

Conductas de Riesgo - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores



Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

Ver el Vídeo:

Sin emplear ninguna Estrategia: 3-5 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo): 5-7 minutos

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma nota!»: 15 minutos

2ª Actividad «A escena»: 20 minutos

3ª Actividad «Lluvia de Ideas Grupal»: 10 minutos

Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

Antes de ver el vídeo (3-5 minutos)

- Haz que los alumnos «se tiren a la piscina» (participen sin tener que levantar la mano) para ir calentando entorno a la siguiente pregunta: «¿Qué es para ti una «conducta de riesgo?»».
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan entorno a por qué las conductas de riesgo siempre tienen malas consecuencias y qué consecuencias pueden ser esas.

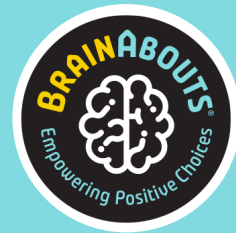
Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- Páralo de vez en cuando para hacer alguna «Pregunta de Comprobación» (PC). Puedes preguntar a varios alumnos y/o pedirles que se emparejen y debatan.



Conductas de Riesgo - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores



Concurso «Cerebritos» - Respuestas: (5-10 minutos)

1. La sustancia química que produce nuestro cerebro para indicarnos que estamos haciendo algo bueno para nuestra supervivencia es _____. (Respuesta: c. La dopamina)
2. Si tras permanecer sin comer unas 4-6, comemos algo, en ese momento nuestro organismo experimenta un aumento del ____% de su nivel de dopamina. (Respuesta: a. 100)
3. Verdadero o falso: Es fundamental no consumir sustancias que eleven la dopamina por encima de nuestro umbral hedónico natural. (Respuesta: Verdadero)
4. Si tienes predisposición genética a la adicción, tu umbral hedónico es _____ que el de la media. (Respuesta: a. Más bajo).
5. Un frenazo en el desarrollo es _____. (Respuesta: c. A y B son verdaderas).



Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma nota!»: (15 minutos)

- a. **Materiales:** diario o papel o cuaderno y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** pide a los alumnos que escriban sus reflexiones entorno a las siguientes preguntas: «¿Hay antecedentes de adicción en tu familia? ¿Eres consciente de ellos en ti? ¿Influye esto en tus ideas a la hora de adoptar conductas de riesgo?».
- c. **Criterios de corrección:** Los alumnos son capaces de reflexionar sobre su historia familiar personal y cómo les afecta. Saben explicar si son conscientes o no de cómo esos antecedentes influyen en ellos cuando se enfrentan a la situación de adoptar o no una conducta de riesgo.

2ª Actividad «A escena»: (20 minutos)

- a. **Materiales:** papel y bolígrafo/lápiz/rotulador.
- b. **Instrucciones:** en grupos de 3 a 5 alumnos, pide a cada grupo que cree una representación en la que uno de los mayores de la familia (un padre o un abuelo), le cuenta a un miembro más joven historias de su pasado sobre las conductas de riesgo que adoptó cuando él también era joven y le anima a evitar que adopte conductas similares.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos representan bien el papel del mayor explicando al menor las conductas de riesgo que adoptó en el pasado (p.ej. consumo de sustancias, ludopatía, etc...) y previniéndole para que él no haga lo mismo y proteja su lóbulo frontal.

3ª Actividad de «Lluvia de Ideas Grupal»: (10 minutos)

- a. **Materiales:** media cartulina en cuartilla por grupo y rotuladores.
- b. **Instrucciones:** en grupos de 3 a 5 alumnos por grupo, pide a los grupos que hagan una lluvia de ideas sobre las conductas de riesgo que los alumnos ven en su comunidad o escuela, junto con las consecuencias negativas que conllevan esas conductas.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos identifican conductas de riesgo y las consecuencias negativas de los mismos.

