiones dan generalmente sentido y propósito a nuestras vidas y, en ocasiones, su no explicitación puede generar una importante fuente de confusión personal y valoral.

Por ello, se solicita a los/as alumnos/as que hagan listas con aquellas cosas que valoran, aprecian o estiman (explicitando de este modo sus valores personales), para posteriormente pedirles que ordenen dicha lista en función de la importancia dada a cada elemento de la lista (creando, por tanto, su personal jerarquía de valores).

Consiste en ayudar a los/as estudiantes a que investiguen sobre sí mismos/as y sobre sus conductas para clarificar sus propios valores. Son invitados a que elijan aquellos que son importantes para ellos, de modo que, individualmente, puedan hacerse un examen sobre sus patrones de conducta y la consistencia de sus acciones.

▶ Primera fase: reflexión individual

Se le pide a cada alumno/a que piense y escriba en la Ficha 12bA, que será anónima, las veinte cosas que más valora, aprecia o estima.

▶ Segunda fase: ordenación jerárquica y simbolización

En esta segunda fase el/la alumno/a tendrá que ordenar jerárquicamente, de mayor a menor importancia, las veinte preferencias de la fase anterior; es decir, ordenarán su lista de valores de acuerdo con la prioridad que otorgan a cada uno de ellos. Además, se les ofrece la posibilidad de dibujar un símbolo junto cada preferencia, de acuerdo con un criterio previamente establecido. Ficha 12bB.

▶ **Tercera fase:
conocimiento de sí mismo**

Se les pedirá a los/as alumnos/as que revisen su lista privadamente y escriban lo que han aprendido de sí mismos. Ficha 12bB.

▶ **Cuarta fase:
afirmación pública**

Aunque la técnica es un ejercicio individual, se puede pedir algún/a voluntario/a que quiera exponer sus preferencias al grupo en clase y dar razones del orden en el que las sitúa.

Otras alternativas serían las siguientes:

- ▶ Se establece un debate entre todos los miembros del aula para discutir algunos aspectos que aparecen en las listas.
- ▶ Se divide la clase en grupos de 4/5 alumnos/as para que, si lo desean, comparen sus listas y descubrimientos.
- ▶ El/la profesor/a concluye explicando la importancia de conocer nuestros valores, puesto que son las cuestiones que dan sentido a nuestras vidas.

Aspectos a tener en cuenta

La lista de valores puede ser más o menos extensa en función de las características de los/as alumnos/as o del tiempo de que se disponga para el desarrollo de la actividad.

Si es la primera vez que la técnica se aplica en el aula, el/la profesor/a puede dar algunos ejemplos de cosas que podrían aparecer en las listas.

La codificación de los elementos de la lista puede obedecer a criterios muy diversos: elementos materiales, elementos no materiales, elementos que sean seres vivos, elementos que sean seres humanos, elementos que cuesten mucho dinero, elementos que sean rasgos de carácter, elementos que cueste mucho esfuerzo obtener, elementos relacionados con tus compañeros.

No se debe forzar a los/as alumnos/as a que expongan públicamente los resultados de su lista. Aplicar una sola vez en cada grupo. (Sin embargo, como sugerencia, se podría aplicar dos veces en el mismo grupo: la primera, al inicio del curso, y la segunda, al final. Así podría servir para evaluar los posibles cambios en las valoraciones del grupo).

Se puede hacer anónimo. El/la profesor/a puede corregirlo y conocer, por análisis de frecuencias, las preferencias de sus alumnos/as. Doble ventaja: individual y grupal.

Conceptos básicos

Ver página 42 del material para el/la profesor/a.

Bibliografía

- Bartolomé, M., Ferreiros, P., Fondevila, J.M y Morilla, M (1983). *Educación y valores*. Madrid: Narcea.
- Chazan, B. (1985). *Contemporary Approaches to Moral Education*. New York: Teachers College, Columbia University.
- Raths, L., Harmin, M. Y Simon, S.B. (1978). *Values and Teaching: Working with Values in the Classroom*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Raths, L., Harmin, M. Y Simon, S.B. (1967). *El sentido de los valores de la enseñanza*. México: Uthea.
- Silver, M (1976). *Values Education*. Washington, D.C.: NEA.

Ficha 12bA



Las 20 cosas que más valoras

1. Piensa y escribe las veinte cosas que más valoras en tu vida (aquello a lo que le das más importancia).

▶ _____

Ficha 12bA. Lista de valores

¿Con quién me relaciono?

14a.



Objetivos

Ayudar al alumno/a a que reconozca los diferentes entornos sociales en los que se mueve, y el papel que juegan en el desarrollo de sus actividades, emociones y pensamientos, y que a medio largo plazo van a formar su personalidad.

Áreas

Ciencias de la Naturaleza, Biología y Geología. Matemáticas. Geografía e Historia.

Desarrollo

En la Ficha 14a que se adjunta se les pide a los/as alumnos/as que coloreen las porciones de un pastel hasta el porcentaje que corresponde según lo que el considera que la familia, los amigos, la escuela, la publicidad, el dinero y otros (a especificar por ellos) son relevantes para distintos momentos de su vida.

Primero lo rellenarán a los cinco años, luego a los diez y, por último, en el momento actual.

La segunda parte de este ejercicio consiste en que los/as alumnos/as deben plasmar en un gráfico de porciones los distintos ámbitos de la sociedad en la que vivimos. Los/as alumnos/as deben señalar en cada porción qué aspectos de la sociedad influyen en ellos positivamente y qué cosas les presionan negativamente. De igual manera deben distribuirlos proporcionalmente en el círculo, según la importancia que le conceden a cada aspecto y también intentando diferenciar por edades: a los 5 años, a los diez, y en el momento actual.

Conceptos básicos

Es importante que el/la joven se pare a pensar cómo se encuentra organizado el entramado social en el que se mueve. Existen distintos entornos que aportan y a los que el joven aporta experiencias, emociones, pensamientos y la interacción con ellos/as va modelando y determinando la personalidad que se está formando de este/a joven.

Bibliografía

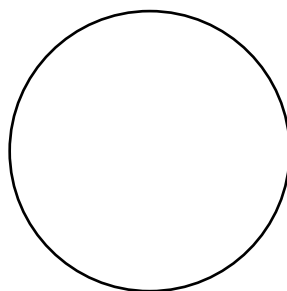
Ayestarán S. (1996). *El grupo como construcción social*. Barcelona: Plural.

Sluzki C. (1996). *La Red social, fronteras de la práctica sistémica*. Barcelona: Gedisa.

Ficha 14a

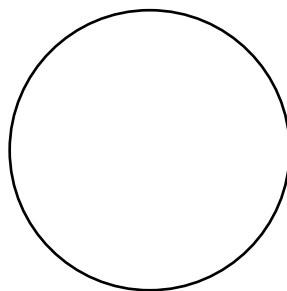


► Mi vida a los cinco años



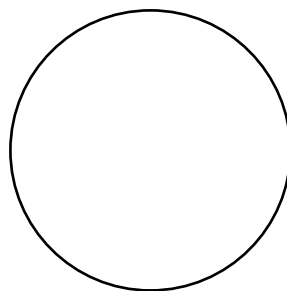
FAMILIA
AMIGOS
COLEGIO
DINERO

► Mi vida a los diez años



FAMILIA
AMIGOS
COLEGIO
DINERO
PUBLICIDAD

► Mi vida en la actualidad



FAMILIA
AMIGOS
COLEGIO
DINERO
PUBLICIDAD

Red Personal de Contactos

15a.



Objetivos

- ▶ Que el/la alumno/a analice los ámbitos en los que se relaciona.
- ▶ Que sea consciente de la importancia de tener una completa Red Personal de Contactos.
- ▶ Que se pare a pensar en los apoyos con los que cuenta y cómo mejorarlos o aumentarlos.

Áreas

Tutoría.

Desarrollo

Esta actividad tiene una serie de fases para su desarrollo. El/la profesor/a deberá hacer más hincapié en aquellas fases que considere más importantes para el grupo.

Fase 1ª:

Presentación

Aspectos a subrayar en la presentación comentada con los/as alumnos/as sobre la Red Personal de Contactos:

- La variedad de escenarios y contactos (personas y grupos).
- El número de contactos en cada escenario.
- La frecuencia de las interacciones y la percepción subjetiva de las mismas (el tipo de apoyo social recibido, el entregado, la intensidad del mismo y su efecto personal).
- La posición jerarquizada-ordinal de las personas de la Red Personal de Contactos, dentro de cada escenario.
- La importancia general del apoyo social proveniente de la Red Personal de Contactos.
- El concepto de Red Personal de Contactos.

Fase 2ª:

Debate

El debate se dirige a avivar la participación y a contrastar el grado de comprensión de los conceptos presentados.

Esto se puede realizar a través de un muestrario de preguntas del tipo:

- ¿Tienen todas las personas la misma Red Personal de Contactos?
- ¿Toda persona tiene siempre la misma Red Personal de Contactos?
- ¿Qué escenarios de la Red Personal de Contactos son más importantes y por qué?
- ¿Qué sucede cuando una persona importante de nuestro círculo se va a vivir a otro lugar o deja de ser nuestra amiga?
- Cuando alguien nos da un tipo de apoyo social concreto y satisfactorio, si en un momento determinado deja de proporcionárnoslo, ¿podemos buscarlo en otra/s persona/s?
- Cuando hacemos una nueva amistad, ¿nos es más fácil hacernos amigos de sus amistades?
- ¿Quiénes pueden formar parte de nuestra Red Personal de Contactos?, ¿sólo los de nuestra edad?, ¿qué apoyos podemos recibir de mayores y más pequeños que nosotros?
- Una persona de nuestra Red Personal de Contactos que nos da un tipo de apoyo concreto, ¿puede pasar a ir dándonos otros tipos de apoyo con el tiempo?

-¿Podemos conseguir que personas de nuestra Red Personal de Contactos nos den apoyo en algunas cosas o momentos en que antes no nos los daban?

Fase 3ª:

Análisis (escenarios, contactos y apoyos) de la Red Personal de Contactos

Ficha 15aA -Registro N° 1

Cada alumno/a debe cumplimentar (individualmente) la hoja-registro nº1. teniendo en cuenta:

Nombres: los/as alumnos/as escribirán los nombres de todas la personas (contactos) que consideran que forman parte de su Red Personal de Contactos.

Escenarios: el/la alumno/a sitúa a cada contacto en el ámbito habitual (escenario) en el que actualmente se relaciona con él (familia, barrio, colegio, campamento de verano, club deportivo...).

Apoyos: según el tipo de alumnos/as, el/la profesor/a debe redactar los tipos de apoyo social adecuados a su edad, características y lenguaje. No conviene poner más de 4 y no debe restringirse a un solo tipo de apoyo social, siendo lo idóneo que aparezca uno de cada clase (emocional, evaluativo, informativo, instrumental). Una vez definido el rango de los apoyos, los/as alumnos/as señalan para cada contacto un "sí" o un "no" en virtud de que les aporte o no cada unos de los apoyos.

Por último, se hace la suma total del número de "sí es" por cada contacto.

Ficha 15bB -Registro N°2

Ordena los datos del registro 1 de manera expresiva, mostrando la ponderación de los contactos en la Red Personal de Contactos. Este gráfico circular representa el "mapa personal de la Red Personal de Contactos".

Cada sector del mapa corresponderá a un escenario.

El/la alumno/a selecciona a los contactos de cada escenario, colocándolos de más a menos en función de su puntuación. Si hay contactos con idéntica puntuación se sugerirá una ponderación en función de su "preferencia".

Finalmente, se realiza una "ponderación plástica" coloreando el mapa según las siguientes equivalencias:

4/3 puntos	rojo
2 puntos	naranja
1 punto	amarillo
0 puntos	azul

Fase 4ª:

Expansión de la Red Personal de Contactos

El análisis de la Red Personal de Contactos no tiene por objeto "preocupar" al sujeto retraído, inmaduro o agresivo, sino enseñarle a mejorar su red, cuantitativa y cualitativamente.

1º) Se selecciona uno de los apoyos sociales ("salimos juntos") de la hoja-registro nº 1 y se plantea una "tormenta de ideas" sobre cómo cambiar en algún contacto un "no" por un "sí". Las propuestas ("invitarle a jugar", "hablar más a menudo con él", "felicitarle por lo que hace bien"...) se anotan. Se hace lo mismo con cada apoyo social.

2º) Se traducen las aportaciones a nivel de habilidades sociales discretas ("iniciar y mantener una conversación", "presentarse", "hacer un cumplido"...).

3º) Se lleva a la práctica, al menos en un apoyo, para ver qué consecuencias tiene.

Conceptos básicos

Análisis

La Red Personal de Contactos es una adaptación de lo que se conoce como “red informal de apoyo”, “red social”, “recurso del entorno”... Su importancia reside, sobre todo, en los efectos de salud general sobre las personas.

La Red Personal de Contactos es el entramado que se forma con las relaciones sociales, el conjunto de escenarios (ambientes), grupos y personas (contactos), en el que tienen lugar una serie de funciones importantes (control, oposición, presión, facilitación,...), resultando la más relevante en términos de protección y salud psicosocial el apoyo social (“cualquier factor ambiental que proporcione un buen estado de salud”).

Los cuatro tipos de apoyo social más importantes son:

- ▶ Emocional: estima, afecto, confianza, escucha.
- ▶ Evaluativo: comparación social, retroalimentación, afirmación.
- ▶ Informativo: consejos, sugerencias, orientaciones.
- ▶ Instrumental: ayuda económica, tiempo, trabajos, cosas-servicios, nuevos contactos.

El análisis de la Red Personal de Contactos permite al alumno/a:

- ▶ Entender cómo funciona el apoyo social que recibe; de quién lo recibe, qué tipo de apoyo recibe y el grado de satisfacción del mismo.
- ▶ Entender que se puede ir más allá de los escenarios habituales (familia, colegio) y no estar condicionado a la dependencia de determinados ámbitos.

Expansión

El análisis y la expansión de la Red Personal de Contactos es el primer paso de un Programa de Competencia Social, dirigido a que el alumnado descubra cuáles y cómo se comportan los contactos interpersonales con las personas con quienes se trata más intensamente. Tras el análisis de la Red Personal de Contactos, se plantea un segundo paso esencial: cómo se pueden aprender comportamientos hábiles para ampliar y mejorar las relaciones interpersonales.

Bibliografía

- Caplan, R.D. et al. (1975). *Job Demands and Worker Health*. US Department of Health, Education and Welfare, HEW (NIOSH) 160 (75).
- Hansson, R.Q. et al. (1984). *Relational Competence and Social Support*. *Review of Personality and Social Psychology*.
- House, J.S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading (Massachussets).
- Khan, R.L. y Antonucci, T (1980). *Convoys over the Life Course: Attachment, Roles ans Social Support*. En Baltes, P.B. *Life-Span Development and Behavior*.
- Thoits, P.A. (1982). *Conceptual, Methodological, and Theoretical Problems in Studying Social Support as a Buffer Against Life Stress*. *Journal os Health and Social Behavior*.
- PIPES. *Manual de técnicas para la prevención del consumo de drogas*.



Ficha 15aA

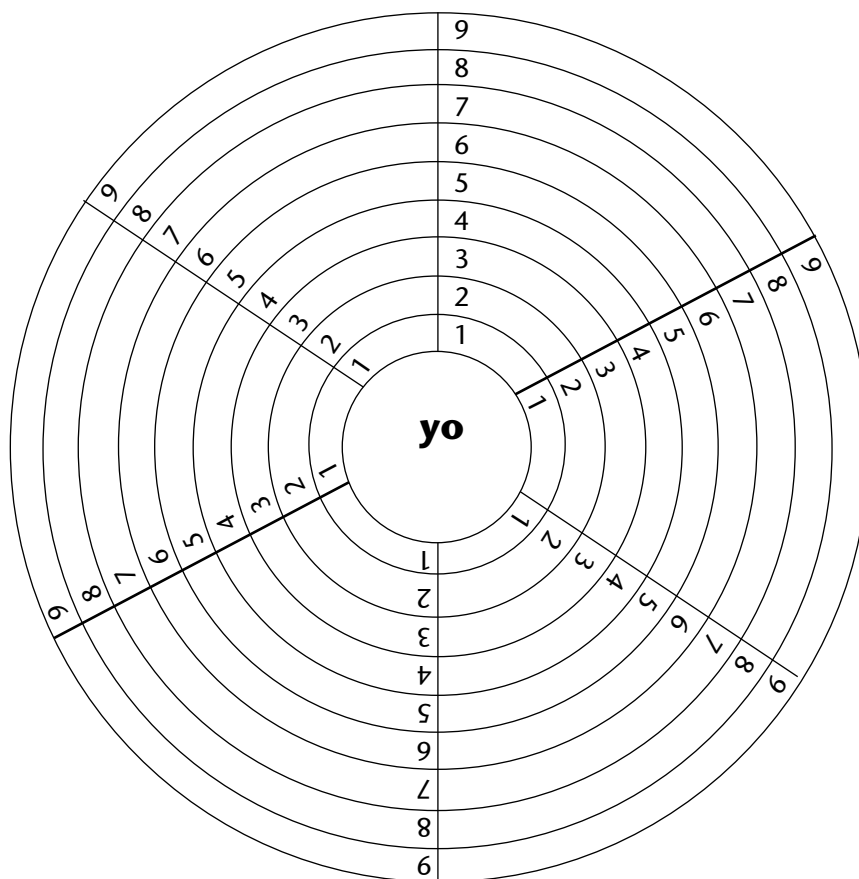
Hoja de Registro 1

Nombres	Escenarios	Apoyo 1	Apoyo 2	Apoyo 3	Apoyo 4	Total



Ficha 15aB

Hoja de Registro 2



Colores

- 4 ó 3 ◀ rojo
- 2 ◀ naranja
- 1 ◀ amarillo
- 0 ◀ azul