

Decisiones Saludables: Entendiendo el Uso y Abuso de Sustancias Psiquedélicas en la Adolescencia

Ética y Valores | Ética y valores | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de secundaria (12-15 años) con el propósito de informar y fomentar la reflexión crítica sobre el uso y abuso de sustancias psicoactivas como el alcohol, el tabaco y psicofármacos. Los estudiantes aprenderán a diferenciar los conceptos de uso, abuso y consumo problemático desde una perspectiva integral de salud y derechos humanos, además de reconocer cómo factores sociales como la presión de pares y los medios de comunicación influyen en sus decisiones cotidianas. Asimismo, analizarán situaciones reales para desarrollar estrategias de autocuidado y toma de decisiones autónomas, conectando estos aprendizajes con su proyecto de vida personal. Este tema es relevante porque promueve la salud física, emocional y social de los adolescentes y los capacita para enfrentar desafíos que pueden afectar su bienestar y futuro. Además, el plan utiliza el Diseño Universal para el Aprendizaje, ofreciendo diversas formas de representación, expresión y motivación para atender la diversidad del aula y asegurar un aprendizaje activo y significativo.

Objetivos de Aprendizaje

- Diferenciar los conceptos de uso, abuso y consumo problemático de sustancias desde la perspectiva de la salud integral y la promoción de derechos.
- Reconocer la incidencia de la presión de pares, los medios de comunicación y la cultura contemporánea en las decisiones y elecciones cotidianas de los adolescentes.
- Analizar críticamente situaciones y dilemas cotidianos vinculados al consumo en la adolescencia para promover el desarrollo de estrategias de autocuidado, cuidado mutuo y toma de decisiones autónomas.

Recursos Necesarios

- Proyector y computadora con conexión a internet para videos y presentaciones.
- Video corto educativo (3-5 minutos) sobre sustancias psicoactivas y sus efectos.
- Cartulinas, marcadores, hojas blancas y colores para elaboración de mapas mentales y carteles.
- Fichas impresas con casos o dilemas cotidianos relacionados con el consumo de sustancias.
- Encuesta impresa con preguntas breves para activar conocimientos previos.
- Pizarra o rotafolio y plumones para anotaciones grupales.
- Acceso a plataforma digital para quiz interactivo (ejemplo: Kahoot o Google Forms).
- Material impreso con definiciones clave: uso, abuso, consumo problemático.

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre la salud personal y hábitos saludables.
- Habilidad para trabajar en equipo y expresar opiniones en grupo.
- Experiencia previa con actividades de reflexión y análisis crítico en clase.
- Familiaridad con conceptos básicos de derechos humanos y valores éticos.

Actividades

Sesión 1: Comprendiendo el Uso y Abuso de Sustancias Psicoactivas

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que en esta sesión aprenderán a distinguir entre uso, abuso y consumo problemático de sustancias, además de cómo estas decisiones afectan su salud y derechos.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Entrega una encuesta rápida con preguntas como: ¿Qué sabes sobre el alcohol, tabaco y medicinas que afectan la mente? ¿Crees que siempre es malo consumirlos? ¿Por qué?

Estudiantes: Responden la encuesta individualmente en 5 minutos.

Motivación y enganche:

Docente: Comenta un dato curioso: “¿Sabían que el consumo temprano de alcohol puede afectar el aprendizaje y la memoria para toda la vida?” y muestra un breve video de 3 minutos que presenta efectos físicos y sociales del consumo.

Estudiantes: Observan el video atentamente.

Contextualización:

Docente: Conecta el tema con la realidad de los adolescentes: “Muchas veces, en fiestas o con amigos, pueden sentir presión para probar estas sustancias. Hoy vamos a aprender a identificar estas situaciones y cómo tomar buenas decisiones para cuidar su salud y sueños.”

Estudiantes: Escuchan y reflexionan sobre sus propias experiencias.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta definiciones claras y sencillas de uso, abuso y consumo problemático con apoyo visual en diapositivas y material impreso. Utiliza ejemplos cotidianos para ilustrar cada término (ejemplo: tomar un medicamento correctamente versus abusar de él).

Actividad 1: “Clasifica y Justifica”

- **Objetivo:** Diferenciar los conceptos de uso, abuso y consumo problemático.
- **Instrucciones:** Divide a los estudiantes en grupos de 3-4. Entrega a cada grupo tarjetas con situaciones de consumo de sustancias (ejemplo: beber un medicamento para el dolor, fumar un cigarro en una fiesta, consumir alcohol todos los fines de semana). Cada grupo debe clasificar las situaciones en uso, abuso o consumo problemático y justificar su elección.
- **Organización:** Grupos de 3-4 estudiantes.
- **Producto:** Cartel con clasificación y justificación escrita.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol del docente:** Circular entre grupos, hacer preguntas que profundicen razonamientos: “¿Por qué piensan que es abuso? ¿Qué consecuencias podría tener esta conducta?”

Actividad 2: “Influencias a Mi Alrededor”

- **Objetivo:** Reconocer la presión de pares, medios y cultura en decisiones de consumo.
- **Instrucciones:** En plenaria, el docente escribe en la pizarra tres columnas tituladas: Presión de pares, Medios de comunicación, Cultura contemporánea. Los estudiantes, uno a uno, aportan ejemplos o situaciones que han visto o vivido y las colocan en la columna correspondiente, explicando por qué.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Listado colectivo en pizarra o rotafolio.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilita la discusión, invita a que todos participen y conecta ejemplos con conceptos de presión social y cultural.

Actividad 3: “Mapa Mental: Mi Proyecto de Vida y las Decisiones Saludables”

- **Objetivo:** Analizar el impacto del consumo en el proyecto de vida.
- **Instrucciones:** Individualmente, los estudiantes elaboran un mapa mental donde relacionan las decisiones sobre sustancias psicoactivas con sus metas personales (como educación, hobbies, relaciones, salud). El docente provee hojas y colores para apoyar la expresión visual.
- **Organización:** Individual.

- **Producto:** Mapa mental personal.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol del docente:** Apoya con preguntas guía: “¿Cómo afectaría tu salud el consumo frecuente? ¿Qué pasaría si pierdes el control? ¿Cómo cuidar tu cuerpo y mente te ayudaría a lograr tus sueños?”

Diferenciación

- **Estudiantes avanzados:** Invitados a preparar un breve argumento oral para defender por qué una situación es consumo problemático, apoyándose en datos y derechos.
- **Estudiantes que necesitan apoyo:** Reciben definiciones simplificadas y apoyo visual adicional, y trabajan con un compañero tutor para completar las actividades.

Transición a cierre

Docente: Resume brevemente las ideas clave y anuncia que en la próxima sesión se profundizará en dilemas y estrategias personales para el cuidado.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

15 minutos

Síntesis

Docente: Solicita que cada estudiante escriba en una tarjeta tres ideas importantes que aprendieron hoy sobre el consumo de sustancias y cómo les afecta.

Estudiantes: Escriben y luego comparten algunas en plenaria.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo puedo distinguir entre un uso responsable y un consumo problemático?
- ¿De qué manera influyen mis amigos y medios en mis decisiones?
- ¿Qué aprendí hoy que me ayudará a cuidar mi salud y mi proyecto de vida?

Retroalimentación

Docente: Da retroalimentación inmediata valorando la participación, claridad en las justificaciones y conexión con el proyecto de vida, resaltando ideas destacadas en las tarjetas.

Transferencia

Docente: Explica que en la siguiente sesión abordarán dilemas reales para practicar la toma de decisiones autónomas y el autocuidado.

Tarea

Docente: Pide reflexionar y anotar una situación real o hipotética donde hayan sentido presión para consumir y qué habrían hecho para cuidarse.

Sesión 2: Estrategias para Decisiones Saludables y Autonomía

Fase de Inicio

Tiempo estimado:

10 minutos

Propósito:

Docente: Explica que hoy analizarán situaciones y dilemas para fortalecer habilidades de autocuidado, cuidado mutuo y toma de decisiones autónomas.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Invita a compartir voluntariamente las reflexiones o situaciones anotadas en la tarea.

Estudiantes: Comparten breve resumen de su situación y cómo actuarían.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta una frase motivadora: “Tus decisiones hoy son el camino hacia tus sueños mañana”, y pregunta: “¿Qué decisiones pueden ayudarte a lograr tus metas?”

Contextualización:

Docente: Relaciona la reflexión con la importancia del diagnóstico precoz y tratamiento inmediato para evitar consecuencias graves.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado:

100 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce conceptos de diagnóstico precoz y tratamiento con ejemplos claros y lenguaje accesible. Usa una presentación visual para apoyar la explicación.

Actividad 1: “Role-playing: Dilemas y Decisiones”

- **Objetivo:** Analizar críticamente situaciones vinculadas al consumo y practicar estrategias de autocuidado y toma de decisiones.
- **Instrucciones:** Divide a los estudiantes en grupos de 4. Cada grupo recibe una ficha con un dilema (ejemplo: un amigo insiste en probar alcohol en una fiesta). Los estudiantes preparan y actúan una breve dramatización mostrando una decisión responsable y otra con consecuencias negativas.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Presentación dramatizada y reflexión grupal escrita.
- **Tiempo:** 50 minutos (30 min preparación, 20 min presentaciones).
- **Rol del docente:** Acompaña a los grupos con preguntas: “¿Qué otras opciones tienen? ¿Cómo se sienten en esta situación? ¿Qué apoyos pueden buscar?”

Actividad 2: “Diseña tu Plan de Autocuidado”

- **Objetivo:** Desarrollar estrategias personales para el autocuidado y cuidado mutuo.
- **Instrucciones:** Individualmente, los estudiantes elaboran un plan breve con acciones concretas para cuidar su salud frente a presiones o riesgos de consumo, incluyendo a quién acudir en caso de necesitar ayuda.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Plan escrito o infografía sencilla.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol del docente:** Brinda ejemplos, apoya con preguntas guía y revisa avances para retroalimentar.

Diferenciación

- **Estudiantes avanzados:** Pueden crear un video corto o presentación digital con su plan de autocuidado.
- **Estudiantes que necesitan apoyo:** Trabajan con el docente o en pareja para estructurar el plan con preguntas guiadas.

Transición a cierre

Docente: Invita a compartir ideas clave de su plan y cómo se sienten preparados para enfrentar presiones.

Fase de Cierre

Tiempo estimado:

10 minutos

Síntesis

Docente: Realiza una lluvia de ideas en plenaria para resumir los aprendizajes más importantes sobre autocuidado, diagnóstico precoz y decisiones autónomas.

Reflexión metacognitiva

- ¿Cómo puedo aplicar las estrategias de autocuidado en mi vida diaria?
- ¿Qué aprendí sobre la importancia del diagnóstico y tratamiento inmediato?
- ¿De qué forma puedo apoyar a mis amigos para que también tomen buenas decisiones?

Retroalimentación

Docente: Felicita el compromiso y creatividad, ofrece comentarios personalizados y refuerza la importancia de las decisiones saludables para el proyecto de vida.

Transferencia

Docente: Motiva a los estudiantes a compartir lo aprendido con su familia y a estar atentos a señales de consumo en su entorno.

Tarea o reto

Docente: Propone que identifiquen en su comunidad o medios una campaña o programa de prevención y escriban un breve comentario sobre cómo podría ayudar a ellos o a otros jóvenes.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1 con la encuesta rápida para conocer conocimientos previos.
- **Formativa:** Durante las actividades de clasificación, role-playing, mapas mentales y planes de autocuidado, con observación directa y retroalimentación continua.
- **Sumativa:** Al cierre de la sesión 2 mediante la presentación de planes de autocuidado y reflexiones escritas.

Criterios de evaluación:

- Diferenciar correctamente los conceptos de uso, abuso y consumo problemático según la salud integral (Objetivo 1).
- Identificar y explicar con ejemplos la influencia de la presión social, medios y cultura en las decisiones de consumo (Objetivo 2).
- Analizar situaciones cotidianas y proponer estrategias de autocuidado y toma de decisiones autónomas (Objetivo 3).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y argumentación en actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar mapas mentales y planes de autocuidado (claridad, creatividad, aplicación de conceptos).
- Observación directa durante role-playing y discusiones.
- Autoevaluación y coevaluación para fomentar reflexión personal y grupal.

Evidencias de aprendizaje:

- Encuesta inicial que refleja conocimientos previos y cambios.
- Carteles de clasificación con justificaciones.
- Mapas mentales que vinculan consumo y proyecto de vida.

- Dramatizaciones y reflexiones escritas sobre dilemas.
- Planes personales de autocuidado.
- Participación en reflexiones y respuestas en plenaria.

Enriquecimientos

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Plan de Clase

Los ejemplos y casos de estudio que se presentan a continuación están diseñados para ser utilizados en las dos sesiones de 2 horas cada una, alineados con los tres objetivos de aprendizaje y bajo la metodología Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Se incluyen diversos formatos para atender diferentes estilos de aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico, lector/escritor) y se promueve la participación activa, reflexión y análisis crítico.

Sesión 1: Diferenciando Uso, Abuso y Consumo Problemático (Objetivo 1)

- **Ejemplo Práctico: "Tres Caminos, Tres Decisiones"**

Se presenta a los estudiantes una tabla visual con tres perfiles breves y cotidianos de adolescentes que consumen sustancias psicoactivas:

Perfil	Descripción	Tipo de Consumo
Ana	Toma una copa de vino en fiestas familiares, con moderación, sin afectar sus responsabilidades ni salud.	Uso
Carlos	Fuma cigarrillos casi todos los días y a veces bebe alcohol hasta emborracharse los fines de semana.	Abuso
Lucía	Ha empezado a faltar a la escuela y a tener problemas en casa por su consumo frecuente de psicofármacos sin receta.	Consumo Problemático

Actividad: En grupos, los estudiantes discuten las diferencias entre estos perfiles, identifican señales de riesgo y reflexionan sobre las consecuencias para la salud integral y los derechos personales.

- **Caso de Estudio: "El Diagnóstico Precoz de Mateo"**

Se presenta la historia de Mateo, un adolescente que empezó a usar alcohol socialmente, pero sus profesores notan cambios en su rendimiento y comportamiento, y su familia busca ayuda a tiempo.

Preguntas guía:

- ¿Qué señales de abuso o consumo problemático podemos identificar?
- ¿Por qué es importante el diagnóstico precoz?
- ¿Cómo puede Mateo recibir apoyo para evitar consecuencias mayores?

Formato: Lectura corta con apoyo visual y audio para facilitar la comprensión.

Sesión 2: Presión de Pares, Cultura y Estrategias de Autocuidado (Objetivos 2 y 3)

• Ejemplo Práctico: "¿Qué harías tú?" - Role Playing

Se propone a los estudiantes representar breves escenas donde un grupo de amigos ofrece alcohol o cigarrillos a un compañero, y este debe decidir qué hacer ante la presión.

Objetivo: Reconocer la influencia del grupo y practicar respuestas asertivas y estrategias de autocuidado.

Variantes para inclusión: Se pueden usar tarjetas con diferentes reacciones para que cada estudiante elija o cree la suya propia, adaptando la actividad a sus preferencias.

• Caso de Estudio: "Ana y las Redes Sociales"

Se expone el caso de Ana, que ve en redes sociales cómo sus influencers favoritos usan sustancias y alaban sus efectos, lo que influye en su percepción.

Discusión guiada:

- ¿Cómo influyen los medios en las decisiones de Ana?
- ¿Qué estrategias puede usar para cuestionar esta información?
- ¿Cómo puede cuidar su salud y su proyecto de vida?

Se pueden usar imágenes, videos cortos y preguntas interactivas para fomentar la participación.

• Ejemplo Práctico: "Construyendo un Plan de Autocuidado"

Individualmente o en parejas, los estudiantes elaboran un plan personal o conjunto para enfrentar situaciones de presión y cuidar su salud, incluyendo:

- Reconocimiento de señales de riesgo
- Estrategias para decir no
- Personas y recursos a los que acudir
- Metas para su proyecto de vida

Se recomienda usar formatos impresos, digitales o incluso creativos (dibujos, mapas conceptuales) para atender diferentes estilos de aprendizaje.

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la fase de inicio

En esta etapa de la adolescencia, ustedes están en un momento muy importante de sus vidas, donde comienzan a tomar decisiones que pueden influir en su presente y en su futuro. Es común que en la escuela, en reuniones con amigos o incluso en redes sociales, se hable sobre el consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco o algunas medicinas que pueden afectar la mente y el cuerpo. A veces, estas conversaciones pueden generar curiosidad, dudas o incluso presión para probar estas sustancias.

Es fundamental entender que no todas las formas de consumo son iguales. Por ejemplo, saber la diferencia entre un uso consciente y controlado, un abuso que puede poner en riesgo la salud, o un consumo problemático que afecta la

vida personal, familiar y social. Además, en nuestra cultura y medios, muchas veces se muestran imágenes que pueden hacer que estas sustancias parezcan 'normales' o 'divertidas', pero es importante reflexionar sobre las consecuencias reales que pueden tener.

Durante estas dos sesiones, exploraremos juntos cómo las decisiones sobre estas sustancias impactan no solo en la salud física y emocional, sino también en sus proyectos de vida y en el respeto a sus derechos y los de quienes los rodean. También hablaremos sobre cómo reconocer y enfrentar la presión de los amigos y los mensajes que recibimos todos los días. Este espacio será seguro para expresar sus opiniones, aclarar dudas y aprender a tomar decisiones informadas y responsables, cuidándose a sí mismos y a su comunidad.

Inicio - Activar

Actividad para Activar Conocimientos Previos: "Mapa Mental Colectivo sobre Sustancias y Decisiones"

Duración: 8 minutos

Objetivo de la actividad: Reconocer y expresar ideas previas sobre el uso y abuso de sustancias psicoactivas, las influencias sociales y culturales, y las decisiones personales relacionadas, conectando con los tres objetivos de aprendizaje del plan.

Descripción de la actividad:

- **Materiales:** Pizarrón o rotafolio, marcadores de colores, post-its o tarjetas pequeñas.
- **Procedimiento:**
 - El docente dibuja un círculo grande en el centro del pizarrón con el título “Sustancias y Decisiones en la Adolescencia”.
 - Invita a los estudiantes a decir palabras o frases cortas que relacionen con este tema, por ejemplo: “alcohol”, “presión de amigos”, “problemas de salud”, “decidir por mí mismo”, etc.
 - El docente escribe o pega esas palabras alrededor del círculo central, conectándolas con líneas para formar un mapa mental colectivo.
 - Se solicita que los estudiantes expliquen brevemente por qué mencionan cada palabra o frase, fomentando la expresión de sus ideas y conocimientos previos.
 - El docente guía la conversación para que se reflejen los tres tipos de conceptos clave: uso, abuso y consumo problemático; influencias sociales (pares, medios, cultura); y decisiones personales y dilemas.

Conexión con los Objetivos de Aprendizaje:

Objetivo	Cómo se conecta la actividad
Objetivo 1 (Conceptual)	Se identifican términos y conceptos relacionados con uso, abuso y consumo problemático de sustancias.

Objetivo 2 (Relacional/Entorno)	Se reconocen influencias externas como la presión de pares y medios de comunicación en las decisiones.
Objetivo 3 (Analítico/Autonomía)	Se empiezan a explorar ideas sobre los dilemas y las decisiones personales frente al consumo.

Adaptaciones según Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA):

- Permitir que los estudiantes participen de forma oral o escrita según su preferencia o necesidad.
- Utilizar colores y dibujos para facilitar la representación visual y la comprensión.
- Fomentar la colaboración para que los estudiantes se apoyen entre sí en la construcción del mapa mental.

Inicio - Diagnostico

Evaluación Diagnóstica Inicial

Duración: 8-10 minutos

Objetivo: Identificar los conocimientos previos de los estudiantes sobre uso y abuso de sustancias psicoactivas, la influencia del entorno social y cultural, y la capacidad para analizar situaciones relacionadas con el consumo en la adolescencia.

Instrucciones para el docente

- Aplicar la evaluación al inicio de la primera sesión.
- Leer en voz alta las preguntas y aclarar dudas breves.
- Recoger las respuestas para orientar el desarrollo del plan de clase.

Actividad: Cuestionario breve y reflexión rápida

N°	Pregunta/Actividad	Objetivo de aprendizaje asociado	Tipo de respuesta
1	Marca con una X lo que entiendes por cada término: • Uso de sustancias • Abuso de sustancias • Consumo problemático Opciones: <i>Cuando se toma alguna sustancia una vez, Cuando se consume en exceso y sin control, Cuando el consumo afecta la vida diaria y salud</i>	Objetivo 1 (Conceptual)	Respuesta seleccionada (opciones múltiples)
2	¿Quiénes o qué pueden influir en que un adolescente decida consumir alcohol o tabaco? (menciona al menos dos)	Objetivo 2 (Relacional/Entorno)	Respuesta corta (mención de factores)

3	Piensa en un amigo o amiga que te invite a probar alcohol o alguna otra sustancia. ¿Qué harías y por qué?	Objetivo 3 (Analítico/Autonomía)	Respuesta abierta breve
4	¿Crees que consumir sustancias puede afectar el proyecto de vida de una persona? Explica con tus palabras.	Objetivo 3 (Analítico/Autonomía)	Respuesta abierta breve

Recomendaciones para interpretación

- Identificar si los estudiantes comprenden y diferencian términos claves (uso, abuso, consumo problemático).
- Detectar conocimiento sobre factores sociales y culturales que influyen en el consumo.
- Observar la capacidad inicial para reflexionar sobre dilemas y tomar decisiones con autonomía.
- Estas respuestas guiarán la profundización y el diseño de actividades posteriores.

Desarrollo - Gamificar

Elementos de Gamificación para la Fase de Desarrollo

Para motivar a estudiantes de secundaria (12-15 años) y reforzar los objetivos de aprendizaje del plan "Decisiones Saludables", se proponen las siguientes mecánicas de juego, diseñadas bajo la metodología del Diseño Universal para el Aprendizaje, que promueven la participación activa, diversidad de formas de representación y expresión, y reflexión crítica.

1. Mecánica: Juego de Roles - "Decisiones en Acción"

- **Objetivo:** Facilitar la diferenciación de uso, abuso y consumo problemático (Objetivo 1) y analizar dilemas reales (Objetivo 3).
- **Descripción:** Los estudiantes se organizan en grupos pequeños y reciben tarjetas con distintos escenarios relacionados al consumo de sustancias psicoactivas. Cada grupo asume roles (adolescente, amigo, familiar, profesional de salud) y discuten cómo actuarían en la situación.
- **Dinámica:** Tras la discusión, cada grupo presenta sus decisiones y justificaciones, seguidas de una reflexión guiada sobre las consecuencias y la importancia del diagnóstico precoz y estrategias de autocuidado.
- **Duración:** 45 minutos.
- **Motivación:** La interpretación de roles permite empatizar y tomar perspectiva, fomentando la reflexión activa y el compromiso emocional.
- **Adaptación UDL:** Se pueden incluir apoyos visuales (pictogramas de roles), audios con ejemplos, y opciones para que los estudiantes documenten sus conclusiones mediante dibujo, texto o presentación oral.

2. Mecánica: Trivia Interactiva - "Mitos y Realidades sobre Sustancias"

- **Objetivo:** Reforzar conceptos clave sobre uso, abuso y consumo problemático y la influencia del entorno (Objetivos 1 y 2).

- **Descripción:** Se utiliza una plataforma digital o tarjetas físicas para realizar una trivía con preguntas de opción múltiple, verdadero/falso y "elige la mejor respuesta" sobre datos, mitos y efectos de las sustancias.
- **Dinámica:** Los estudiantes responden individualmente o en equipos; cada respuesta correcta otorga puntos y se explica brevemente la información correcta para promover el aprendizaje inmediato.
- **Duración:** 30 minutos.
- **Motivación:** La competencia sana y retroalimentación inmediata mantienen la atención y el interés.
- **Adaptación UDL:** Se ofrece lectura en voz alta de las preguntas y respuestas, imágenes explicativas y opciones para responder oralmente o por escrito.

3. Mecánica: Mapa de Influencias - "Red de Decisiones"

- **Objetivo:** Reconocer la incidencia de la presión de pares, medios y cultura en las decisiones (Objetivo 2) y fomentar análisis crítico (Objetivo 3).
- **Descripción:** En grupos, los estudiantes construyen un mapa visual (en papel grande o digital) donde colocan factores que influyen en el consumo de sustancias, clasificándolos como positivos, negativos o neutros.
- **Dinámica:** Debaten sobre cada factor y proponen estrategias para resistir presiones negativas y promover autocuidado y cuidado mutuo.
- **Duración:** 35 minutos.
- **Motivación:** La construcción colaborativa y visual ayuda a organizar ideas y profundizar la comprensión.
- **Adaptación UDL:** Se pueden usar colores, símbolos o imágenes para representar influencias, y los estudiantes pueden expresar sus ideas verbalmente, por escrito o mediante dibujos.

4. Mecánica: Sistema de Puntos y Reconocimientos - "Camino hacia Decisiones Saludables"

- **Objetivo:** Incentivar la participación continua y el compromiso con el aprendizaje integral de todos los objetivos.
- **Descripción:** A lo largo de ambas sesiones, los estudiantes acumulan puntos por participación activa, respuestas correctas en la trivía, aportes en debates y creatividad en las actividades colaborativas.
- **Dinámica:** Al finalizar, se reconocen logros con distintivos (digitales o físicos) como "Defensor/a del Autocuidado", "Embajador/a de la Salud", etc., que valoran diferentes habilidades y actitudes.
- **Duración:** Continuo durante las 4 horas.
- **Motivación:** Refuerza la motivación intrínseca y extrínseca, promoviendo el sentido de pertenencia y logro.
- **Adaptación UDL:** Se puede ofrecer variedad en las formas de ganar puntos y reconocer diferentes fortalezas, asegurando que todos los estudiantes tengan oportunidades de éxito.

Consideraciones Finales

Estas mecánicas respetan la duración total de dos sesiones y fomentan un ambiente seguro, inclusivo y reflexivo, alineado con los objetivos conceptuales, relacionales y analíticos del plan. Se recomienda que el docente facilite la dinámica, modere discusiones y ofrezca apoyo diferencial para asegurar la participación de todos los estudiantes.

Desarrollo - Evaluar

Herramientas de Evaluación Formativa para el Plan de Clase

Las siguientes herramientas están diseñadas para ser rápidas, interactivas y apropiadas para estudiantes de secundaria (12-15 años). Cada una está alineada con los objetivos de aprendizaje y puede aplicarse durante las sesiones para monitorear el progreso y ajustar la enseñanza conforme sea necesario.

Sesión 1 (2 horas)

- **Objetivo 1 (Conceptual): Diferenciar uso, abuso y consumo problemático**
 - **Mini cuestionario interactivo (10 minutos):** Al inicio o durante la explicación, se aplican 5 preguntas de opción múltiple o verdadero/falso para identificar la comprensión básica de los conceptos. Ejemplo: “¿Cuál de las siguientes opciones describe el ‘uso problemático’ de una sustancia?”
 - **Mapa conceptual colaborativo (15 minutos):** En equipos pequeños, los estudiantes construyen un mapa con los conceptos “uso”, “abuso” y “consumo problemático”, agregando ejemplos y consecuencias. El docente circula para observar y orientar.
- **Objetivo 2 (Relacional/Entorno): Reconocer influencia de pares, medios y cultura**
 - **Dinámica “Identifica la influencia” (15 minutos):** Se presentan breves escenarios o imágenes relacionadas con presión de pares, publicidad y cultura juvenil. Los estudiantes, en grupos, deben identificar la influencia y explicarla brevemente. El docente recoge evidencias orales o escritas.
 - **Preguntas de reflexión rápida (5 minutos):** Individualmente, los estudiantes escriben una respuesta breve a la pregunta: “¿Cómo crees que la presión de tus amigos afecta tus decisiones sobre las sustancias?”

Sesión 2 (2 horas)

- **Objetivo 3 (Analítico/Autonomía): Analizar y promover estrategias de autocuidado y toma de decisiones**
 - **Análisis de casos cortos (20 minutos):** Se presentan 2-3 dilemas o situaciones cotidianas relacionadas con consumo de sustancias. En grupos, los estudiantes discuten posibles decisiones y consecuencias, y proponen estrategias de autocuidado o apoyo mutuo. Se recoge un resumen escrito o presentación oral breve.
 - **Autoevaluación guiada (10 minutos):** Al final de la sesión, los estudiantes responden a un breve cuestionario donde valoran su confianza para tomar decisiones autónomas y apoyar a otros, con preguntas tipo escala (por ejemplo, 1-5) y espacio para comentarios.
 - **Role-playing breve (15 minutos):** En parejas, practican respuestas asertivas frente a la presión para consumir sustancias. El docente observa y retroalimenta sobre estrategias de comunicación y toma de decisiones.

Instrumentos sugeridos para aplicar

Herramienta	Duración	Objetivo Evaluado	Formato	Ejemplo
-------------	----------	-------------------	---------	---------

Mini cuestionario interactivo	10 min	Objetivo 1	Digital o papel, opción múltiple o V/F	¿El ‘uso’ siempre implica daño a la salud? (V/F)
Mapa conceptual colaborativo	15 min	Objetivo 1	Cartulina/papel o digital	Definiciones y ejemplos de uso, abuso y consumo problemático
Dinámica “Identifica la influencia”	15 min	Objetivo 2	Imágenes y escenarios para discusión grupal	Publicidad de alcohol en medios y su mensaje
Preguntas de reflexión rápida	5 min	Objetivo 2	Escrito individual breve	¿Cómo la presión de pares afecta mis decisiones?
Análisis de casos cortos	20 min	Objetivo 3	Discusión grupal y resumen escrito/oral	Situación de un amigo invitando a beber en una fiesta
Autoevaluación guiada	10 min	Objetivo 3	Cuestionario escala y comentarios	Confianza para decir “no” ante presión
Role-playing breve	15 min	Objetivo 3	Práctica en parejas con retroalimentación	Responder a invitación para consumir sustancias

Estas herramientas permiten monitorear en tiempo real el avance de los estudiantes, fomentan su participación activa y brindan información valiosa para que el docente adapte el ritmo y enfoque de la enseñanza según las necesidades detectadas.

Desarrollo - Tareas

Tarea 1: Conceptualización y Diferenciación de Uso, Abuso y Consumo Problemático

Objetivo relacionado: Objetivo 1 (Conceptual)

Duración estimada: 50 minutos

Instrucciones:

- Lee con atención las definiciones básicas de los términos: uso, abuso y consumo problemático de sustancias.
- En grupos pequeños de 3 a 4 estudiantes, elaboren un cuadro comparativo que incluya las características principales de cada concepto, sus consecuencias en la salud integral y cómo afectan los derechos personales y sociales.
- Para apoyar la comprensión, pueden utilizar imágenes, símbolos o ejemplos cotidianos que reflejen cada concepto.
- Finalmente, cada grupo compartirá su cuadro comparativo con la clase, explicando las diferencias y similitudes encontradas.

Producto esperado: Un cuadro comparativo visual y explicativo que evidencie la diferenciación clara entre uso, abuso y consumo problemático de sustancias.

Tarea 2: Identificación de Influencias Externas en las Decisiones de Consumo

Objetivo relacionado: Objetivo 2 (Relacional/Entorno)

Duración estimada: 50 minutos

Instrucciones:

- Observa una serie de anuncios publicitarios, fragmentos de programas de televisión, mensajes en redes sociales o testimonios breves donde se muestren actitudes y mensajes sobre el consumo de sustancias.
- Individualmente o en parejas, toma nota de los elementos que reflejan presión de pares, influencia mediática o aspectos culturales que pueden motivar o desalentar el consumo.
- Con base en tus observaciones, crea un mapa mental o un póster que represente las diferentes fuentes de influencia y cómo impactan en las elecciones de los adolescentes.
- Al final, comparte tu creación con el grupo para discutir cómo estas influencias pueden ser reconocidas y gestionadas.

Producto esperado: Mapa mental o póster visual que ilustre las influencias externas en las decisiones sobre consumo de sustancias.

Tarea 3: Análisis Crítico y Estrategias de Autocuidado ante Dilemas Cotidianos

Objetivo relacionado: Objetivo 3 (Analítico/Autonomía)

Duración estimada: 70 minutos

Instrucciones:

- Se presentarán varios casos o dilemas breves escritos o dramatizados que reflejen situaciones reales en las que adolescentes enfrentan decisiones relacionadas con el consumo de sustancias.
- En grupos, analicen cada caso identificando los riesgos, presiones y posibles consecuencias.
- Discutan y propongan al menos dos estrategias concretas para el autocuidado, cuidado mutuo y toma de decisiones autónomas que puedan aplicarse en cada situación.
- Preparar una breve dramatización, cartel o presentación multimedia que comunique la situación, el análisis y las estrategias propuestas.
- Compartir y reflexionar en plenaria para fortalecer el aprendizaje colaborativo y la empatía.

Producto esperado: Presentación grupal (dramatización, cartel o multimedia) que muestre el análisis crítico de la situación y las estrategias de autocuidado propuestas.

Cierre - Sintetizar

Actividad de Síntesis para la Fase de Cierre: "Círculo de Decisiones Saludables"

Duración: 40 minutos

Objetivo: Consolidar y verificar la comprensión de los conceptos clave sobre el uso, abuso y consumo problemático de sustancias, reconocer la influencia del entorno y desarrollar habilidades críticas para la toma de decisiones autónomas y responsables.

Descripción de la actividad

- **Preparación previa:** El docente divide el aula en un círculo amplio y dispone un espacio central para colocar tarjetas con dilemas o situaciones relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas en la adolescencia.
- **Materiales:** Tarjetas con situaciones/dilemas (3 por cada objetivo), hojas para anotaciones, marcador, pizarra o rotafolio.

- **Procedimiento:**

1. **Introducción (5 minutos):** El docente explica que en este círculo se compartirán opiniones y se analizarán situaciones reales para consolidar lo aprendido y reflexionar juntos sobre cómo actuar en situaciones relacionadas con el consumo de sustancias.
2. **Lectura y reflexión en grupo (15 minutos):**
 - Se selecciona una tarjeta al azar y se lee en voz alta una situación o dilema (por ejemplo: "Un amigo te ofrece alcohol en una fiesta, y todos los demás están bebiendo. ¿Qué haces?").
 - Los estudiantes, en turnos, expresan sus puntos de vista, relacionándolos con los conceptos de uso/abuso/consumo problemático, presión de pares, medios y cultura, y estrategias de autocuidado y toma de decisiones.
 - El docente guía la discusión, haciendo preguntas abiertas para profundizar y conectar con los objetivos de aprendizaje, asegurándose que todos tengan oportunidad de participar.
3. **Síntesis colectiva (15 minutos):**
 - Después de discutir 3-4 situaciones, el docente invita a los estudiantes a identificar y nombrar las diferencias entre uso, abuso y consumo problemático, y cómo influyen la presión social y los medios en las decisiones.
 - Se registra en la pizarra las ideas principales y las estrategias propuestas para el autocuidado y cuidado mutuo.
 - Se reflexiona brevemente sobre la importancia del diagnóstico precoz y el impacto de estas decisiones en su proyecto de vida.
4. **Cierre individual (5 minutos):**
 - Cada estudiante escribe en una hoja una decisión saludable que podría tomar en su vida diaria frente a la presión de consumir sustancias, mencionando al menos un concepto aprendido y una estrategia de autocuidado.
 - Opcionalmente, pueden compartir voluntariamente sus reflexiones con el grupo.

Justificación pedagógica

Esta actividad utiliza el diálogo social y la reflexión crítica para cumplir con los tres objetivos del plan de clase. Favorece el aprendizaje multisensorial y múltiple al integrar lectura, escucha activa, expresión oral y escritura. Además, respeta la diversidad de opiniones y estilos de aprendizaje, alineándose con el Diseño Universal para el Aprendizaje. La dinámica en círculo fomenta un ambiente seguro y de respeto, esencial para tratar temas sensibles. Finalmente, la actividad permite al docente evaluar de forma formativa el nivel de comprensión y la capacidad de análisis y autonomía de los estudiantes.

Cierre - Reflexionar

Preguntas de reflexión metacognitiva para el cierre

• Sobre el Objetivo 1 (Conceptual):

- ¿Cómo definirías con tus propias palabras la diferencia entre uso, abuso y consumo problemático de sustancias?
- ¿Por qué es importante entender estas diferencias desde la perspectiva de la salud integral y los derechos de las personas?
- ¿Puedes pensar en alguna situación en la que alguien podría estar en riesgo por no distinguir estas categorías?

• Sobre el Objetivo 2 (Relacional/Entorno):

- ¿De qué maneras crees que la presión de tus amigos o las imágenes en redes sociales pueden influir en tus decisiones sobre consumir o no alguna sustancia?
- ¿Puedes identificar alguna situación en la que sentiste presión para tomar una decisión relacionada con estas sustancias? ¿Cómo reaccionaste?
- ¿Qué estrategias podrías usar para resistir la presión de grupo o mensajes negativos de la cultura contemporánea?

• Sobre el Objetivo 3 (Analítico/Autonomía):

- Piensa en un dilema que un adolescente podría enfrentar respecto al consumo de sustancias. ¿Cuáles serían las opciones y consecuencias de cada decisión?
- ¿Qué acciones concretas puedes tomar para cuidarte a ti mismo y a tus amigos en situaciones relacionadas con estas sustancias?
- ¿Cómo crees que tomar decisiones autónomas sobre el consumo puede afectar tu proyecto de vida?

Actividades de reflexión para el cierre

- **Diario reflexivo personal:** Cada estudiante escribe un breve texto donde responda a las preguntas claves de cada objetivo, expresando qué aprendió y cómo piensa aplicar ese conocimiento en su vida diaria.
- **Discusión en parejas o tríos:** Los estudiantes comparten sus respuestas con un compañero o en grupos pequeños, identificando similitudes y diferencias en sus reflexiones y apoyándose para construir estrategias comunes de autocuidado y toma de decisiones.
- **Mapa conceptual colaborativo:** En grupos, crear un mapa visual que conecte los conceptos de uso, abuso y consumo problemático con las influencias del entorno y las estrategias de autonomía. Este mapa puede ser presentado y discutido con toda la clase para reforzar la comprensión.
- **Plan de acción personal:** Cada estudiante elabora un compromiso escrito con al menos tres acciones concretas que realizará para mantener decisiones saludables respecto al consumo de sustancias, considerando lo aprendido y sus propias circunstancias.

Cierre - Retroalimentar

Estrategias de Retroalimentación para el Cierre

Para asegurar un cierre efectivo que refuerce los aprendizajes y motive la reflexión crítica, se proponen las siguientes estrategias de retroalimentación alineadas con los tres objetivos de aprendizaje y adaptadas al nivel de estudiantes de secundaria (12-15 años):

- **Retroalimentación para el Objetivo 1 (Conceptual): Diferenciar uso, abuso y consumo problemático**

- Solicitar a los estudiantes que expliquen con sus propias palabras los conceptos de uso, abuso y consumo problemático, resaltando diferencias clave.
- Proporcionar retroalimentación específica sobre sus definiciones, destacando aciertos y clarificando conceptos erróneos, por ejemplo: "Muy bien al identificar que el uso puede ser moderado y controlado, mientras que el abuso implica riesgos para la salud."
- Utilizar ejemplos concretos que los estudiantes hayan mencionado para reforzar la comprensión desde la perspectiva de la salud integral y derechos.
- Invitar a una breve reflexión escrita o verbal sobre por qué es importante conocer estas diferencias para cuidar su bienestar y derechos.

- **Retroalimentación para el Objetivo 2 (Relacional/Entorno): Reconocer la influencia de pares, medios y cultura**

- Facilitar un diálogo guiado donde los estudiantes compartan situaciones cotidianas donde han sentido presión o influencia externa para consumir sustancias.
- Responder con retroalimentación empática y específica, validando sus experiencias y resaltando cómo estas influencias impactan en sus decisiones.
- Reforzar la identificación de estrategias para manejar estas influencias, por ejemplo: "Noté que mencionaste que es difícil decir no cuando los amigos insisten; eso es muy común, pero recordaste bien que puedes buscar apoyo o cambiar de ambiente."
- Invitar a los estudiantes a proponer acciones concretas para fortalecer su autonomía frente a estas presiones, y retroalimentar positivamente sus propuestas.

- **Retroalimentación para el Objetivo 3 (Analítico/Autonomía): Analizar situaciones y promover estrategias de autocuidado**

- Revisar los análisis o reflexiones que los estudiantes hicieron sobre dilemas cotidianos relacionados con el consumo, señalando con ejemplos específicos los puntos fuertes de su razonamiento.
- Ofrecer retroalimentación constructiva que invite a profundizar el análisis, por ejemplo: "Tu estrategia para evitar situaciones de riesgo es muy práctica, ¿has pensado también en buscar actividades alternativas que te ayuden a mantenerte firme en tu decisión?"
- Estimular la formulación de compromisos personales para el autocuidado y la toma de decisiones autónomas, reconociendo sus esfuerzos y motivándolos a mantenerlos.
- Usar frases que refuercen la confianza en sus capacidades, como: "Veo que estás desarrollando habilidades importantes para cuidar de ti y de tus amigos, lo cual es fundamental para tu proyecto de vida."

Estas estrategias permitirán a los estudiantes sentir que sus aportes son valorados y comprendidos, promoverán la reflexión crítica y potenciarán el logro de los objetivos de aprendizaje en un ambiente de respeto y apoyo.

Cierre - Rubrica

Rúbrica para Evaluar Resultados Finales: "Decisiones Saludables"

Criterio	Indicadores	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Necesita Mejora (1)
Diferenciación conceptual (Objetivo 1)	- Define claramente uso, abuso y consumo problemático de sustancias. - Relaciona conceptos con salud integral y derechos.	Explica con precisión y ejemplos claros las diferencias entre uso, abuso y consumo problemático, integrando la perspectiva de salud integral y promoción de derechos.	Define correctamente los conceptos con algunos ejemplos, mencionando salud integral y derechos.	Reconoce los términos pero con definiciones incompletas o confusas; relación limitada con salud o derechos.	No diferencia o confunde los conceptos y no relaciona con salud integral ni derechos.
Reconocimiento del entorno (Objetivo 2)	- Identifica la presión de pares, medios y cultura en decisiones adolescentes. - Expresa cómo influyen estos factores en elecciones personales.	Identifica claramente los factores externos y explica con ejemplos cómo influyen en las decisiones y elecciones cotidianas.	Reconoce la influencia de al menos dos factores y cómo afectan decisiones.	Menciona factores externos de forma genérica con poca conexión a decisiones propias.	No identifica o ignora la influencia del entorno en las decisiones.

Criterio	Indicadores	Excelente (4)	Bueno (3)	Aceptable (2)	Necesita Mejora (1)
Análisis crítico y autonomía (Objetivo 3)	- Analiza situaciones y dilemas vinculados al consumo en adolescencia. - Propone estrategias de autocuidado, cuidado mutuo y toma autónoma de decisiones.	Analiza con profundidad dilemas reales y propone estrategias claras, creativas y fundamentadas para el autocuidado y toma de decisiones autónomas.	Analiza situaciones y plantea estrategias adecuadas para el autocuidado y la autonomía.	Realiza análisis superficial y propone pocas o vagas estrategias para el autocuidado.	No analiza ni propone estrategias relevantes para el autocuidado o autonomía.

Recomendaciones - Tic_ia

Inicio de la Sesión

• Sustitución - Google Forms:

Implementar la encuesta rápida sobre conocimientos previos mediante Google Forms para que los estudiantes respondan en dispositivos disponibles (tabletas, computadoras o smartphones). Esto sustituye la encuesta en papel, facilitando la recopilación y análisis de respuestas.

Contribución a objetivos: Permite al docente evaluar el conocimiento inicial, orientando el enfoque hacia el Objetivo 1 (Conceptual).

• Aumento - YouTube o plataforma segura para videos educativos:

Mostrar el video de efectos físicos y sociales del consumo mediante YouTube o una plataforma educativa segura. Se puede complementar con subtítulos para facilitar la comprensión y accesibilidad.

Contribución a objetivos: Refuerza la motivación y comprensión inicial, vinculando al Objetivo 1 y al Objetivo 2 al generar reflexión sobre la influencia social.

Desarrollo de la Sesión

• Sustitución - Presentaciones digitales (Google Slides o PowerPoint):

Presentar definiciones y ejemplos claros con diapositivas digitales que sustituyen las presentaciones tradicionales en papel o pizarra. Se pueden incorporar imágenes y gráficos que apoyen la comprensión.

Contribución a objetivos: Clarifica conceptos clave para el Objetivo 1 (Conceptual).

• Modificación - Herramienta colaborativa Padlet o Jamboard para “Clasifica y Justifica”:

Los grupos trabajan en un muro digital colaborativo donde clasifican las situaciones en categorías de uso, abuso y consumo problemático, y justifican sus elecciones con texto o imágenes. Esto permite interacción simultánea y visualización grupal.

Contribución a objetivos: Facilita el análisis crítico y la colaboración, apoyando el Objetivo 3 (Analítico/Autonomía) y el Objetivo 2 (Relacional/Entorno) al reflexionar en grupo sobre presiones sociales.

Cierre de la Sesión

- **Aumento - Chatbot educativo básico (por ejemplo, utilizando herramientas como ChatGPT simplificado o Bots de preguntas frecuentes):**

Implementar un chatbot con preguntas frecuentes sobre uso y abuso de sustancias, que los estudiantes puedan consultar para aclarar dudas finales o reforzar conceptos desde sus dispositivos.

Contribución a objetivos: Refuerza la autonomía en la búsqueda de información y reflexión (Objetivo 3).

- **Redefinición - Creación de un podcast o video testimonial con aplicaciones como Anchor o Clipchamp:**

Invitar a los estudiantes a crear un breve podcast o video donde expresen sus conclusiones y estrategias para tomar decisiones saludables, que luego se comparta con la comunidad escolar. Esta actividad promueve la expresión personal y el compromiso social.

Contribución a objetivos: Potencia la autonomía, el pensamiento crítico y el cuidado mutuo (Objetivo 3), además de sensibilizar a la comunidad (Objetivo 2).

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

Para estudiantes de secundaria (12-15 años) y el tema planteado, las competencias cognitivas que se pueden desarrollar naturalmente son:

- **Pensamiento Crítico:** Analizar y diferenciar conceptos clave (uso, abuso, consumo problemático), así como evaluar situaciones reales y dilemas éticos relacionados con el consumo de sustancias.
- **Creatividad:** Proponer estrategias alternativas de autocuidado y toma de decisiones saludables en contextos de presión social.
- **Resolución de Problemas:** Aplicar los conocimientos para enfrentar dilemas cotidianos, desarrollando planes de acción que promuevan la salud integral.

Modificaciones específicas a actividades existentes:

- En la actividad “Clasifica y Justifica”, añadir un paso en el que cada grupo proponga, además de la clasificación, una solución o estrategia saludable para cada situación planteada. Esto potencia la creatividad y resolución de problemas.
- Incluir una breve actividad de análisis crítico donde los estudiantes comparen mensajes encontrados en medios de comunicación o redes sociales sobre consumo de sustancias con la información científica presentada, fomentando el

pensamiento crítico.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Utilizar preguntas abiertas que inviten a la reflexión y argumentación, por ejemplo: “¿Por qué creen que algunas personas justifican el consumo de alcohol en la adolescencia?” o “¿Cómo podrían apoyar a un amigo que enfrenta presión para consumir sustancias?”
- Promover debates guiados en grupos pequeños para que los estudiantes argumenten sus ideas y escuchen puntos de vista diferentes.
- Emplear mapas conceptuales colaborativos para visualizar las relaciones entre conceptos de uso, abuso y consumo problemático.

2. Competencias Interpersonales

Para fortalecer la colaboración, comunicación, negociación y conciencia socioemocional en adolescentes de 12-15 años:

• Estrategias de trabajo colaborativo:

- Formar equipos heterogéneos para la actividad “Clasifica y Justifica” promoviendo roles rotativos (moderador, anotador, portavoz, etc.) que fomenten la participación equitativa.
- Realizar dinámicas de role-playing donde simulen situaciones de presión de pares, para practicar habilidades de comunicación asertiva y negociación.
- Incluir reflexiones grupales sobre cómo las emociones influyen en la toma de decisiones en contextos sociales.

• Puntos de reflexión adaptados al nivel madurativo:

- “¿Cómo te sentirías si un amigo cercano te presionara para consumir algo que no quieres?”
- “¿Qué estrategias podrías usar para expresar tu decisión sin perder la amistad?”
- “¿Por qué es importante reconocer y respetar los límites propios y de los demás?”

3. Actitudes y Valores

Para desarrollar actitudes como responsabilidad, resiliencia y mentalidad de crecimiento, se pueden integrar momentos específicos dentro de las dos sesiones:

- **Inicio de la sesión 1:** Promover la curiosidad mediante preguntas provocadoras y datos curiosos sobre el impacto del consumo temprano en el cerebro, invitando a los estudiantes a cuestionar creencias previas.
- **Durante la actividad “Clasifica y Justifica”:** Fomentar la responsabilidad individual y colectiva al proponer soluciones saludables para las situaciones presentadas.
- **Al finalizar cada sesión:** Realizar una breve reflexión escrita o en círculo, con preguntas como:
 - “¿Qué aprendí hoy sobre mis decisiones y su impacto en mi vida?”
 - “¿Cómo puedo aplicar lo aprendido para cuidar mi salud y mi proyecto de vida?”
 - “¿Qué haré diferente la próxima vez que enfrente una situación de presión?”

- **Durante role-plays y debates:** Incentivar la resiliencia y la adaptabilidad al mostrar respeto por opiniones distintas y aprender de errores o desacuerdos.

Recomendaciones - Dei

Diversidad

- **Adaptaciones en actividades:** En la actividad “Clasifica y Justifica”, incluye ejemplos y situaciones que reflejen la diversidad cultural, familiar y lingüística de los estudiantes, como menciones a celebraciones familiares donde algunas culturas pueden usar bebidas tradicionales o medicinas naturales. Esto permite que los estudiantes reconozcan sus propias realidades y las de sus compañeros, promoviendo respeto y valoración de diferencias.
- **Modificaciones para expresiones diversas:** Ofrece opciones para que los estudiantes puedan expresar sus respuestas de forma oral, escrita o mediante dibujos, considerando distintos estilos de aprendizaje y habilidades comunicativas. Por ejemplo, permitir que un estudiante con dificultades para escribir explique verbalmente su clasificación o utilice infografías.
- **Recursos adicionales:** Proporciona material visual y audiovisual con subtítulos, glosarios bilingües o en lenguaje sencillo para estudiantes con diferentes niveles de comprensión lectora o que tengan el español como segunda lengua. Esto facilita la comprensión del contenido y la participación activa.

Impacto: Estas adaptaciones fomentan un ambiente educativo que reconoce y valora las diferencias individuales y culturales, promoviendo la participación equitativa y el respeto mutuo.

Equidad de Género

- **Ejemplos y lenguaje inclusivo:** Al presentar las definiciones y ejemplos en la sesión, asegúrese de usar lenguaje no sexista e incluir ejemplos que reflejen experiencias de adolescentes de todos los géneros, evitando estereotipos como “los chicos son más propensos a consumir alcohol”. Por ejemplo, mencionar que tanto chicas como chicos pueden enfrentar presiones sociales o culturales para consumir sustancias.
- **Actividades que desmantelen estereotipos:** En la discusión sobre la presión de pares y medios de comunicación, incorpore situaciones que muestren cómo los roles y expectativas de género influyen en la percepción y el consumo de sustancias. Proponga que los grupos analicen cómo los mensajes publicitarios o redes sociales pueden reforzar estereotipos de género y cómo resistirlos.
- **Estrategias de evaluación:** Incluir preguntas reflexivas en la evaluación que inviten a los estudiantes a identificar y cuestionar desigualdades de género relacionadas con el consumo de sustancias, promoviendo la conciencia crítica y la empatía.

Impacto: Estas acciones ayudan a crear un entorno donde se cuestionan las desigualdades y estereotipos, empoderando a todos los estudiantes para tomar decisiones autónomas libres de presiones de género.

Inclusión

- **Acceso equitativo:** Asegurar que todos los materiales impresos y visuales estén disponibles en formatos accesibles, como letras grandes, contrastes altos o versiones digitales que permitan el uso de lectores de pantalla para estudiantes con discapacidad visual o dificultades de lectura.
- **Apoyo durante las actividades:** Organizar grupos heterogéneos donde estudiantes con necesidades educativas especiales trabajen junto con compañeros que puedan apoyarles, fomentando la colaboración y el aprendizaje mutuo. Además, el docente puede ofrecer apoyo adicional para explicar instrucciones o facilitar la participación.
- **Flexibilidad en tiempos y formatos:** Permitir que estudiantes con dificultades de concentración o procesamiento de información dispongan de tiempos extendidos para responder la encuesta inicial o para participar en la actividad “Clasifica y Justifica”, y que puedan responder oralmente si prefieren.

Impacto: Estas recomendaciones garantizan que todos los estudiantes tengan igualdad de oportunidades para comprender y participar activamente, evitando barreras que limiten su aprendizaje y desarrollo.