

Metodología del programa

Directrices para la aplicación del programa

Colectivo al que se dirige

El colectivo al que se dirige el programa “Construyendo Salud” es el alumnado de último curso de primaria (11-12 años) o primer ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (12-13 años). Aunque el tipo de actividades que constituyen el programa permiten un alto grado de adaptación a las características del alumnado, pudiendo ser aplicado a chicos y chicas de mayor edad. En este sentido, a lo largo de los años el programa ha sido aplicado con resultados satisfactorios en el primer curso de BUP (14-15 años),

Periodicidad de las sesiones

El programa ha sido diseñado para ser aplicado de forma íntegra y en el orden propuesto. Puede ser aplicado por un único profesor, a razón de una o dos sesiones por semana, o de una forma más intensiva, si se cuenta con la colaboración de varios profesores. En el caso de que sea un único profesor el encargado de aplicar el programa, una opción recomendable es que éste sea el tutor del curso, ya que los contenidos se adecúan en gran medida a los objetivos que se persiguen con la Acción Tutorial (promoción de un desarrollo personal integral, facilitación del desarrollo de la identidad y del proceso de toma de decisiones, propiciar la adquisición de capacidades sociales de convivencia, etc.),

Aplicación transversal

En el caso de que se opte por una aplicación transversal del programa dentro de distintas asignaturas y por parte de distintos profesores, la primera consideración a tener en cuenta es que los distintos componentes habrán de ser distribuidos en las diferentes materias, atendiendo a los contenidos abordados en las unidades. Así, por ejemplo, el componente de información podría ser incluido en el área de Ciencias

de la Naturaleza; el componente de control emocional podría ubicarse en la clase de Educación Física y las unidades de habilidades sociales y autoestima se ajustarían en mayor medida a los objetivos de las tutorías. Una segunda consideración a realizar es que sería necesario el compromiso por parte de todos los profesores implicados en el desarrollo de las sesiones y que, además, se requeriría una labor de coordinación de todo el proceso, que bien pudiera ser realizada por el tutor del curso.

Material





El material necesario para la aplicación del programa es este Manual del Profesor, junto con el material del Manual del Alumno, una Cassette de Relajación (para la unidad que aborda las técnicas de Control Emocional).

El papel del profesor

El profesorado tiene un doble papel a la hora de aplicar el Programa Construyendo Salud:

1. Facilitar la discusión de los temas relevantes que se tratan en las distintas unidades.
2. Promover la adquisición de habilidades personales y sociales específicas.

El material que se recoge en este manual conduce por sí mismo a una presentación didáctica del tema a abordar. En las primeras sesiones el profesor, tiene que actuar como “facilitador” para guiar las discusiones y la adquisición de conocimientos. Sin embargo, existen otras sesiones en las que resulta más eficaz que los profesores funcionen más como “entrenadores” que como “profesores”. Esto ocurre especialmente en las unidades referidas al Control Emocional, la Toma de Decisiones, las Habilidades Sociales y la Asertividad, donde probablemente encuentren mejores resultados si utilizan una combinación de instrucción, demostración, práctica, retroalimentación y refuerzo social. Muy brevemente vamos a mencionar qué es lo que entendemos por cada uno de estos procesos:






-  **Instrucción:** Consiste, en un primer momento, en enfatizar la importancia de la habilidad a la que nos estamos refiriendo, para posteriormente exponer detalladamente los componentes básicos de esa habilidad.
-  **Demostración:** Medio por el cual se presenta a los/as alumnos/as un modelo eficaz de cómo se debe desarrollar tal habilidad. En muchos casos en este programa esta demostración se realiza a través de ejemplos que el profesor va desarrollando en clase.
-  **Práctica:** Con ella se pretende que los/as alumnos/as ensayen la habilidad entrenada. Una forma fácil de hacerlo es pidiendo a los/as alumnos/as que representen situaciones específicas donde se deba aplicar la habilidad enseñada.
-  **Retroalimentación y refuerzo social:** Este proceso consiste en dar información a los/as alumnos/as sobre la habilidad realizada. Es muy importante priorizar el refuerzo de los aspectos

positivos de esa ejecución, antes de criticar lo negativo, para así conseguir una motivación positiva hacia la participación.

Como parte del Programa Construyendo Salud, los/as estudiantes participarán en un “Proyecto de Superación Personal” con el que se pretende fomentar un sentimiento de auto eficacia. Este proyecto constituye una oportunidad de trabajar a lo largo del programa en la mejora de alguna habilidad o conducta personal específica. A los/as estudiantes se les pedirá que dividan un objetivo global que se hayan propuesto en una serie de submetas semanales, de forma que puedan ir moldeando gradualmente su propia conducta y evaluando sus progresos semana a semana. Para facilitar este seguimiento se les pide que busquen en su familia o sus amistades alguna persona que les pueda ayudar en la evaluación de los logros. El papel del/a profesor/a sería el de ayudar a los/as alumnos/as en la elaboración inicial del proyecto (seleccionar una meta realista que pueda ser alcanzable y evaluable, dividirla en submetas, etc.) e interesarse posteriormente por como progresan.




Principios generales

Independientemente de las técnicas que se utilicen en cada una de las sesiones, los siguientes **principios generales** han sido útiles a los/as profesores/as que han aplicado este programa:


-  Estimular la discusión activa entre los/as alumnos/as.
-  Dirigir los debates para asegurar que los puntos principales son tratados y que toda información errónea es corregida.
-  Animar y reforzar positivamente a los/as estudiantes para participar en todas las actividades.
-  Siempre que sea posible, intentar tratar las cuestiones o problemas sugeridos por los/as alumnos/as.
-  Potenciar la participación de los alumnos/as.

Reglas básicas

Generalmente es una buena idea establecer unas reglas básicas explícitas en las clases del programa, de forma que se diferencien de otras clases más tradicionales. Las siguientes **normas básicas** han sido utilizadas en los estudios de evaluación:

-  A todos se les debe dar la oportunidad de participar.
-  Hablar de uno en uno. Aunque puede ser mejor permitir que los/as alumnos/as intervengan libremente cuando tienen algo que decir, algunas veces, sobre todo en clases grandes, es necesario hacer que levanten la mano para evitar que hablen varios a un mismo tiempo.
-  Todos son libres de expresar sus opiniones o participar en las actividades de clase sin estar sujetos a críticas.

 Nadie debe ser obligado a participar si realmente no quiere, aunque todo el mundo debe ser animado a hacerlo.

 Todo lo que se trate en clase debe considerarse confidencial.

Estas reglas pueden no ser adecuadas en todas las condiciones. Así pues, deben ser modificadas para acomodarse a las situaciones particulares.