

ACTIVIDADES

Educación Secundaria | 12-14 años



Este recurso forma parte de *Educación Responsable*, un programa educativo de la Fundación Botín que favorece el desarrollo emocional, social y de la creatividad, promueve la comunicación y mejora la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias.

Los recursos de *Educación Responsable* permiten trabajar las siguientes variables: Identificación y expresión emocional, empatía y autoestima (desarrollo afectivo), autocontrol, toma de decisiones, y actitudes positivas hacia la salud (desarrollo cognitivo) y habilidades de interacción, autoafirmación y oposición asertiva (desarrollo social) y la creatividad.

Índice de Actividades

DESARROLLO AFECTIVO	6	Actitudes positivas hacia la salud	103
Identificación y expresión emocional	6	Una verdad incómoda	103
El valor de las palabras	6	TV y sedentarismo	106
Sería fácil	8	Cuida el cuerpo	110
Dime la verdad	10	Mereces saber la verdad	112
Por favor, que sea una a...	14	Nuestro lado infantil	116
Hoy comparto contigo	16	Banalización de los riesgos	120
Empatía	18	Oda a la normalidad	123
El valor de la amistad	18	¿Cuándo se me pasará?	125
Sé que lo necesitas	20	Tabaco, no gracias	127
No te fallaré	23		
Historia de un letrero	25		
Hablar sin palabras	28	DESARROLLO SOCIAL	129
Haz lo que puedes	30	Habilidades de Interacción	129
¿Quién vive dentro de una casilla?	33	Desesperado	129
Una barra de pan para todo el planeta	36	¿Te gusta?	132
Autoestima	40	¡Qué bello es sonreír!	134
Creer es poder	40	Padres e hijos	136
Porque yo lo valgo	43	Toma la iniciativa	139
Yo soy yo	45	Conversaciones incómodas	141
Amuletos	48		
¿Qué os ha parecido?	50	Habilidades de autoafirmación	143
Que no se te suba a la cabeza	52	Quiero ser tú	143
Para mí eres especial	54	Diferente, ¿y qué?	146
No lo necesitas	56	Quiero ser músico	148
		Porque soy tu padre	151
		Nos vamos haciendo mayores	154
DESARROLLO COGNITIVO	59	Habilidades de oposición	157
Autocontrol	59	¿Todo por la causa?	157
Homer Simpson y el medio ambiente	59	Excusas a teddy	160
Ulises y las sirenas	62	El coche abierto del profesor	162
La araña y la gotera	65	El bully	164
¿Qué es lo que ves?	68		
¿Quién tiene la culpa?	70	ENLACES MULTIMEDIA	167
El miedo que empuja	73		
Toma de decisiones	75		
Lo que quiero ser de mayor	75		
Sueños	77		
Instantes	80		
Indeciso	83		
Que nadie decida por ti	86		
Seguro que vale de algo	88		
Un poco es mejor que nada	90		
Juntos podemos	92		
Yo también me siento gordo	95		
Atrévete a disfrutar	97		
El dilema	100		

CRÉDITOS

Produce
Fundación Botín

Diseño
Tres DG / Fernando Riancho

© FB
© FAD
© Autores

Elaboración de Contenidos
FAD / Fundación Botín

Edición
Fundación Botín
Pedrueca 1. 39003 Santander

Revisión y actualización de contenidos
Fundación Botín 2018

Índice por áreas curriculares

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

El valor de las palabras	6	El miedo que empuja	73
Sería fácil	8	Sueños	77
Dime la verdad	10	Seguro que vale de algo	88
Por favor, que sea una a...	14	Un poco es mejor que nada	90
Hoy comparto contigo	16	Cuida el cuerpo	110
El valor de la amistad	18	Mereces saber la verdad	112
Sé que lo necesitas	20	Nuestro lado infantil	116
No te fallaré	23	Banalización de los riesgos	120
Historia de un letrero	25	Conversaciones incómodas	141
Hablar sin palabras	28	Quiero ser tú	143
Haz lo que puedes	30	Diferente, ¿y qué?	146
¿Quién vive dentro de una casilla?	33	El Bully	164
Una barra de pan para todo el planeta	36		
Creer es poder	40		
Porque yo lo valgo	43		
Yo soy yo	45		
Amuletos	48		
¿Qué os ha parecido?	50		
Que no se te suba a la cabeza	52		
Para mí eres especial	54		
No lo necesitas	56		
Homer Simpson y el medio ambiente	59		
Ulises y las sirenas	62		
La araña y la gotera	65		
¿Qué es lo que ves?	68		
¿Quién tiene la culpa?	70		
El miedo que empuja	73		
Lo que quiero ser de mayor	75		
Sueños	77		
Instantes	80		
Indeciso	83		
Que nadie decida por ti	86		
Un poco es mejor que nada	90		
Juntos podemos	92		
Yo también me siento gordo	95		
Atrévete a disfrutar	97		
El dilema	100		
Una verdad incómoda	103		
TV y sedentarismo	106		
Cuida el cuerpo	110		
Mereces saber la verdad	112		
Nuestro lado infantil	116		
Banalización de los riesgos	120		
Oda a la normalidad	123		
¿Cuándo se me pasará?	125		
Tabaco, no gracias	127		
Desesperado	129		
¿Te gusta?	132		
¡Qué bello es sonreír!	134		
Padres e hijos	136		
Toma la iniciativa	139		
Conversaciones incómodas	141		
Quiero ser tú	143		
Diferente, ¿y qué?	146		
¿Todo por la causa?	157		
Excusas a Teddy	160		
El coche abierto del profesor	162		
El Bully	164		

EDUCACIÓN PLÁSTICA, VISUAL Y AUDIOVISUAL

Dime la verdad	10
Historia de un letrero	25
Haz lo que puedes	30
Creer es poder	40
Homer simpson y el medio ambiente	59
¿Qué es lo que ves?	68

EDUCACIÓN FÍSICA

¿Qué os ha parecido?	50
Que no se te suba a la cabeza	52
Juntos podemos	92
Yo también me siento gordo	95
Atrévete a disfrutar	97
Excusas a Teddy	160

BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

Una verdad incómoda	103
TV y sedentarismo	106
Cuida el cuerpo	110
Mereces saber la verdad	112
Nuestro lado infantil	116
Banalización de los riesgos	120
Oda a la normalidad	123
¿Cuándo se me pasará?	125
Tabaco, no gracias	127

MATEMÁTICAS

Que nadie decida por ti	86
Toma la iniciativa	139

MÚSICA

Quiero ser como tú	143
Quiero ser músico	148

VALORES ÉTICOS

No te fallaré	23
Haz lo que puedes	30
¿Quién vive dentro de una casilla?	33
Una barra de pan para todo el planeta	36
Creer es poder	40
No lo necesitas	56
Yo también me siento gordo	95
El dilema	100
Mereces saber la verdad	112

Índice por contexto escolar

CONVIVENCIA

Sería fácil	8
Dime la verdad	10
Por favor, que sea una A	14
Hoy comparto contigo	16
El valor de la amistad	18
No te fallaré	23
Hablar sin palabras	28
Amuletos	48
¿Qué os ha parecido?	50
Que no se te suba a la cabeza	52
Homer Simpson y el medio ambiente	59
La araña y la gotera	65
¿Qué es lo que ves?	68
Quién tiene la culpa	70
El miedo que empuja	73
Juntos podemos	92
Yo también me siento gordo	95
Desesperado	129
¿Te gusta?	132
¡Qué bello es sonreir!	134
Padres e hijos	136
Toma la iniciativa	139
Diferente, ¿y qué?	146
Porque soy tu padre	151
Excusas a Teddy	160

ACCIÓN SOCIAL (PARTICIPACIÓN SOCIAL, APRENDIZAJE Y SERVICIO)

Sé que lo necesitas	20
Historia de un letrero	25
Haz lo que puedas	30
Una barra de pan para todo el planeta	36
Seguro que vale de algo	88
Un poco es mejor que nada	90

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

¿Quién vive dentro de una casilla?	33
Creer es poder	40
Porque yo lo valgo	43
Yo soy yo	45
No lo necesitas	56

PLAN DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL (POAP)

Para mí eres especial	54
Ulises y las sirenas	62
Lo que quiero ser de mayor	75
Sueños	77
Instantes	80
Indecisos	83
Que nadie decida por ti	86
Quiero ser músico	148
Nos vamos haciendo mayores	154

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Atrévete a disfrutar	97
Cuida el cuerpo	110
Mereces saber la verdad	112
Nuestro lado infantil	116
Conversaciones incómodas	141

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN:

Consumo de drogas

Banalización de los riesgos	120
Oda a la normalidad	123
¿Cuándo se me pasará?	125
Tabaco, no gracias	127

Acoso escolar

El dilema	100
Quiero ser tú	143
¿Todo por la causa?	157
El coche abierto del profesor	162
El Bully	164

Uso de nuevas tecnologías (TIC)

El valor de las palabras	6
El dilema	100
TV y sedentarismo	106

EDUCACIÓN AMBIENTAL

Una verdad incómoda	103
---------------------	-----

DESARROLLO AFECTIVO

IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL



TÍTULO
EL VALOR DE LAS PALABRAS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/2nqgtm>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación y expresión emocional y Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Uso de nuevas tecnologías (TIC)

EDAD RECOMENDADA

De 12 -14 años.

SINOPSIS

Un padre y un hijo están sentados frente al televisor. Sin comunicación entre ellos. De forma casual y casi sin querer, se menciona la frase "te quiero", con la siguiente reacción de los dos personajes.

REFERENTE TEÓRICO: Las personas necesitamos comunicarnos, mucho más si pertenecemos a la misma familia, al mismo grupo de amigos... en que esos mensajes trasladan, además, emociones. A veces nuestro ritmo de vida, nuestros miedos y en ocasiones las nuevas tecnologías mal utilizadas dan lugar al aislamiento de las personas, a la falta de conversación entre los más cercanos y a la búsqueda de nuevos canales y formas de comunicación.

RAZÓN DE SER: Se pretende, a partir del visionado de un anuncio y la actividad que lo acompaña, fomentar el sentido crítico respecto a la cuestión de si la televisión, como tantas otras cosas, nos une o nos distancia, además de reflexionar sobre la tendencia que como sociedad estamos teniendo hacia el aislamiento y si la sustitución de los vínculos y canales tradicionales de comunicación por otros nuevos, más ligados a las nuevas tecnologías, obstaculiza o facilita la comunicación personal y emotiva.

DESARROLLO

1^a Fase

Antes de ver el anuncio, el profesor repartirá un trozo de papel a cada alumno y dará las siguientes instrucciones:

Vamos a ver un anuncio en el que un padre y un hijo están sentados frente al televisor. Es importante que os fijéis bien porque me gustaría que valoraseis de 0-10 el nivel de comunicación existente entre ellos escribiéndolo, con números grandes, en el papel que os he dado.

Tras el visionado del anuncio, se abrirá un pequeño debate iniciado de la siguiente manera:

Vamos a hacer un recuento de vuestras votaciones. ¿Quiénes habéis votado con un cero? ¿Y con un...? Se hace así hasta 10, apuntando los resultados en la pizarra. Se comentarán los resultados generales obtenidos.

¿En qué os habéis basado para tomar vuestra decisión? (P.ej. en que están sentados muy lejos el uno del otro, no se miran, no hay contacto físico alguno...)

2^a Fase

¿Estáis de acuerdo en que la televisión nos une? Tanto si la respuesta es positiva como negativa, se les pedirá que aporten ejemplos. Alguna idea:

La televisión, bien utilizada, puede unir a una familia mientras todos juntos se reúnen para ver una película, comentar pasajes, o realizar juegos;

Sin embargo, también puede manifestar desunión y dificultar la comunicación, como por ejemplo, cuando se cena con la televisión encendida y todos los miembros de la familia están colgados de la tele, en vez de hablar de cómo les ha ido el día.

¿Qué pensáis entonces que ha querido decirnos el anuncio?

¿Podéis pensar en otras cosas que se usan mal a menudo y que dificultan la comunicación entre las personas? (P.ej., puede hablarse del uso a veces excesivo del móvil o de internet y de cómo, a lo largo de los últimos años, nos viene resultando más fácil comunicarnos a través de estas vías que de tú a tú. Es más, los SMS o el Messenger sustituyen ya, en muchos casos, la conversación personal y hemos creado formas funcionales de comunicarnos, como por ejemplo, las abreviaturas que usamos en los mensajes de texto.). Sin embargo, también existen casos en los que las nuevas tecnologías han abierto una forma de comunicación que de otro modo, en persona, no existiría (p. ej. en personas tímidas; poder comunicarte con personas de otros lugares geográficos y con intereses comunes).

¿Os habéis fijado en la reacción que tienen tanto el padre como el hijo cuando escuchan la frase "Te quiero" (aunque verdaderamente no se lo están diciendo entre ellos)? ¿Por qué pensáis que reaccionan de esta forma? (Quizá están tan poco acostumbrados a oírselo decir que les impacta el simple hecho de escucharlo de forma casi fortuita).

¿Cómo os sentís cuando alguien os dice TE QUIERO? (Dirigirlo especialmente hacia su relación con los padres) ¿Cómo pensáis que se sienten ellos al escucharlo de vosotros? ¿Pensáis que nos lo decimos lo suficiente?

3ª Fase

En la actividad que se desarrolla en este punto, los alumnos vuelven a recibir un trozo de papel en el que deben escribir y contestar las dos siguientes cuestiones de manera anónima:

1. ¿Qué me gustaría oír más de mis padres?
2. ¿Qué creo que les gustaría a ellos que les dijera más a menudo? Cuando todos han contestado en su trozo de papel se meten en una caja o bolsa y se reparten de forma aleatoria para leerlos en voz alta en la clase.

Sería interesante terminar la actividad encargando a un voluntario que pasara a ordenador todas las propuestas para elaborar un documento que pudiera entregarse a los padres y que tuviera un formato parecido al siguiente:

Queridos padres:

Estas son algunas de las frases que creemos os gustaría oír más de nuestra boca. Intentaremos decíroslas más a menudo:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Aquí tenéis también algunas de las frases que más nos gustaría recibir de vuestra parte.

Si encontráis alguna buena oportunidad para usarlas, nos encantará escucharlas:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

PROUESTA DE CONTINUIDAD

La actividad anterior puede profundizarse aún más si, se sugirieran las situaciones en que pudieran ser empleadas (y se introducirán en el documento final).

Por ejemplo, los chicos pueden considerar que a sus padres les guste oír la palabra "Gracias" y pueden sugerir que un buen momento para emplearlo es cuando les acercan a algún sitio en coche, o se preocupan por ellos.

- De la misma forma, pueden querer oír de sus padres un "Qué orgulloso estoy de ti" y un buen momento podría ser al aprobar algún examen o haber demostrado un comportamiento social loable, p. ej, solidario.



**TÍTULO
SERÍA FÁCIL**

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/9qqn0b>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años.

SINOPSIS

Luis Fonsi, como otros muchos baladistas, tiene la capacidad de abordar con maestría algunos de los aspectos emocionales del ser humano. A través de su canción "Sería fácil" (presentada como texto en este material, aunque se podría escuchar al tiempo por medio de www.youtube.com o un programa similar en línea), describe una serie de sentimientos y emociones y la manera de aceptar su existencia.

REFERENTE TEÓRICO: Las emociones siguen siendo un misterio para el ser humano. A pesar de que las vivimos y también las sufrimos constantemente, no terminamos de encontrarnos cómodos con ellas. Ponen a menudo al descubierto la parte más íntima de nuestra persona y nos encontramos con la realidad, una y otra vez, de que estamos muy lejos de ser expertos en el arte de expresar y aceptar emociones de manera saludable, algo que, sin duda, es necesario para desenvolvernos adecuadamente en todas las áreas de la vida.

RAZÓN DE SER: A través del texto "Sería fácil" y el trabajo en equipo, los alumnos reflexionarán sobre las diversas maneras erróneas que muchas personas utilizan para manejar sus emociones o las de otros, reflexionando sobre la idoneidad de estas aproximaciones y generando mejores alternativas que favorezcan una adecuada expresión y manejo de emociones y sentimientos.

DESARROLLO

1^a Fase

Los alumnos escuchan el texto y se les pide que expliquen qué creen que quiere transmitir.

Una vez recogidas todas las opiniones, el profesor unifica y centra la atención en los puntos que van a tratarse en la actividad:

- Regular las emociones no es fácil para casi nadie.
- Están en lo más profundo de cada persona y a menudo son tan fuertes que nos da miedo incontrarlas de frente por lo que tendemos a huir de ellas.
- Cada uno busca su propia manera de regular las emociones, pero no siempre se acierta al elegir la forma.
- En la canción "Sería fácil", Luis Fonsi menciona al menos tres maneras inadecuadas y se trata de que las identifiquemos.

2^a Fase

En esta fase, el profesor divide a los alumnos en grupos de tres y les entrega el texto escrito para que identifiquen tres posibles errores para moverse en el mundo de las emociones.

Se les da unos minutos para que realicen la tarea y a continuación se inicia una puesta en común. Los tres errores a resaltar y sobre los que se trabajará en la siguiente fase son:

1. Resolver los problemas a base de llanto exclusivamente, como si eso eliminara la nostalgia y la tristeza (aunque sí la ansiedad).
2. Dormir para, al despertar, no encontrar ninguno de nuestros problemas, ni reproches. Algo así como parar el tiempo y evitar las emociones que no nos gustan.
3. Esperar un mundo ideal en el que las cosas malas no nos duelan ni hagan mella en nosotros.

3^a Fase

En este momento, el profesor anuncia que van a hacer un curso de Experto en emociones.

En los mismos grupos formados en la fase anterior, los alumnos reflexionarán sobre los tres errores mar-

cados y contestarán a una serie de preguntas breves cuyas respuestas transmitirán después al gran grupo. Para agilizar la dinámica, sería interesante que cada grupo se centrara en una de las cuestiones.

Preguntas breves:

NOTA: Algunas de las respuestas y sugerencias se proponen junto a cada pregunta, como guía para el profesor.

- *Resolver los problemas a base de llanto exclusivamente, como si eso eliminara la nostalgia y la tristeza.*
 - a. ¿Por qué este es un error tan común? (Porque a menudo nos enfrentamos a las cosas a través de las emociones exclusivamente, sin incorporar ideas, acciones).
 - b. ¿En qué nos basamos para hacerlo así? (En que nos sentimos mejor al llorar, nos desahogamos).
 - c. ¿Qué otras cosas, aparte de llorar, hacen falta para resolver un problema, o para sentirnos menos tristes? (pensar, valorar alternativas y posibles consecuencias de cada una de las opciones de actuación que tenemos por delante, actuar, contar con gente, pedir ayuda....).
 - d. ¿Puedes entonces, sugerir un antídoto para las emociones negativas que no consista sólo y exclusivamente en llorar? (Coger el toro por los cuernos y afrontar activamente las situaciones, con todos los recursos a nuestro alcance).
 - *Dormir para, al despertar, no encontrar ninguno de nuestros problemas, ni reproches. Algo así como parar el tiempo. Evitar las emociones que no nos gustan.*
 - a. ¿De qué puede servir que alguien evite encontrarse a frente con las emociones o las situaciones que le hacen daño? (Que en ese momento inicial no sentirá malestar, pero a medio o largo plazo, al no haber resuelto nada, se sentirá peor).
 - b. ¿Qué se encuentra la persona cuando despierta de su sueño? ¿Han desaparecido sus problemas? (El mismo problema que tenía antes, sólo que incluso más complicado por haber pasado el tiempo y no haber tratado de solucionarlo)
- c. ¿En qué sentido, entonces, puede ayudar a alguien mirar hacia otro lado cuando tiene un problema? (En nada)
 - d. ¿Qué alternativa propones, entonces, en vez de mirar para otro lado cuando una emoción no nos gusta? (pararse a pensar y buscar la manera de canalizar esa emoción).
- *Esperar un mundo ideal en el que las cosas malas no nos duelan ni hagan mella en nosotros.*
 - a. ¿Es razonable pensar que sólo puede haber emociones positivas y que siempre tenemos que estar contentos y felices? (No es así como funciona el mundo, un sinfín de emociones, positivas y negativas, aparecerán en nuestras vidas, lo importante es aprender a gestionarlas).
 - b. ¿Qué importancia puede tener, entonces, sentir emociones negativas? (Las emociones negativas nos dicen también que somos humanos, que reaccionamos ante el entorno. Como dice la canción, quien no siente ante el dolor, es que está muerto).
 - c. Las emociones negativas son como la fiebre o la sensación de dolor en el organismo. Basándote en esta comparación, ¿para qué crees que sirven las emociones negativas? ¿de qué nos avisan? (De que algo malo está ocurriendo en nuestra vida y de que probablemente haya que introducir cambios para reducir el malestar).

Cuando todos los grupos han trabajado por separado, es el momento de exponer las conclusiones brevemente y de que el docente resuma los puntos esenciales acerca de cada error.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Puede ser interesante pedir a dos o tres voluntarios que elaboren un documento que agrupe todas las preguntas y las respuestas obtenidas en el trabajo grupal, con el fin de entregarlo a cada uno de los participantes.



TÍTULO
DIME LA VERDAD

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/d2umn0>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación y expresión emocional, Habilidades de interacción.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Billy Elliot es un niño de 11 años, hijo de un minero, que vive en el norte de Inglaterra. Su vida cambiará para siempre al conocer a la Sra. Wilkinson, profesora de ballet en el gimnasio donde él aprende a boxear. Pronto demostrará su talento para el ballet, gracias al cual podrá alcanzar sus sueños y cambiar las vidas de los que le rodean aunque para ello tenga que luchar contra los estereotipos y presiones sociales.

REFERENTE TEÓRICO: Las emociones tienen una gran carga y una potencia psicológica que tendemos a expresar de modo poco consciente y de forma casi automática, por ello a veces es difícil de gestionar. Cuando se habla de comunicación y expresión emocional, se dice que el lenguaje verbal se puede manipular, pero que difícilmente se podrá controlar el lenguaje no verbal. Cuando una emoción es intensa y nos embarga, aflora a través de nuestros gestos (ojos, boca, movimientos del cuerpo, etc.) y puede poner en entredicho lo que podamos estar expresando con palabras. Ante cualquier incoherencia entre mensaje verbal y no verbal, quien escucha se quedará, sin duda, con el no verbal.

RAZÓN DE SER: La adolescencia es una etapa en la que las emociones se viven de forma muy intensa al tiempo que nuestras habilidades para regularlas y gestionarlas no han terminado de madurar. No sienten, ni se manejan emocionalmente como adultos, pero tampoco lo hacen como niños. Una buena parte de los conflictos propios de la adolescencia tienen que ver con ámbito emocional y su

expresión o falta de ella. La actividad que se propone, y en particular la técnica de "Vídeo Stop", permitirán al docente acompañar a la clase en el análisis, a partir de una secuencia de cine, de las diferentes maneras de expresar las emociones.

DESARROLLO

1^a Fase

Hoy vamos a hablar de las emociones, cuáles identificamos, de qué modos se expresan, etc. Analizaremos una forma de expresión aún más potente que las propias palabras, tan intensa que, si no tenemos cuidado, puede hacernos transmitir lo contrario a lo que pretendíamos verbalmente.

¿Podéis pensar en la discusión más grande que habéis tenido? Puede ser alguien de la familia, un amigo, un profesor... Pensad en cuál fue la razón que motivó la discusión y cómo se desarrollaron los acontecimientos.

¿Alguien se animaría a explicarnos esa situación y contarnos cómo se desarrolló esa discusión? (Se da la oportunidad de que varios estudiantes puedan explicar su experiencia, diciendo en qué contexto se produjo la discusión, con quién, por qué razón.... Aunque siempre es recomendable que el docente, y por tanto modelo, dé el primer paso)

En alguno de los casos que habéis recordado, ¿teníais la sensación de que la persona no os decía todo lo que quería deciros, el sentimiento de que algo no encajaba? ¿Qué fue lo que os hizo pensar así?

¿Alguna vez os ha sucedido que alguien con quien habláis os está diciendo algo con palabras pero con sus gestos dice lo contrario? (P.ej. "No, no estoy enfadado" pero está con los brazos cruzados y esquivándonos la mirada o "Claro que te estoy escuchando", pero está mirando el reloj o las uñas).

En la secuencia que veremos a continuación ocurre justamente esto.

2^a Fase

En esta secuencia, el padre de Elliot descubre algo que no le va a gustar nada. La veremos una primera vez para captar lo más importante de la escena.

(A continuación, comentar brevemente qué ha ocurrido para comprobar que todos los alumnos han entendido lo mismo).

*Vamos a ver de nuevo la secuencia y a fijarnos especialmente en lo que **no se dice**, porque probablemente nos daremos cuenta de que es, incluso, mucho más importante que lo que se dice. Vamos, incluso, a bajar un poco el volumen para centrarnos, sobre todo, en los gestos, las miradas, los movimientos...*

A partir de este momento, el docente irá parando el vídeo en los momentos que se indican a continuación, para descifrar los mensajes que ambos personajes se están mandando con sus gestos, que son muchos y algunos sutiles, pero que cargan de potencia la escena.

Nota: Es muy importante que el docente se familiarice bien con la escena y las pautas de interpretación de la misma que se dan en la actividad, para guiar adecuadamente el ejercicio.

Paradas de vídeo y comentarios al respecto:

1. Cuando el padre de Billy llega al gimnasio donde se dan las clases de ballet, reacciona de tal manera que el niño sabe exactamente qué opina sobre lo que ha visto incluso antes de empezar a hablar. ¿En qué se basa? (Los alumnos deben indicar los gestos exactos y, si son capaces, reproducirlos).

Gestos a comentar: ojos cada vez más abiertos (señal de sorpresa, de incredulidad), comisuras de la boca hacia abajo (señal de desaprobación, de enfado); abre la puerta (señal de que va a intervenir activamente). Eso, añadido al ya habitual ceño fruncido del padre, le confiere un aspecto de enfado clarísimo.

Momento exacto para la parada del vídeo: Desde el inicio hasta que el padre abre las rejas.

2. Reanudar el visionado justo donde se cortó, para ver la reacción de Billy, también sin palabras. ¿Qué emociones expresan sus gestos? ¿Cuáles son esos gestos?

Gestos a comentar: Billy expresa miedo a través de sus ojos y boca (en ambos casos abiertos), su postura corporal y la aceleración de su respiración.

Momento exacto para la parada del vídeo: desde que se abren las rejas hasta que se oye "¡Tú, fuera!"

3. Billy y su padre están manteniendo una conversación en la cocina en la que su abuela está presente. El padre quiere hacerle entender a su hijo que no es adecuado que él baile, pero no se lo expresa con palabras.

La idea es que el docente vaya parando a cada cambio gestual en uno y otro personaje para ir analizando qué significado tienen los diferentes gestos observados y qué mensaje ocultan.

Algunos aspectos a comentar:

- El tono de voz del padre cuando se refiere al ballet. Cuando habla de lucha, lo hace con mayor ímpetu y satisfacción que cuando lo hace del ballet.
- Billy empieza diciendo "Es algo normal" (como quitándole importancia, con cara de bueno, de desentendido... no desde el enfado, que sabe que no le lleva a ninguna parte con su padre). Billy va pasando paulatinamente de ese estado a otro muy diferente en el que se siente atacado, escéptico, como que no puede creerse lo que le dice su padre, agredido por las insinuaciones sobre las implicaciones de que practique ballet, etc.
- El padre quiere decirle que es una actividad para mariquitas, pero como no se atreve a decir la palabra exactamente, da rodeos, le sugiere otras

alternativas... Habla con los ojos muy abiertos, cuando va a decir algo que le cuesta aspirar aire y aprieta los labios reprimiendo finalmente lo que quería decir.

- Billy le insiste en que no sabe qué quiere decir con que un chico no pueda bailar ballet. Muestra gestos entre la ignorancia y el enfado y con ello y su insistencia quiere forzar al padre a que diga lo que desde el principio quiso decir y no pudo.
- El padre cada vez se enfada más y le recrimina que sí sabe a lo que se refiere; una forma como otra cualquiera de evadir la palabra en cuestión. Interpreta la presión de Billy para que conteste como un ataque, alzando cada vez más la voz y desafiándole finalmente ("¿Por quién me tomas?").
- El padre se ve finalmente contra las cuerdas cuando Billy le pregunta, con el ceño fruncido "¿Qué? ¿Quéquieres decirme, papá?", a lo que el padre contesta estableciendo mayor distancia física entre ellos (se retira), abriendo mucho los ojos y apretando los labios de nuevo. Cuando se ve sin salida, la respuesta es: "Te estás buscando un tortazo".
- Billy, no ya con cara de enfado, sino de consternación porque sabe lo que su padre le está diciendo, comenta: "No son todos maricas, papá". El padre en ese momento alza el mentón instaurando aún más distancia entre ellos y posicionándose de nuevo como autoridad, pero evidenciando cierto alivio porque la "palabra" finalmente haya sido pronunciada.
- Billy continua hablándole de un deportista que había sido bailarín, a lo que su padre reacciona con sorpresa, intenta hablar pero no le salen las palabras, hace gestos dubitativos con la cabeza, abre los ojos mucho...
- Cuando el padre de Billy se queda finalmente sin argumentos, añade a sus frases varios tacos, para que quede claro y patente que el mensaje va en serio y que no es negociable. Además, acentúa el gesto de apoyar los dientes inferiores en el labio superior e inclina su cuerpo sobre la mesa en señal de amenaza.

- La discusión termina estallando de verdad cuando Billy se encara fuertemente a su padre y le insulta.

El docente finalizará la sesión recordando los conceptos vistos al inicio de la actividad, enfatizando lo importante que es, a la hora de interpretar y expresar emociones, que el lenguaje verbal y el no verbal vayan en consonancia.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

A continuación se aporta el significado de algunos gestos, para realizar un juego con los alumnos. Cada uno de ellos, escenificará uno de los gestos tratando de que los demás acierten su significado, que será contrastado con la información contenida en la tabla.

GESTO	POSIBLE SIGNIFICADO
Acariciarse la barbilla	Pensar, evaluar, tomar una decisión
Apoyar la cabeza en la palma de la mano y bajar la mirada	Aburrimiento
Apretar la mano del otro con la derecha y acabar de rodearla con la izquierda	Intento de ganarse falsamente la voluntad del otro
Brazos cruzados	Friaidad, pasividad. Barrera de defensa personal
Brazos en jarras, piernas abiertas	Determinación
Carraspear constantemente	Incertidumbre, nerviosismo, aprensión
Carraspeo consciente	Advertencia
Colocación de un objeto en un espacio previamente elegido	Extensión de los derechos territoriales
Colocar el dedo horizontalmente debajo de la nariz al hablar	Ocultar algo, y con frecuencia, estar mintiendo
Comerse las uñas	Ansiedad
Encogimiento de hombros acompañado por las manos abiertas y con las palmas hacia arriba	Sinceridad y franqueza
Frotar con lentitud las palmas húmedas contra un tejido.	Nerviosismo e inseguridad
Garabatear	Poco interés
Hacer sonar monedas en los bolsillos	Preocupación por el dinero o su falta.
Inclinarse hacia atrás con las manos en la nuca	Superioridad
Juntar la punta de los dedos de una mano con la de los dedos de la otra	Confianza en uno mismo
Lengua sobre los labios para humedecerlos	Tensión

GESTO	POSIBLE SIGNIFICADO
Manos fuertemente apretadas o que juegotean	Tensión
Manos unidas en la entrepierna, apretándolas entre las piernas	Postura defensiva
Movimientos inquietos de manos y piernas	Huida del otro
Movimientos acariciadores	Flirtear
Piernas cruzadas	Actitud defensiva, resistencia
Pies sobre la mesa u otros objetos	Dominio o expresión de los derechos territoriales
Ponerse de pie mientras se está hablando por teléfono	Adopción de decisiones, sorpresa o sobresalto
Rascarse la cabeza o la nuca	Frustración
Rascarse el cuello	Incertidumbre
Recoger pelusilla imaginaria de la ropa y mirar hacia abajo	Desaprobación
Retorcerse las manos	Ansiedad
Sentarse con una pierna sobre el brazo de la silla	Sin deseos de cooperación
Sentarse de forma que el respaldo de la silla aparezca como escudo protector	Dominio o agresión
Sentarse en el borde de la silla	Gesto orientado a la acción
Tamborilear sobre la mesa, golpear levemente con los pies	Impaciencia
Tocarse o frotarse ligeramente la nariz al escuchar	Duda, y a menudo, respuesta negativa



TÍTULO
POR FAVOR, QUE SEA UNA A...

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/2nenxv>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional y Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Tanto Teddy como su amiga han sacado un notable. Sin embargo, las dos no están igual de contentas y cada una expresa su reacción de muy diversa manera, independientemente de quién esté delante.

REFERENTE TEÓRICO: Nuestras expectativas condicionan nuestras emociones. Cuando esperamos algo, cuando tenemos nuestro listón demasiado alto, nada que quede por debajo nos satisface, y nos produce tristeza y frustración. Sin embargo, cuando los objetivos son ajustados y realistas, las pequeñas metas conseguidas nos llenan de satisfacción y eso se muestra en nuestras emociones.

RAZÓN DE SER: La actividad planteada hará reflexionar al alumnado sobre la manera en que expresan las emociones cuando éstas están ligadas a ciertas expectativas generadas previamente y no cumplidas.

DESARROLLO

1^a Fase

Las personas nos expresamos de muy diferente manera ante distintas situaciones, ¿de qué pensáis que depende? (Carácter, personalidad, circunstancias...).

Imaginaos que competírais en una carrera deportiva. Imaginad que sólo pudierais quedar clasificados si conseguís llegar a la mejor marca del mundo en ese momento. ¿Cómo afrontaríais la carrera? ¿Estaríais animados a competir?

Imaginad que decidís participar y que os planteáis

como meta la mejor marca del mundo. Imaginad también que hubierais sido capaces, no de llegar a la mejor marca del mundo, pero sí a la mejor de vuestro Instituto/Colegio. ¿Cómo creéis que os sentiríais?

Los objetivos que nos marcamos determinarán cómo nos tomaremos los logros y éxitos que consigamos y, en muchas ocasiones, si no establecemos unos buenos objetivos, sentiremos siempre frustración y tristeza, aunque no tengamos razones reales para ello. (En el ejemplo planteado, si alguien se propone llegar a la mejor marca mundial, aun no teniendo grandes posibilidades, el resultado obtenido, por bueno que fuese, si no coincide con ese objetivo propuesto, generará malestar).

2^a Fase

En el mundo anglosajón, las notas a los exámenes se ponen con letras. A es un sobresaliente, B un notable, C un Aprobado, D un suspenso y E significa muy deficiente. Teddy y su amiga reciben en esta secuencia que vamos a ver los resultados de sus pruebas de lengua. Tienen maneras muy diferentes de reaccionar, vamos a verlo y comentaremos después lo que ha pasado.

Se proyecta la secuencia y se lanzan las siguientes preguntas al grupo:

- *¿Qué os parece lo sucedido aquí?*
- *¿Cómo puede ser que, habiendo conseguido las dos una B, se lo puedan tomar de manera tan diferente?*
- *¿Pensáis que la una entiende lo que le pasa a la otra? ¿Empatizan la una con la otra?*

3^a Fase

Centrándonos en la amiga de Teddy, podemos pensar que manifestar tan exageradamente su alegría cuando la persona que tiene cerca lo está pasando mal puede indicar una gran falta de empatía. Igualmente puede ocurrir cuando las emociones sean de signo negativo... Parece que lo ideal sería buscar fórmulas

intermedias para expresarse teniendo en cuenta el estado de la/s persona/s que tenemos cerca.

¿Cuáles se os ocurren que podrían haber sido esas fórmulas en este caso particular?

Se deja un breve tiempo para que comenten en alto. Algunas ideas pueden ser: Teddy podría alegrarse por la A de su amiga y por la suya propia, la amiga podría hacer ver a Teddy que una A es buena nota y aun así comprender su disgusto, la amiga podría ser más comedida en la expresión de su alegría, Teddy podría valorar la situación en su justa medida (no es una tragedia) y simplemente tenerlo en cuenta para la próxima vez (tratar de mejorar), ambas podría preguntarse por sus sentimientos y opiniones al respecto, (escucharse mutuamente, comunicarse).

Ahora, vamos a jugar a un juego en el que tenemos que imitar las emociones de alguien en el grupo. Nos colocaremos todos en círculo y se entregará a ese alguien una tarjeta en la que se explica un suceso que supuestamente le acaba de ocurrir (P.ej. se le acaba de morir su mascota a la que quería muchísimo). En el momento en que la lea, el rostro y los gestos deben empezar a manifestarse y el resto de compañeros deberán estar muy atentos porque tendrán que imitarlo lo más fielmente posible. No pueden usarse palabras durante esta fase, así que todo tendrá que basarse en los gestos. (Se tratará de ofrecer tantas tarjetas como alumnos haya para que todos puedan pasar por las dos opciones)

Cuando todos más o menos se hayan mimetizado con los gestos, el profesor preguntará, tomando como ejemplo algunas de las situaciones planteadas, cómo tratarían de averiguar qué es lo que le ha pasado, en este caso ya utilizando las palabras (de hecho, es lo que se haría en la vida real). La persona que ha expresado esa situación concreta responderá a todas las preguntas sólo con SÍ o NO hasta que se acierte lo que le ha sucedido.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Es muy importante para la autoestima y las emociones tener una visión adecuada y realista de las propias posibilidades ante una determinada tarea y/o meta. Por ello, sería interesante que se pudiera ampliar la actividad con esta propuesta, que consiste en que se dedique un tiempo a que el alumnado considere en qué aspectos de su vida se exige más o menos y cómo reaccionan sus emociones ante ellas (P.ej. los estudios, el deporte, la relación con su familia, lo que quieren ser de mayores...).

Pueden ser sorprendentes los descubrimientos en este sentido (P.ej. alumnos que no se exigen nada en el ámbito académico, pero que sí lo hacen en otras áreas, como el deporte, pudiendo crearles, incluso, ansiedad).

Ayudarles a establecer objetivos, sanos y realistas, les previene de muchos estados emocionales negativos y altos grados de malestar, por lo que es importante dedicar un tiempo, el que el profesor estime conveniente, a esta tarea. Para ello, se plantea que, con ejemplos voluntarios, de algún alumno, entre todos, ajusten los objetivos a la realidad; realidad que será determinada por las propias habilidades y capacidades, las circunstancias actuales, las influencias del entorno, elementos, entre otros, que se deberán tener en cuenta.



TÍTULO
HOY COMPARTO CONTIGO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/604b95>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Un anuncio de bebidas anima a compartir una de ellas con quienes más queremos, en este caso, a través del detalle de que la lata tenga el nombre del destinatario. Este gesto despierta en todos los que lo reciben alguna clase de reacción emocional, casi siempre de sorpresa y alegría.

REFERENTE TEÓRICO: Los gestos que tenemos hacia aquellas personas que nos rodean no caen en el vacío. Todo lo que compartimos tiene, para bien o para mal, consecuencias de tipo emocional. Es por ello importante tener esto en cuenta para medir mejor nuestro comportamiento, pero también tiene utilidad para poder inducir emociones positivas en las personas que tenemos cerca y anticipar estados emocionales propios y ajenos.

RAZÓN DE SER: La secuencia ofrece reacciones emocionales en dos niveles diferentes, unas claramente asociadas a las imágenes del anuncio y otras a la canción que las acompaña. El análisis de ambas facetas llevará al alumnado a considerar elementos importantes en lo relativo a la expresión y recepción de emociones.

DESARROLLO

1ª Fase

Desde la infancia se nos ha animado a compartir con otras personas lo que tenemos, pero con el paso del tiempo, a veces esto se nos olvida o nos cuesta un poco llevarlo a cabo.

En 10 minutos vais a trabajar en equipos pequeños

para poder determinar, entre todos, por qué razones (prácticas, morales, éticas...) es importante compartir. A continuación, vamos a reunir las propuestas en la pizarra.

Fase 2ª

Se plasmarán todas las aportaciones en la pizarra incluyendo, en el caso de que no haya surgido, la idea de que Compartir trae felicidad, sobre todo, con estados que producen bienestar subjetivo, emocional y que nos hacen sentir bien.

Antes de ver el anuncio se plantea al alumnado cuestiones como:

- Piensa en algunas de las cosas que tienes y que te aportan un bienestar especial. Seguramente algunas de ellas puedan compartirse y otras no. Identifica las que sí y escríbelas en un papel. (P.ej. una pareja puede aportarte bienestar, pero no la compartirías).
- ¿Cuántas personas podrían disfrutar de esas cosas si sólo tú las usas?
- ¿Cuántas podrían disfrutarlas si las compartieras?
- ¿Qué tipo de emociones traerían a las personas con las que las has compartido?
- ¿Cómo podrías hacer para compartir algunas de esas cosas? Identifica al menos tres formas (No tienen por qué ser cosas materiales; Puede ser tiempo, conversación, alegría...)

Fase 3ª

El anuncio que vamos a ver nos muestra, a través de las imágenes y de la canción escogida, lo que las personas se están diciendo a través de compartir y recibir.

Antes de proyectar el anuncio se divide la clase en dos grupos:

- Uno de ellos va a fijar su atención en las escenas, intentando identificar las emociones que muestran, por una parte las personas que comparten, y por otra las que reciben el gesto de compartir.

- El otro grupo va a escuchar detenidamente la canción y va a intentar captar qué tipo de emociones se están expresando y qué posible efecto puede tener en quien la escucha. ¿Qué sentirían ellos si alguien les expresara lo que se está diciendo en la canción?

Se abrirá un debate para intercambiar el trabajo realizado. Será interesante revisar la lista confeccionada en la fase anterior y trasladarla al ámbito de las emociones para cerrar la sesión.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Se sugiere un ejercicio de reflexión de grupo: dividir a la clase en dos grupos y que cada uno trabaje en uno de estos dos dilemas:

¿Cómo compartir con las demás personas nuestras emociones negativas (tristeza, enfado, desengaño, decepción, angustia, miedo...?)?

Algunos ejemplos:

- Eligiendo bien el momento y el lugar
- Procurando ser objetivos al describir la situación que nos produce el malestar
- Hablando en primera persona
- No atribuyendo intenciones a otras personas
- Procurando tener una actitud constructiva
- ...

¿Cómo compartir con los demás nuestras emociones positivas (alegría, sorpresa, empatía, compasión...?)?

Algunos ejemplos:

- Con moderación
- Considerando el momento emocional de la/s persona/s que tenemos enfrente.
- Agradeciendo el aporte que los/as demás hayan podido hacer a ese estado emocional
- ...

Comentar en gran grupo el trabajo realizado. Cada equipo podrá acompañar su exposición con un

ejemplo viviente en forma de representación teatral que ponga de manifiesto diferentes maneras de compartir.

EMPATÍA



TÍTULO
EL VALOR DE LA AMISTAD

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/thl0yb>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Empatía, Identificación y expresión emocional, Habilidades de autoafirmación

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Un grupo de chicos que rondan los quince años comparten un barrio muy peculiar: la planta de un hospital. Jorge necesita conocer lo antes posible los resultados de la biopsia para saber si tiene o no cáncer y le pedirá a sus amigos que le acompañen. Al conocer los resultados y, sin palabras, veremos cómo sus amigos comparten con él sus sentimientos.

REFERENTE TEÓRICO: Alegrarse sinceramente por lo bueno que le pasa a los demás es una clave que ayuda a determinar la capacidad de empatizar de las personas. La vida en grupo y el compartir emociones es uno de los aspectos más importantes en la vida de los adolescentes así como una fuente de bienestar personal. Ponerse en el lugar del otro y alegrarse por las cosas buenas de los demás es uno de los pilares más valiosos que sustentan la amistad entre los seres humanos.

RAZÓN DE SER: Se propone a los alumnos que primero reflexionen sobre el hecho de alegrarse o no por alguien y que practiquen su capacidad de empatía desde ese punto de vista positivo, para posteriormente adentrarse en el análisis del valor de la amistad.

DESARROLLO

1^a Fase

¿Habéis visto la película 4^a planta?. En ella un grupo de adolescentes comparten su vida en un hospital porque tienen problemas de salud. La escena que vamos a ver tiene que ver con la amistad. Observad

lo que ocurre y decidid si los protagonistas son o no amigos de verdad y por qué.

Posteriormente, el profesor abre un debate a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Qué ha ocurrido en la escena que habéis visto?* Al conocer los resultados de la biopsia los chicos se alegran por Jorge sinceramente a través de su comunicación no verbal y Jorge se acuerda de sus padres. Tanto los chicos como Jorge muestran empatía porque se ponen en el lugar de otros: a) Los chicos conectan con el alivio de Jorge y su felicidad y b) Jorge conecta con la angustia de su familia y les llama para alegrarles.
- *¿Son amigos de verdad? ¿Por qué?*
- *No usan palabras, no le dicen nada ¿es suficiente?* (a veces las situaciones son tan intensas que no son necesarias las palabras, un gesto o una sonrisa son más poderosas para transmitir emociones).
- *¿Qué os aporta un amigo? ¿Por qué es importante tener amigos?*
- *¿Qué pasaría si no se hubieran alegrado? ¿Cómo os sentiríais si al contarle una buena noticia a alguien no se alegra por ti?*

2^a Fase

Con esta dinámica se pretende reforzar, con ejemplos sencillos, las ideas anteriores. El profesor divide el grupo en parejas y a cada una de ellas le entrega una tarjeta con una de las siguientes emociones: ENFADO, INDIFERENCIA, ENVÍDIA, TRISTEZA, DESINTERÉS, ALEGRÍA, no importa que se repitan las emociones en varias parejas.

El profesor planteará diferentes situaciones ajustadas a cada una de las emociones que deberán ser representadas por uno de los miembros de cada pareja, respondiendo el otro a partir de la emoción que les haya tocado y tratando de ser lo más empático posible (podrán cambiar el papel entre ellos para que todos practiquen la empatía).

Al finalizar el trabajo en parejas, el profesor preguntará al grupo cómo se han sentido y qué dificultades han encontrado para ponerse en el lugar del otro.

3^a Fase

A continuación el profesor propone otra dinámica:

Ahora vamos a pensar en cuál ha sido uno de los mejores momentos de nuestra vida. Pensad por qué, qué pasó, qué sentisteis, con quién estabais. Dedicated unos minutos.

Después, en las mismas parejas formadas en la fase anterior, cada uno va a contar su momento feliz. El otro tendrá que escuchar atentamente y tratar de sentir y pensar cómo se sintió su pareja en ese momento. Para ello, lo demostrará de tres maneras diferentes:

1. Con la cara y el cuerpo: mirar a los ojos, expresar la emoción acorde a la que estamos escuchando, el cuerpo en dirección al compañero e inclinado hacia adelante en posición de escucha.
2. Escuchando sin interrumpir: asintiendo con la cabeza en señal de escucha activa.
3. Parafraseando, es decir; repitiendo lo que ha dicho con sus palabras; "Si te he entendido bien, dices que..", "O sea que lo que sentiste fue, porque... etc."

La dinámica finalizará recogiendo impresiones y sensaciones vividas por los alumnos al finalizar el ejercicio.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Sería muy interesante ampliar la actividad mediante una carta. La actividad recibe el nombre de "Por qué somos amigos". El profesor puede introducir la tarea de este modo:

Vamos a escribir todos una carta. En ella nos vamos a sincerar con nuestro mejor amigo, y ¿por qué no? de paso, con nosotros mismos. Podemos empezar así:

Querido colega,
El día que nos conocimos pensé...
Somos amigos porque...
Me gusta de ti...
Me alegré mucho cuando te pasó...

Para escribir la carta, es necesario crear un clima de intimidad suficiente para que los alumnos escriban; se puede poner música tranquila para facilitarlo. Muchos de ellos no están acostumbrados a poner por escrito lo que piensan o sienten por lo que al principio les puede costar. Es importante no presionar demasiado, e incluso dar opción a que la terminen en casa.

Finalmente se puede organizar una especie de intercambio de cartas, poniéndolas en un sobre todas y organizando una recogida especial. Podría acompañarse de un *muro de la amistad* en el que se invita a los alumnos a dejar notas positivas a sus amigos, aun siendo de otras clases.



TÍTULO
SÉ QUE LO NECESITAS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/8x3dnm>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía, Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Acción social (Participación social, aprendizaje y servicio)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Un hombre busca en su cartera para pagar la entrada del Circo y cae en la cuenta de que no lleva suficiente dinero. La escena es presenciada por una pareja que opta por ayudarle.

REFERENTE TEÓRICO: Para ayudar a otras personas es necesario tener la capacidad de ponerse en el lugar del que lo necesita. La empatía implica comprender las necesidades del otro y conectar con sus emociones, lo que permite a las personas tomar la decisión de hacer algo o mirar para otro lado.

RAZÓN DE SER: A través de la visualización de un anuncio publicitario, el debate, la lectura de un texto y varias dinámicas, se practicará empatía, identificación y expresión emocional.

DESARROLLO

1ª Fase

Hoy vamos a hablar de la capacidad para comprender a las personas que nos rodean, para ponernos en su lugar. Lo haremos a partir del siguiente anuncio (se proyecta en la pantalla).

Al finalizar, el profesor lanza algunas preguntas a modo de debate:

- ¿Qué ha ocurrido en el anuncio?
- ¿Por qué le ha tirado un billete al suelo esa pareja?
- ¿Cómo creéis que se ha sentido el hombre?
- ¿Qué les ha llevado a hacer algo? ¿Conocéis alguna situación parecida que hayáis vivido en vue-

tra vida?

- *¿A qué ejemplos cotidianos se puede parecer? (alguien necesita ayuda para hacer los deberes, subir la compra, recoger lo que se le ha caído, prestar algo, hacer un favor, etc).*
- *La pareja se ha dado cuenta de la necesidad de ese hombre porque le ha observado. A veces podemos tener a alguien cercano que lo pasa mal y no damos cuenta. ¿Por qué puede ocurrir esto?*
- *¿Qué se puede hacer para evitarlo? ¿Qué opináis sobre el hecho de pedir ayuda?*
- *Si tuvierais una dificultad, ¿Pediríais ayuda a alguien?, ¿A quién?*
- *¿A qué personas, sin duda, ayudaríais si fuese necesario?*

Finalizado el debate (no deberá durar más de 15 minutos), el profesor puede profundizar más en el tema lanzando la siguiente cuestión al grupo:

- *¿Ayudaríais a alguien aunque no fuera conocido o la situación no os afectase directamente?*

La lectura del siguiente texto ilustrará la cuestión planteada:

- *¿Estás dispuesto a arriesgar tu seguridad para ayudar a los demás?*

Primero se llevaron a los negros, pero a mí no me importó, porque yo no lo era...

Enseguida se llevaron a los judíos, pero a mí no me importó, porque yo tampoco lo era.

Después detuvieron a los curas, pero como yo no soy religioso, tampoco me importó.

Luego apresaron a los comunistas, pero como yo no soy comunista, tampoco me importó...

Ahora me llevan a mí, pero ya es tarde.

B. Bretch

2ª Fase

No siempre podemos darnos cuenta cuándo alguien

lo pasa mal. Hay que saber escuchar y ponemos en el lugar del otro, pero también hay que saber expresarlo para facilitar a los demás el comprendernos y poder ayudarnos.

El profesor pide a los alumnos que, por parejas, se cuenten algo que les haga sentirse mal y los motivos de ese malestar. Pueden recordar un momento difícil en su vida, o algo que les desgrade especialmente. El compañero tendrá que escuchar atentamente y tratar de entender lo que el otro cuenta y transmite con sus gestos. Pasados unos minutos, se invertirán los papeles.

La estructura del diálogo podría ser:

Alumno 1: "Lo paso/é mal cuando..... porque me hizo sentir..... ."

Alumno 2: "Entiendo lo que me cuentas. Yo también me sentiría.... si..."

Una vez realizado el trabajo en parejas, los alumnos expondrán al resto, en primera persona, lo que le ocurrió a su compañero como si en realidad les hubiera pasado a ellos mismos. No es necesario que todas las parejas expongan su trabajo, aunque sí recomendable. Acto seguido, el profesor lanzará las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Habéis sentido que se ponían en vuestro lugar? ¿Os entendían?
- ¿Qué han hecho para haceros sentir escuchados?
- Cuando creíais que no se ponían en vuestro lugar, ¿qué hacía el otro para que pensaseis eso?

El profesor transmitirá a los alumnos que para ayudar a los demás, es fundamental ponerse en su lugar y comprender lo que les ocurre (aunque no se comparta).

3^a Fase

Como habéis podido ver en el anuncio, los personajes de la historia no se explican el uno al otro lo que necesitan. Uno de ellos observa qué puede necesitar el otro por la interpretación que hace de los gestos y el contexto en el que están. Vamos a hacer una pequeña actividad en la que por grupos de 3 ó 4 tratéis de adivinar las necesidades de los demás.

El profesor entrega una tarjeta (*) a uno de los miembros de cada grupo que se encargará de realizar una acción, por medio de la mimica. El resto tendrá que averiguar qué necesita o qué le está ocurriendo y demostrarle su comprensión. Cuando acierten, otro compañero será el encargado de actuar y el resto de adivinar. Así, hasta que todos los miembros del grupo hayan actuado y el resto interpretado la situación, el trabajo de los grupos será simultáneo.

La siguiente tabla servirá de apoyo al profesor para pasar por los grupos y, al oído, ayudar a los alumnos en sus funciones:

TARJETAS (*)	NECESIDAD	CÓMO SE DEMUESTRA LA EMPATÍA...
Has perdido algo importante para tí y lo buscas	Necesitas encontrar lo que buscas	Con un abrazo, ayuda, pensar en otra cosa, etc.
Estás preocupado porque no has estudiado	Saber la lección	Entender, preguntarle, ofrecer ayuda, etc.
Estás durmiéndote En clase	Necesitas descansar pero no es el momento	Diciéndoselo.
Lloras porque te han dejado, estás angustiado	Se siente mal. Necesita contárselo a alguien	Escuchar, animarle, etc.
Te acabas de dar cuenta de que te han robado	Desesperado, tenías todas tus cosas en la mochila. Quieres encontrarla	Escucharle, ofrecer ayuda, decirle que le entiendes, etc.
Has olvidado en casa algo que necesitas; el abono transportes, por ejemplo	Recuperarlo	Esperarle, entenderle, ofrecerle dinero si no tiene, etc.
Otra planteada por el profesorado		

A finalizar, el profesor preguntará a los alumnos si se han sentido comprendidos y apoyados y por qué.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Otro modo adecuado de promover la empatía entre el alumnado es mediante debates en los que tengan que defender otros puntos de vista diferentes a los suyos. Por ejemplo, se les pide que se pongan de tres en tres, uno de los miembros del grupo será elegido secretario y se encargará de hacer que los otros dos se mantengan en el punto de vista que les toca uno a favor y otro en contra de la situación que el profesor plantee.

Posibles situaciones:

- En la vida todo cuesta dinero.
- El fin justifica los medios.
- Ojo por ojo, diente por diente.
- Otras propuestas por el profesor.

Lo importante en esta actividad no es expresar la propia opinión sino mantener el punto de vista asignado, interpretando un rol, lo que les obliga a ejercer la capacidad de la empatía. Con posterioridad, los alumnos podrán comentar las dificultades encontradas a la hora de defender algo que no compartían.



TÍTULO
NO TE FALLARÉ

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/rlgq8y>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía, Habilidades de interacción, Autoestima.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Al acabar el Instituto un grupo de compañeros va de excursión a la playa y sucede un accidente que dejará tetrapléjico a uno de ellos César. Este accidente marcará las relaciones entre ellos.

REFERENTE TEÓRICO: La empatía implica un esfuerzo por reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado. Sin embargo, la vida cotidiana no siempre favorece mirar más allá y darnos cuenta de que podemos hacer muchas cosas por la gente que nos rodea. Con frecuencia las prisas, el estrés y las preocupaciones de cada uno impiden pararse a pensar en esto.

RAZÓN DE SER: La adolescencia es una etapa vital en el desarrollo de las relaciones de amistad. La empatía es la herramienta básica mediante la cual estas relaciones se hacen más o menos estrechas. La presente actividad aprovecha el ciclo vital por el que atraviesan los jóvenes para dotarlos de herramientas y canalizar adecuadamente la necesidad que presentan de cara a desarrollar sus redes sociales. Les proporcionará las bases para el establecimiento de relaciones positivas con sus iguales.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor comenta: *A continuación veremos una secuencia de la película "No te Fallaré", es muy breve pero a la vez significativa, fijaos bien en lo que ocurre.*

Posteriormente, se inicia un breve debate con cuestiones como:

- *¿Qué es lo que acaba de ocurrir en la secuencia?*
- *¿Qué quiere Quimi?*
- *¿Por qué creéis que se revuelve César?*
- *¿Cómo se debe sentir César?*
- *¿Por qué creéis que Quimi ha perdido los nervios? ¿Se ha puesto en el lugar de César? ¿Ha pensado realmente en su situación? ¿Y en sus sentimientos?*
- *¿Qué le hace ver Luismi a Quimi desde fuera de la piscina?*

2ª Fase

Tener amigos implica conocerlos bien. La siguiente dinámica se plantea como tarea previa de preparación a la actividad que realizarán los alumnos posteriormente contentado a una serie de preguntas sobre sus compañeros.

El profesor pedirá a los alumnos que se pongan por parejas escogidas al azar: *A continuación tenéis 10 minutos para averiguar el máximo posible de vuestro compañero. Preguntaros cosas como gustos, aficiones, lugar de vacaciones, comida favorita, música, hermanos, padres, etc. porque después veremos quién conoce mejor a quién con una pequeña prueba.*

La prueba consistirá en hacer una serie de preguntas a cada alumno sobre su compañero de pareja. Se dará un punto a cada pareja por respuesta correcta que será verificada por los protagonistas, por ejemplo, escribiendo su respuesta al tiempo. Las parejas que saquen mayor puntuación serán "Las parejas perfectas".

Preguntas:

1. *¿Cuál es su color favorito?*
2. *¿Cuántos hermanos tiene?*
3. *¿Cuál es su comida favorita?*
4. *¿Cómo se llaman sus padres?*
5. *¿Una afición de su tiempo libre?*

6. ¿Una canción que le guste?
7. ¿Dónde ha estado de vacaciones?
8. ¿Cuál es su asignatura favorita?
9. Una película que le haya gustado del cine
10. Algo que le desagrade
11. Algo que le agrade mucho
12. El día más feliz de su vida

3^a Fase

El profesor explica a los alumnos que han hecho un ejercicio de empatía es decir ponerse en el lugar del compañero pero que esta se cultiva cuidando a los demás.

Esta semana vamos a organizar un amigo invisible especial.

El nombre de cada alumno se escribirá en un papel, y se introducirá en una bolsa. Se repartirán los nombres al azar como se suele hacer en un amigo invisible pero esta vez con la siguiente peculiaridad:

La persona que os haya tocado es vuestro colega. Tendréis que cuidarle durante toda la semana, y al finalizar la semana veremos quién ha sido el mejor colega y qué es lo que ha hecho para ello. Al igual que nosotros vamos a cuidar a alguien, otra persona hará lo mismo con nosotros. ¿De qué manera podemos hacerlo?

A través de una lluvia de ideas, aportarán sugerencias para realizar bien su tarea. Sugerencias:

- *Estar toda la semana enviando notas anónimas de apoyo, dedicatorias, frases bonitas, graffitis, etc. Cada día una.*
- *Preguntar cómo se encuentra, qué tal está, etc.*
- *Interesarse por su vida*
- *Ofreciéndole nuestra ayuda, si fuera necesario*
- *Haciendo cosas especiales por él/ella...*
- ...

El alumnado podrá contar con una tabla donde irá recogiendo, a modo de diario, las acciones realizadas y recibidas. Después de una semana, apoyado en este documento, contará las cosas que hizo y que hicieron por él/ella.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

La actividad se puede hacer extensa a una semana más e incluso podría cambiarse de pareja cada trimestre. El sistema favorece un clima de grupo muy positivo ya que afianzan las relaciones, los alumnos se conocen mejor y aprenden a cuidarse los unos a los otros.



TÍTULO
HISTORIA DE UN LETRERO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/c9teh1>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Empatía, Identificación y expresión emocional, Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura, Educación Plástica y Visual

CONTEXTO ESCOLAR

Acción social (Participación social, aprendizaje y servicio)

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Un hombre ciego utiliza un cartel para pedir limosna en una calle y nadie le atiende hasta que una persona con habilidades para expresar las cosas de otro modo, un publicista, cambia el mensaje escrito en el cartel. A partir de ese momento la gente es capaz de ponerse en su lugar y el ciego consigue más limosnas que nunca.

REFERENTE TEÓRICO: Un elemento importante para conseguir que los demás sean empáticos con nosotros es expresar y transmitir nuestros sentimientos y pensamientos de manera clara. De este modo, el acercamiento y la actitud de ayuda por parte de los demás hacia nosotros se darán con mayor frecuencia y facilidad.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad planteada, los alumnos experimentarán las dificultades de poner en práctica la capacidad de empatía, y la importancia de hacerlo para evitar conflictos y mejorar las relaciones sociales.

DESARROLLO

1ª Fase

Se proyecta el texto y al finalizar, el profesor inicia un debate a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Qué es lo que narra la historia?* (cómo al cambiar un letrero un ciego consigue llegar a las personas para que le ayuden).
- *¿Por qué es más eficaz el segundo letrero?* (soy ciego vs "hoy es primavera en París y yo no pue-

do verla"). Describe algo cotidiano que los demás quizás no han apreciado de su día a día, les hace sentir bien con ellos, con lo que tienen y comprender, a su vez, la pérdida de no tenerlo.

- *¿Por qué la gente ahora reacciona y le da dinero?* (*Puede acercarse a los sentimientos del otro, más allá de la circunstancia fría. Ha facilitado el sentir emociones positivas en el otro en vez de emociones negativas y sabemos que las positivas favorecen la solidaridad en mayor grado.*)
- *En la vida cotidiana, ¿A qué situaciones se puede aplicar esta historia?* (Cuando nos piden limosna, cuando vemos las noticias y no nos inmutamos, cuando nos acostumbramos a algo, etc)

Habéis visto que al cambiar el mensaje el mismo pero dicho de otro modo, las personas se han puesto en el lugar del hombre ciego justo un día muy bonito de primavera. A veces disfrutamos de cosas y no nos damos cuenta de que hay personas que en su vida imaginan poder hacerlas.

- *Las noticias de la tele, ¿de verdad nos afectan como deberían afectarnos o las vemos mientras comemos con cierto grado de indiferencia?*

Nota: No se trata de generar sentimientos de tristeza o lástima a lo largo de la actividad sino cuestionar hasta qué punto suceden cosas a nuestro alrededor sin producir efecto en nosotros.

2ª Fase

¿Recordáis que el publicista le dice al hombre ciego que lo que le ha escrito es lo mismo pero con otras palabras? ¿Qué se puede expresar con otras palabras? La música es una forma de expresar pero con otras palabras y de este modo suele llegar más a la gente. Pues bien, vamos a transformar las siguientes frases de modo que se transmitan con mayor sensibilidad tratando de conseguir despertar la empatía en el que las lea.

Ejemplos:

- *Ha llegado una patera a las costas de Granada*

con inmigrantes, algunos eran niños y alguna embarazada.

- Una persona no puede caminar bien y cae al suelo...
- Alguien no sabe hacer amigos fácilmente y se pone muy nervioso provocando la risa de la gente.
- Una bomba explota en Irak matando a varias personas...
- Violencia de género.
- Un hombre ha matado a su mujer...
- Ruido en la plaza.
- Vecinos que denuncian no poder dormir por la noche... Muchas familias no podrán pagar su hipoteca este año... Etc.

Otra modalidad de la actividad implicaría seleccionar artículos de periódico y transformarlos de manera que tengan más contenido humano.

Al finalizar, el profesor preguntará las dificultades encontradas y las sensaciones obtenidas.

3^a Fase

El profesor lee la siguiente historia:

EL ELEFANTE Y LOS SEIS SABIOS CIEGOS

Érase una vez seis sabios que vivían en una pequeña aldea. Los seis sabios eran ciegos. Un día alguien llevó un elefante a la aldea. Los seis sabios buscaban la manera de saber cómo era un elefante, ya que no lo podían ver.

"Ya lo sé", dijo uno de ellos. "¡Palpémoslo!". Así, los seis sabios fueron a "ver" al elefante. El primero palpó una de las grandes orejas del elefante. La tocaba lentamente hacia adelante y hacia atrás. "El elefante es como un gran abanico", gritó el primer hombre. El segundo tanteó las patas del elefante. "Es como un árbol", exclamó. "Ambos estáis equivocados", dijo el tercer hombre. "El elefante es como una soga". Éste le había examinado la cola.

Entonces el cuarto hombre que examinaba los finos

colmillos, habló: "El elefante es como una lanza". "No, no", gritó el quinto hombre. "Él es como un alto muro", había estado palpando el costado del elefante. El sexto hombre tenía cogida la trompa del elefante.

"Estáis todos equivocados", dijo. "El elefante es como una serpiente". "No, no, como una soga". "Serpiente". "Un muro". "Estáis equivocados". "Estoy en lo cierto"

Los seis hombres se enzarzaron en una interminable discusión durante horas sin ponerse de acuerdo sobre cómo era el elefante. Esos hombres estaban inmersos en un conflicto basado en lo que creían "ver". Desafortunadamente todavía no saben cómo son los elefantes"

Este relato ayuda a introducir una reflexión crítica respecto a los conflictos que se producen cuando las personas tenemos diferentes perspectivas ante una misma situación y la dificultad que existe cuando se percibe todo desde una sola visión sin tener en cuenta la de los demás.

Al terminar, el profesor dirige un debate partiendo de las siguientes preguntas:

- ¿Por qué discutieron los sabios?
- ¿Cuál tenía la razón?
- ¿Si cada sabio describía el animal de acuerdo con una parte, por qué pretendían tener la razón?
- ¿Cuál era el problema?
- ¿Qué os parece que hacía cada uno de ellos mientras los otros daban sus explicaciones?
- ¿Por qué no se escuchaban entre ellos?
- ¿Por qué ninguno de los tres trató de reconstruir al elefante teniendo en cuenta la "visión" de los demás?
- ¿Cómo podrían haber logrado ponerse de acuerdo?
- ¿Qué otra cosa podrían haber hecho?

Es muy importante que el profesor busque com-

paraciones de la vida cotidiana relacionadas con la falta de escucha, con no ponerse en el lugar de los otros, etc.

- *¿Qué ocurre cuando en un diálogo no se escuchan unos a otros?*
- *¿Para qué sirve escuchar con atención las razones que los otros exponen?*
- *¿En qué situaciones es necesario ponerse en el lugar del otro?*

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Para continuar la actividad, se puede plantear a los alumnos que formen un gran collage donde se representen diferentes acciones que impliquen empatía (personas cooperando, ayudándose, etc) y se escriban mensajes propuestos por los alumnos.



TÍTULO
HABLAR SIN PALABRAS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/cnbt51>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Chico encuentra chica en el Metro de Madrid. No hablan, sólo se miran de forma cómplice, comentan con sus amigos levemente... pero se entienden, algo pasa, hay química. No hay palabras, ni sonido. Ellos, además, son sordos. Pero unos y otras quieren entenderse mutuamente... y lo consiguen.

REFERENTE TEÓRICO: Una de las herramientas que va más asociadas a la empatía es, sin duda, el verdadero deseo de entender, de comprender al otro o a la otra intelectual y emocionalmente. Cuando no existe interés para lograrlo no hay fórmula mágica que consiga el entendimiento. Sin embargo, esa voluntad por entender aproxima posiciones y logra superar, incluso, obstáculos impensables que, en otra situación, comprometerían la comunicación.

RAZÓN DE SER: La actividad planteada coloca al alumnado en una situación en la que los problemas de comunicación podrían dificultar la comprensión entre personas. Pero también les pone ante la realidad de que lo que marca una verdadera diferencia, incluso por encima de estos problemas, el que haya un verdadero interés por entender y comprender. Así lo demuestra el anuncio seleccionado para la actividad, cuya reflexión despierta la búsqueda de otras estrategias que sirvan para mostrar a otras personas nuestro interés por ellas.

DESARROLLO

1^a Fase

Vamos a detenernos a pensar, por un momento, en alguien a quien nos gustaría conocer. (Dejar un

tiempo para que lo piensen y se haga una puesta en común.) *Algunas de esas personas que habéis mencionado no hablan nuestro idioma, ni tienen nuestra propia cultura... ¿Cómo haríais para entenderlos con ellas?*

¿Creéis que conseguiríais conocerlas, aunque fuera un poquito, si ponéis suficiente esfuerzo?

¿Qué tipo de cosas haríais para hacerlos entender por esas personas?"

A modo de resumen, se irán poniendo en la pizarra todas las estrategias comunicativas que el alumnado pondría en funcionamiento para hacerse entender.

2^a Fase

Ahora vamos a ver un anuncio en el que aparecen algunas personas que quieren conocerse, pero hay ciertas dificultades para la comunicación. Fijaos bien en qué sucede para que eso quede resuelto. (Comentar que lo que hace que, a pesar de las dificultades, haya química y entendimiento, es el interés que ambos tienen por entenderse)

Se continúa la reflexión con preguntas como:

- *¿En qué cosas os habéis dado cuenta en que los chicos tienen interés por las chicas?*
- *¿Y al revés?*
- *¿Cómo resuelve el chico sordo su problema de audición a la hora de saber lo que dice la chica y lo que piensa de él? (Le lee los labios y presta mucha atención a sus movimientos y expresiones)*
- *¿Qué os dice esto acerca de su interés en ella?*
- *¿Pensáis, después de todo lo que estamos comentando, que entenderse es más una cuestión de querer o de poder?*

3^a Fase

La empatía consiste en ponerse en el lugar de la otra persona para poder entender lo que siente, lo que dice, lo que vive, lo que piensa... A veces esto nos

resulta muy difícil, pero lo es mucho más cuando no tenemos un verdadero interés en hacerlo.

Entre todos vamos a pensar en maneras para demostrar a otras personas que queremos comprenderlas lo que sienten o piensan. ¿De qué formas podemos hacer llegar ese interés?

En la pizarra, a partir de una lluvia de ideas, se irá anotando todo lo mencionado en la clase. Algunos ejemplos:

- Escuchándoles hasta el final cuando nos explican algo.
- Intentando pensar qué haríamos, pensariamos o sentiríamos nosotros en su situación.
- Preguntándoles por lo que les interesa.
- Suponiendo cómo pueden sentirse aunque no nos lo digan.
- Manteniendo el contacto visual.

El profesorado cierra la actividad comentando que el interés por entender y comprender abre la puerta de la comunicación y de las relaciones sociales satisfactorias, y animándoles a utilizar cada una de las estrategias mencionadas.



TÍTULO
HAZ LO QUE PUEDAS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/zmwrfd>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura, Valores Éticos, Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR

Acción social (Participación social, aprendizaje y servicio)

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS:

Lucas y su madre han sobrevivido a un tsunami y les están atendiendo en un hospital de campaña. Dadas las circunstancias y la gran cantidad de personas heridas, el personal está desbordado, por lo que la madre de Lucas le propone que haga lo que pueda para ayudar mientras estén allí.

REFERENTE TEÓRICO: En demasiadas ocasiones pensamos que hemos de tener un poder o capacidad especial para poder ayudar a otras personas. Quizá pensamos que hace falta más dinero, más medios, más edad o madurez... pero no es cierto. La empatía nos permite identificar las necesidades básicas de otras personas y descubrir que, en alguna medida, contamos con la capacidad suficiente para ayudar, aunque sea en medidas distintas.

RAZÓN DE SER: La secuencia propuesta ofrece una de las situaciones más extremas en el sentido comentado, la típica que podría hacernos pensar fácilmente que no hay nada que podamos hacer, ya que no sabemos de medicina, ni de enfermería, ni siquiera somos gente adulta. Sin embargo, si Lucas puede hacer algo útil en el entorno en el que está, eso significa que en entornos mucho menos complicados también podemos hacer algo.

DESARROLLO

1ª Fase

Hoy vamos a ver una secuencia extraída de la película "Lo imposible", que relata la historia de una familia que sobrevivió al tsunami que tuvo lugar en

Tailandia y otras zonas cercanas en 2004. Lucas, que así se llama el niño, se encuentra en un hospital de campaña para que puedan atender a su madre, que tiene varias heridas graves. Fijaos en lo que ella le pide a su hijo...

(Se proyecta la secuencia y se para cuando la madre le dice al chico que haga algo, lo que sea, por ayudar. Es más, le dice que él es bueno en eso. Es importante que se enfatice este punto, ya que a continuación trabajarán sobre cómo son ellos de "buenos" en identificar necesidades y poder ayudar)

Poneos en el lugar de Lucas. Si vuestra madre o alguna otra persona os dijera lo que ella le ha dicho, ¿qué se os ocurre que podríais haber hecho para ayudar? Porque en una situación como esa, y sin saber de cuidados médicos, podemos pensar que poco se podría hacer... ¿Qué se os ocurre?

Se realiza una lluvia de ideas admitiendo todas las propuestas, ya que en un trabajo posterior se analizarán escogiendo las que reúnan más ventajas. De esta forma, inevitablemente, estarán trabajando su empatía.

2ª Fase

Vamos a continuar viendo la secuencia, pero lo vamos a hacer de forma diferente, sin volumen. Quiero que podáis ver la secuencia y lo que Lucas veía, dejando de escuchar por un momento y observando los rostros, los gestos y el movimiento de las personas que en ese momento estaban en ese hospital de campaña.

Este es un buen ejercicio de empatía. A veces estamos demasiado inmersos en lo que decimos y otras personas dicen, pero se nos escapa una parte fundamental del mensaje, que es la que no tiene que ver con las palabras, sino con los gestos, lo que llamamos comunicación no verbal. Así que en esto justamente consiste ahora vuestro trabajo: tenéis que intentar identificar necesidades en vuestro entorno, en este caso, el hospital de la película, poniéndonos en la piel

de Lucas, para poder ayudar de alguna manera. En esta fase de la actividad, se corta la secuencia en el momento en que el hombre sueco le muestra a Lucas su identificación y la de las personas a las que está buscando, sus familiares. Se trata de que el alumnado, mientras ve esos segundos de la secuencia, pueda ir pensando en qué maneras podría ayudar (por ejemplo, si ven que a una enfermera le hace falta alguien que le sujeten las gasas o una persona enferma necesita agua o simplemente compañía) e ir tomando nota para posteriormente compartir lo escrito con el grupo.

Es importante tener en cuenta que al ver esta secuencia sin volumen estamos acercándonos bastante a la situación real en la que estaba Lucas, rodeado de personas de muy diferentes nacionalidades y con muy diversos idiomas que le impedían poder captar el mensaje verbal; le pasa con el hombre sueco, que no se entienden con palabras. En ese momento, también tuvo que esforzarse para captar esas otras señales disponibles y escoger una forma de poder ayudar.

Cuando se hayan compartido las necesidades identificadas silenciosamente en la secuencia, se les pregunta de qué forma creen que Lucas decidirá prestar su ayuda en función de lo que han podido captar.

Esta fase finaliza viendo lo que Lucas ha podido oír, además de ver, y confirmando qué forma ha escogido finalmente para ayudar.

3ª Fase

Se verá el último fragmento de la secuencia. En él se puede comprobar cómo Lucas acometió lo que había decidido hacer para ayudar en la situación de crisis en la que se encontraba. Una vez visto al completo, se pide al alumnado que describa lo que ha sucedido en la escena. Es muy probable que relaten de manera literal los hechos que han observado en la secuencia. En realidad, esta lectura es correcta, aunque incompleta, porque deja de lado los aspectos

más relacionados con la emoción. Cuando hayan hecho su descripción, se les pide que intenten contar lo que ha pasado desde el punto de vista de las emociones que perciben en los personajes. De esta manera estarán describiendo el mundo paralelo de las emociones, no sólo lo que se percibe por la vista, que es lo que implica la empatía.

Se cierra la sesión recogiendo las conclusiones principales de la actividad relacionándolas con la empatía y descubriendo que podemos hacer por otras personas mucho más de lo que pensamos, incluso en situaciones extremas.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Se sugiere dar continuidad a la actividad a través de una frase de Theodor Roosevelt que se usará como punto de partida.

La frase dice: "Haz lo que puedas, con lo que tengas, estés donde estés".

Se realizará un mural que contenga esta frase para que pueda convertirse en lema de clase y se coloca en un lugar visible, durante un trimestre.

A lo largo del trimestre, el alumnado deberá observar tal y como se ha hecho con la secuencia, lo que sucede alrededor del instituto o centro educativo del que forman parte. Ha de decidir qué puede hacer con los instrumentos y capacidades con que cuentan en el lugar en el que están, y desde el primer momento, ir recogiendo en una cartulina en blanco dispuesta en la clase a tal efecto, lo que van ejecutando. Por ejemplo: "Yo he decidido ayudar a recoger papeles del suelo en los últimos cinco minutos del recreo durante este trimestre, porque así colaboro para que todo esté más limpio y todos nos beneficiemos".

De esta forma, queda recogida la acción y también la persona o personas que se benefician con ello, quedando patente quién ha sido el objeto de su empatía.

Al final del trimestre, puede hablarse con el equipo directivo y hacer público el servicio que ese aula ha estado haciendo durante el trimestre y animar a otros grupos a actuar de forma similar.



TÍTULO
¿QUIÉN VIVE DENTRO DE UNA CASILLA?

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/xn09c0>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Algunas personas nada más nacer son encasilladas y aunque intentan salir de ella no les resulta nada fácil.

REFERENTE TEÓRICO: Hoy en día se han creado en la sociedad diferentes estereotipos que representan las opiniones que se tienen acerca de algunos grupos sociales, y que pueden afectar de forma negativa a la manera de percibir y tratar a las personas que pertenecen a dichos grupos. Los estereotipos pueden llevar al prejuicio (evaluación negativa que se hace del grupo estereotipado) y a la discriminación de ciertos individuos, encontrándose muchas veces en situaciones de desigualdad en cuanto a la educación o las posibilidades de empleo, ocio y alojamiento.

Es en la adolescencia cuando empieza a formarse la identidad propia, identidad que seguramente se verá influenciada por los valores manifestados por los diferentes estereotipos que rigen la sociedad. Por este motivo a estas edades es conveniente que se trabaje la capacidad crítica y de reflexión sobre las inexactitudes y generalizaciones de los estereotipos.

RAZÓN DE SER: La proyección de un anuncio publicitario sirve al docente para introducir un coloquio, que permitirá reflexionar sobre el hecho de pertenecer a un grupo estereotipado. Posteriormente se plantea una dinámica en la que se analizan las ideas preconcebidas y cómo influyen en las actitudes que tengamos hacia otras personas o grupos. La última dinámica que se plantea consiste en

un juego participativo, a través del cuál se hace un recorrido por los sentimientos que se producen en las personas etiquetadas.

A través de la capacidad de autocrítica y observación se adquirirán conocimientos más elaborados que servirán para dar respuestas bajo los valores de la tolerancia y la solidaridad.

DESARROLLO

1^a Fase

El docente introduce el audiovisual y deberán prestar mucha atención a todos los detalles del anuncio porque tendrán que ponerse en la piel del niño que aparece y tratar de descubrir qué significa para él la frase "estar encasillado".

Se proyecta el anuncio y se sugieren algunas preguntas:

- *¿Qué significa para el niño del anuncio estar encasillado?* (es llevar una etiqueta con la que la mayoría de la gente está de acuerdo y que hace que no se esté en igualdad de condiciones frente al resto, a la hora de conseguir un trabajo. Significa que a partir de un rasgo aislado, y por otro lado asociado a connotaciones negativas, P.ej., una discapacidad física, sensorial o psíquica, interpretamos que la persona no es capaz de desenvolverse como el resto, cuando realmente puede mediante adaptaciones arquitectónicas, tecnológicas, etc. que la sociedad les brinde).
- *¿Qué diferencias hay entre chicos que están en una casilla y chicos que no lo están?*
- *¿Qué grupos conocéis o pensáis que pueden estar en una casilla? ¿Por qué?*
- *¿Es posible estar en una casilla y no saberlo? ¿Cómo os daríais cuenta? Imaginad que estuvierais encasillados. ¿Qué haríais? ¿Podríais salir solos de la casilla o necesitaríais ayuda? En caso de necesitar ayuda, ¿de quién podría ser?*
- *¿Con qué problemas pueden encontrarse las personas encasilladas? ¿Qué podríais hacer para*

ayudar a borrar casillas?

- El niño del anuncio dice: "Cuando me quedo en mi casilla todo me va bien". ¿Qué quiere decir esta frase? ¿Creéis que preferiría quedarse en su casilla o salir de ella? ¿Por qué?

2ª Fase

El mensaje que nos intenta transmitir el anuncio es que muchas veces creemos saber cómo se comportan o cómo son las personas que pertenecen a determinados grupos, por ejemplo: las mujeres conducen peor que los hombres o todos los judíos son unos huraños. Estas etiquetas solemos ponerlas a personas o grupos que consideramos diferentes por su cultura, raza, religión, sexo, etc. La mayoría de las veces no nos paramos a pensar si son o no ciertas, las creemos y actuamos en base a ello.

¿Qué pensáis de esto? ¿Soléis usar etiquetas?

Imaginad la siguiente situación: A vuestra clase viene un chico nuevo del que sólo sabéis que es de etnia gitana, pero os dicen que tengáis cuidado. (La categoría etnia gitana puede ser sustituida por otra a elección del docente, procurando siempre que no se encuentre en la realidad de la clase. En el apartado "documentos de ayuda para el docente" se presenta un listado de grupos estereotipados).

¿Intentaríais haceros amigos de él o le evitaríais? En caso de decidir evitarle, ¿por qué lo haríais?

El docente argumenta que cuando no conocemos a una persona, pero pensamos que tiene algo negativo, solemos actuar alejándonos de ella, perdiendo así la oportunidad de entablar una amistad y/o de conocer otras realidades. Truco: cuando creas que estás actuando según una etiqueta Para, Reflexiona y Observa. ¿De verdad esta persona que no conozco de nada es....?

Se propone la siguiente dinámica al grupo-clase:

Se eligen al azar tres alumnos y sale de la clase con

ellos asignándolos su tarea:

Tenéis que representar ante la clase la siguiente situación: sois tres chicos, que os conocisteis el verano pasado en la playa y os hicisteis amigos. Este verano volvéis a coincidir y os contáis todo lo que habéis hecho durante ese tiempo: cómo os ha ido en los estudios, lo que soléis hacer los fines de semana, qué hicisteis el día de vuestro cumpleaños.

La representación no durará más de 5 minutos.

El docente entra de nuevo en clase y asigna la siguiente tarea al resto de la clase:

Cada uno de vuestros compañeros va a representar un papel: Uno hará de homosexual, otro de árabe y otro no tendrá un papel definido. Tenéis que averiguar a quién le corresponde cada uno.

Las categorías árabe y homosexual pueden ser sustituidas por otras, a elección del profesor, procurando siempre que las elegidas no se encuentren en la realidad de la clase. En el apartado "documento de ayuda para el docente" se presenta un listado de grupos sociales estereotipados que pueden ser utilizados.

Durante la representación, los alumnos espectadores apuntarán las características, movimientos, lenguaje y hechos que crean que se corresponden con alguno de los tres papeles.

Se pondrán en común las aportaciones de la clase y se pedirán ejemplos concretos que las ilustren.

Preguntas posteriores:

- ¿Qué movimientos identificaste con cada colectivo?
- ¿Qué frases y lenguaje identificaste con cada colectivo?
- ¿Qué conductas identificaste con cada colectivo?
- ¿Fue fácil la identificación?

El profesor revela a los alumnos el engaño de que ninguno tenía el papel asignado y plantea las si-

guientes preguntas.

- *¿Los estereotipos nos ayudan a saber como son las personas?*
- *En las personas que no conoces de nada, ¿qué es en lo primero que te fijas?*
- *¿Por qué has identificado a tus compañeros con unos colectivos que realmente no estaban representando?*

El profesor cierra la actividad comentando que a veces nuestros prejuicios y nuestras decisiones apresuradas pueden hacer que no valoremos adecuadamente a las personas o grupos que tenemos delante y comentamos errores como ha ocurrido en la actividad. Las etiquetas no nos permiten ver lo que hay detrás de ellas.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Proyectar la película "Diarios de la calle" ayudará a la clase a profundizar en los sentimientos que afloran cuando se produce discriminación y rechazo.

Se propone una dinámica cuyo objetivo sea la expresión de sentimientos.

Muchas veces cuando a una persona se le cuelgan etiquetas, se producen en ella sentimientos de tristeza, desesperanza o frustración porque no se reconocen bajo esa clasificación, es decir, no creen que lo que las etiquetas dicen sea verdad. Recordad si alguna vez os han colgado una etiqueta con la que no estabais de acuerdo porque no era cierta, por ejemplo, ¡Eres un vago! O ¡Eres un desordenado!

- *¿Cómo os sentisteis?*
- *¿Qué hicisteis para quitaros esa etiqueta?*

Se propone un juego participativo:

El profesor dibujará en el suelo con tiza un cuadrado e invitará a los alumnos a que se pongan en el lugar del niño del anuncio y digan cómo creen que se siente. Para ello, todos los alumnos irán pasando or-

denadamente por el interior de la casilla y dirán un adjetivo, sustantivo, verbo o frase que represente lo que ellos creen que el niño del anuncio siente dentro del cuadrado. El profesor irá apuntando en la pizarra todas las frases para posteriormente hacer una reflexión común (los adjetivos, sustantivos, verbos o frases, podrán ser tanto negativas como positivas, puesto que estar encasillados, por un lado puede llevar a sentimientos negativos, por la situación de discriminación que puede darse, pero, por otro puede llevar a sentimientos positivos por el hecho de sentirse protegido dentro de un grupo u orgulloso de una identidad de grupo).

DOCUMENTO DE AYUDA PARA EL DOCENTE:

Grupos estereotipados

Etnia gitana	Europeos
Raza negra	Árabes
Rumanos	Cristianos
Chinos	Judíos
Hispanos	Musulmanes
Hombres	Ateos
Homosexuales	Mujeres
Niños	Otros
Ancianos	Prostitutas
Adolescentes	Latinos
Asiáticos	

Conceptos:

ESTEREOTIPO: Es la atribución de una serie de características a personas por el hecho de pertenecer o suponer que se pertenece a ese grupo. Estos atributos representan valores, juicios y suposiciones acerca de la conducta de tales grupos.

PREJUICIO: Es la valoración negativa que se hace de los estereotipos y lo que nos lleva a clasificar a las personas sin conocerlas, por ejemplo, por su procedencia o vestimenta. El prejuicio es siempre negativo.

DISCRIMINACIÓN: La discriminación hace referencia a comportamientos que implican menoscenso, rechazo, indiferencia, segregación y exclusión.

TÍTULO
UNA BARRA DE PAN PARA TODO EL PLANETA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/jb6n38>



VARIABLES QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana, Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Acción social (Participación social, aprendizaje y servicio)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Diferentes personas: una mujer, una anciana, un niño... dan de comer a un bebé, a un niño, a animales e incluso a una muñeca.

REFERENTE TEÓRICO: Naciones Unidas planteó en el año 2000 la Declaración de los Objetivos del Milenio cuyo fin era eliminar las desigualdades entre países. Esta declaración fue firmada por 189 países que se comprometían a reducir la pobreza, sus causas y sus efectos en el plazo de 15 años. Para este fin se plantearon 8 objetivos a cumplir, entre los que se destaca el primero de ellos: "Erradicar la pobreza extrema y el hambre".

Uno de los últimos informes de la FAO (Organización de las Naciones Unidad para la Agricultura y la Alimentación) indica que el 11% de la población mundial padece hambre. Esto significa que 815 millones de personas no han tenido acceso a una alimentación adecuada en 2016, unos 38 millones más que el año anterior. Estos últimos datos evidencian como la desnutrición ha aumentado a causa de la proliferación de las guerras y el cambio climático. "En la última década, el número de conflictos ha aumentado de forma dramática y se han vuelto más complejos e irresolubles por su naturaleza", afirman en el documento los responsables de la FAO, UNICEF, el programa Mundial de Alimentos (PMA), el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

RAZÓN DE SER: Tras la proyección del anuncio "Dar de comer", los jóvenes tomarán conciencia sobre la existencia de hambrunas en el mundo. En sucesivas dinámicas, el educador invitará a los alumnos a que reflexionen sobre las causas y los motivos por los que aún no se ha conseguido solucionar el problema del hambre en el mundo.

DESARROLLO

1^a Fase

Se comenta la proyección de un anuncio publicitario en el que aparecen diferentes tipos de personas: niños, ancianos... alimentando a animales, a un bebé e incluso a una muñeca.

Se proyecta el anuncio y el docente plantea algunas preguntas de aproximación:

- *¿Cuál es el mensaje que pretende trasmitir el anuncio?* (En el mundo hay personas que pasan hambre y nosotros podemos hacer algo para mitigarlo).
- *¿Qué significa el eslogan que aparece en el anuncio "Existe el instinto de dar de comer. ¿No lo sientes?"* (La acción de dar de comer la realizamos de forma casi inconsciente y más a menudo de lo que creemos, sólo falta que la pongamos en práctica con aquellos que más lo necesitan).
- *¿Qué os ha transmitido el audiovisual? ¿Pena? ¿Indiferencia? ¿Ganas de ayudar?*

2^a Fase

Se plantean preguntas para un coloquio inicial:

- *¿Qué sabéis sobre el hambre? ¿En qué países se pasa hambre? ¿Son muchas o pocas personas las que pasan hambre?* Se aclararán, si fuera necesario, los conceptos relativos a país en vía de desarrollo y país desarrollado.
- *El anuncio que hemos visto intenta despertar en nosotros sentimientos de ayuda pero generalmente ¿Cómo nos comportamos con las personas que pasan hambre? ¿De forma generosa o de forma egoísta?*

- *Pongámonos en el otro lado del anuncio. ¿Habéis sentido alguna vez hambre? ¿Qué sensaciones habéis tenido? (Se diferenciará entre hambre, desnutrición e inanición).*
- *¿Qué característica en común tienen las personas que pasan hambre? (El profesor hará hincapié en que todas las características comunes de las personas hambrientas llevan a indicadores de pobreza).*

Solucionar el problema del hambre es una meta que han fijado muchos países, pero el tiempo va pasando y no parece que haya resultados positivos. Por ese motivo, muchas ONG como la autora del anuncio intentan luchar contra este problema de diversas maneras. ¿Por qué no sé consigue solventar la problemática del hambre? A continuación vamos a hacer una actividad que nos dará algunas pistas.

Se desarrolla una dinámica en la que se divide a la clase en 5 grupos. Cada grupo representará a 1/5 (20%) de la población mundial: Un 20% simboliza la población que vive en la extrema pobreza (sobreviven con menos de 35 céntimos de euro al día), otro 20%, representa a la población que vive en la pobreza (sobreviven con menos de un 70 céntimos al día), y así hasta llegar al grupo que simula al 20% de la población más rica del planeta. Una vez hechos los grupos, el docente saca una barra de pan que representa la riqueza que hay en el mundo y pide a los alumnos que reflexionen en grupo sobre las siguientes preguntas:

- *¿Qué trozo de pan habría que cortar para satisfacer vuestras necesidades (alimentación, educación, sanidad...)? ¿Por qué?*
- *¿Qué trozo de pan habría que cortar para satisfacer las necesidades del resto de grupos? ¿Por qué?*

Finalizado el trabajo de reflexión, se pondrán en común las respuestas de los grupos que serán anotadas en la pizarra para facilitar la posterior explicación (Las respuestas de los alumnos irán en la línea de un reparto equitativo en todos los grupos o un

mayor porcentaje de pan para la población pobre y menor para el 20% de la población más rica).

A continuación el docente muestra al alumnado cuál es la realidad de la distribución de la riqueza mundial. Corta 4/5 (80%) de la barra de pan y se la entrega al grupo que representa el 20% de la población más rica.

El 80% de la riqueza del planeta la disfruta el 20% de las personas más ricas del planeta. Quedando el 20% para las más pobres.

A continuación el docente coge el 20% de pan que ha quedado y pregunta qué trozo habría que cortar para el grupo de pobreza extrema. Seguidamente divide en dos partes el pan que queda (10%). Coge una de las partes y la fracciona en 8 trozos, representando cada trozo el 1,25% de la barra de pan, y le da un trozo al grupo que representaba la pobreza extrema.

A las personas que viven en extrema pobreza, (el 20% de la población mundial que sobrevive al día con menos de 50 céntimos de dólar) les corresponde el 1,2% de la riqueza mundial. ESTA ES LA SITUACIÓN REAL DEL PLANETA.

El docente compara estos datos con los apuntados en la pizarra al comienzo de la dinámica y lanza las siguientes preguntas:

- *Echar un vistazo al trozo de pan del grupo más rico y al del grupo de pobreza extrema ¿Qué conclusión sacáis? (La riqueza mundial se distribuye de forma desigual. Esta distribución es injusta y causa numerosas diferencias).*
- *¿Qué consecuencias acarrea esta distribución de la riqueza? (Hambruna, falta de educación, enfermedades, falta de vestuario, falta de vivienda, falta de energía...)*
- *Todos tenemos unos derechos reconocidos en la Constitución Española y en la Declaración Uni-*

versal de los Derechos Humanos ¿Las personas que pasan hambre podrían alegar la violación de alguno de sus derechos?

(Alimentarse es un derecho, tanto en la Constitución Española como en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Se reconoce el derecho a la vida y para poder vivir es necesario alimentarse).

En un segundo momento el profesor lee el siguiente fragmento de un informe de la FAO, publicado en 1999:

En el mundo existe la capacidad para producir suficientes alimentos para toda la población, sin embargo, para lograrlo se necesita: 1) un aumento en la producción de alimentos, particularmente en los países de bajos ingresos que enfrentan escasez de alimentos; 2) acciones para asegurar que todas las personas tengan acceso a la alimentación; 3) promoción del desarrollo rural y erradicación de la pobreza, en especial en los países acosados por la escasez de alimentos.

- *Según este informe podríamos decir que la escasez de alimentos no es el problema de que exista hambre en el mundo ¿Cuál pensáis que es el problema, entonces? (Las hambrunas en ocasiones se deben a una falta de alimentos, pero la mayoría de las veces la causa la ausencia de dinero para comprarlos, es decir, la inadecuada distribución de la riqueza mundial).*
- *¿Habéis oído hablar de la ONU? (La Organización de las Naciones Unidas nació el 24 de octubre de 1945 y su misión es encontrar soluciones a problemas como el hambre, las enfermedades o las guerras) ¿Qué medidas podría tomar la ONU para afrontar este problema?*
- *¿Qué podéis hacer vosotros para aliviar esta situación? (Llevar alimentos a los bancos de alimentos locales, hablar con amigos y familiares para que sepan de esta problemática...)*

3^a Fase

Se concluye la actividad recordando las ideas principales:

- La alimentación es un derecho que todos tenemos.
- El hambre se debe fundamentalmente a la pobreza y a las desigualdades de acceso a los recursos como la tierra, al agua o a la tecnología, más que a la falta de alimentos.
- El hambre es evitable, el planeta tiene capacidad para producir suficientes alimentos para todos.
- Todos somos responsables de la problemática del hambre en el mundo.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Profesorado y alumnado organizarán una campaña de recogida de alimentos en el centro escolar (www.bancomundial.org). Para la campaña se dividirá la clase en 4 grupos y cada grupo se encargará de:

1º (Compuesto por 4 miembros): Encargado de las relaciones sociales. Su labor consistirá en informar, concienciar y sensibilizar a todos los tutores de Educación Secundaria sobre la acción que van a llevar a cabo, para que trasmitan toda la información a las clases de las que son tutores.

2º (6 miembros): Encargado de las relaciones sociales. Su labor consistirá en informar, concienciar y sensibilizar a todos los tutores de Educación Primaria sobre la acción que van a llevar a cabo, para que trasmitan toda la información a las clases de las que son tutores.

3º (3 miembros): Encargado de las relaciones sociales. Su labor consistirá en informar, concienciar y sensibilizar a todos los tutores de Educación Infantil sobre la acción que van a llevar a cabo, para que trasmitan toda la información a las clases de las que son tutores.

4º (5 miembros): Se encargará de elegir la fecha más adecuada para realizar la recogida de comida y se informarán del tipo de alimentos y el lugar de entrega.

5º (Resto): Harán un mural, diversos eslóganes y

frases para adornar e informar de la campaña en el centro escolar.

NOTA: En el caso de que no exista en el centro la etapa de infantil y primaria, los grupos 2 y 3 se encargarán de informar a las familias y vecindario por medio de folletos publicitarios que diseñarán y pueden entregar mediante buzoneo, mailing, APA, etc., de manera que el centro realmente se convierta en un agente de cambio a nivel comunitario y de puer tas verdaderamente abiertas.

AUTOESTIMA



TÍTULO
CREER ES PODER

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/bqrif0>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima, Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Valores Éticos, Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Una chica ciega y un chico sordo, plenamente preparados ambos para desempeñar sus profesiones, se presentan, junto con un amigo, a solicitar trabajo.

REFERENTE TEÓRICO: La autoestima es la capacidad de saber valorar potencialidades que uno tiene, así como reconocer los puntos débiles para crecer y enriquecerse como persona. En definitiva, implica quererse a uno mismo, pero siendo realista respecto a las limitaciones que como individuo se tienen. La autoestima es una variable que influye en todas las áreas de la vida: en la personal, social, intelectual, laboral, etc. y contribuye plenamente al logro de la felicidad.

RAZÓN DE SER: A través de representaciones teatrales y de la reflexión propuesta tras el visionado del anuncio, los alumnos tendrán la oportunidad de identificarse más con el mundo de la discapacidad y debatir acerca de la importancia de la autoestima en la vida cotidiana, para descubrir finalmente cómo el no quererse a uno mismo puede ser más incapacitante que cualquier limitación física.

DESARROLLO

1ª Fase

Vamos a crear dos pequeñas escenas de teatro sobre la marcha. En ambas, un empresario está buscando un empleado para cubrir una vacante como locutor

de radio y recibe sucesivamente a dos candidatos para realizar una entrevista.

Necesitamos dos voluntarios para hacer de empresarios y debéis permanecer fuera del aula momentáneamente hasta que se os avise. Vuestro papel en la secuencia va a ser el de un empresario que debe decidir si contrata o no al candidato que va a recibir. Cuando entréis por turnos, os presentaréis al candidato y le pediréis su nombre y datos acerca de su formación, para valorar si son aptos o no para el puesto. Vuestra decisión debe ser absolutamente honesta, es decir, si creéis que está capacitado para el puesto, se le contrata. Si no, no.

Podéis hacerle tantas preguntas como queráis, pero al final debéis tomar vuestra decisión y comunicársela.

Una vez los dos empresarios han abandonado la sala, se le explica al resto de la clase cómo se van a realizar las dos representaciones.

El profesor podría explicarlo así:

Necesitamos un voluntario para representar al primer candidato.

(Elegir y darle las siguientes instrucciones.)

Debes dar tu nombre cuando se te pregunte y proporcionar los datos sobre tu formación (puedes inventarte más, si quieres). Estás perfectamente formado: estudiaste periodismo, has hecho dos másteres en comunicación y has realizado prácticas durante tres años en Radio Nacional. Eres ciego, pero no lo comunicarás hasta el final de la entrevista (debes intentar dar la información al final de todo el proceso, aunque ya hayas quedado contratado).

Vamos a elegir también a un segundo candidato, que tendrá la misma formación que el primero y también ciego, pero en este caso, la información acerca de la discapacidad se le dará al empresario antes de iniciar la entrevista.

A continuación, se procede a desarrollar la primera representación. Mientras se lleva a cabo, el segundo empresario todavía permanece fuera del aula, para no darle ninguna pista respecto a lo que puede encontrarse en su entrevista.

Es importante que el alumnado esté atento a las reacciones del empresario (que como mínimo, puede mostrar sorpresa y cuestionar las capacidades del candidato por ser ciego, antes o después del proceso, según el caso).

Estas representaciones nos ayudarán a comprender un poco mejor algunas cuestiones:

- Las reacciones que mostramos ante la discapacidad; puede ocurrir que el empresario haya contratado al candidato, pero que, descubriendo que es ciego, se lo quiera pensar mejor; quizás se pueda poner nervioso y tratarle con lástima...
- ¿Cómo se sentirá una persona con discapacidad a la hora de presentarse en una empresa para solicitar un empleo?
- Se podrá debatir brevemente si les parece que un candidato de estas características podría o no desempeñar un trabajo como este.
- Se puede debatir si las personas con discapacidades físicas o sensoriales tienen más o menos dificultades que las demás y qué les parece esto.

2ª Fase

Introducimos el visionado del anuncio "Ciegas, sordos" pidiéndoles que se fijen en aquellos aspectos que más les llamen la atención, para poder comentarlos luego.

Tras ver el anuncio, se abre un debate en la siguiente línea:

- ¿Qué es lo que más os llama la atención de este anuncio? (Normalmente suelen destacar la actitud segura de sí mismos, el optimismo, la autoestima...)
- ¿Os sorprende, por ejemplo, que una chica ciega

esté buscando este tipo de trabajo?

- ...o que siendo ciega esté tan formada?
- ...o que parezca tan optimista?

Nota: Es importante que en esta fase no se juzgue ninguna de las respuestas que se den. Por ejemplo, si alguno de ellos dijera: No deberían buscar ese tipo de trabajo porque no lo pueden hacer; no es nuestro objetivo cuestionarlo directamente, sino que se sugiere devolver la pregunta a la clase para que sean quienes debatan y sugieran argumentos a favor o en contra.

- *¿Qué te parece que la chica que no es ciega se ponga en el papel de la que lo es? (Es una forma de solidaridad, de igualarse ella y demostrar que no hay diferencias visibles)*
- *¿Por qué piensas que es positivo que hayan salido a buscar trabajo juntas? ¿Crees que de esa forma ayuda o perjudica a la chica ciega? (Permite a la chica ciega comprobar que muchas personas reaccionan de forma solidaria ante la discapacidad y muestran que las diferencias entre unos y otros, no son tantas como creemos).*
- *¿Estás de acuerdo en que uno de los dos lo tiene más difícil?*
- *¿Qué mensaje crees que pretende lanzar el anuncio? (Que no hay diferencias perceptibles entre una y otra, que se puede tener una discapacidad y, sin embargo, estar perfectamente capacitado para desempeñar un empleo...)*
- *Si tuvieras que describir la actitud ante la vida tanto de las chicas como de los chicos que has visto en el anuncio (y especialmente la chica ciega y el chico sordo), ¿Cómo lo harías? ¿Qué actitudes o rasgos destacarías? (Llama sobre todo la atención la seguridad con que se desenvuelven, su alegría ante la vida...) ¿A qué crees que se debe? (Si ellos no lo sugieren, introducir el concepto de autoestima y lo importante que es valorarse y creer en uno mismo y las propias posibilidades para poder conseguir objetivos en la vida).*
- *¿Para qué situaciones en la vida puede ser importante tener autoestima? ¿Podéis poner ejemplos? (El profesor puede sugerir diferentes áreas: con los amigos puede servir para expresar las propias opiniones y saber que son tan válidas como las de cualquiera; en la familia, para explicarles a los pa-*

dres que vas a estudiar algo diferente a lo que ellos pensaban...; en general, sirve para pensar que uno es capaz de luchar por sus sueños y tener expectativas de éxito en vez de perder oportunidades).

3^a Fase

Se propone la siguiente dinámica:

Os propongo ahora una nueva representación, esta vez para poder distinguir mejor las ventajas de tener una buena autoestima. Vamos a pedir a los compañeros que han colaborado antes que sigan haciéndolo un poco más:

En la primera representación, imaginemos (si no había ocurrido ya) que el empresario no hubiera querido contratar al candidato. Este, que tiene una buena autoestima y está convencido de que podría desempeñar bien su papel, reacciona de acuerdo con esa buena imagen de sí mismo. ¿Cómo lo haría? (Tratad de representarlo continuando la secuencia donde se había interrumpido antes).

En la segunda, también seguiremos adelante con la secuencia donde la interrumpimos, pero en este caso, el candidato confía poco en sí mismo.

¿Cómo continuaría la entrevista con el empresario en este caso?

Representar las dos secuencias. Una vez terminadas, el docente terminará aprovechando lo visto en ellas para recordar las ideas principales a tener en cuenta:

1. La autoestima es un valor muy importante para cualquier aspecto de la vida y tiene que ver con la capacidad de saber reconocer nuestras habilidades y logros de manera realista.
2. La falta de autoestima puede ser a veces un obstáculo mucho mayor, para alcanzar nuestros objetivos, que una discapacidad. De hecho, muchos de nuestros déficits pueden suplirse si nos acom-

pañía una visión adecuada de nosotros mismos (P.ej. el caso de alguien que esté muy formado pero constantemente muestre dudas en la entrevista sobre si será capaz o no de hacer el trabajo porque se ponga muy nervioso).

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Si se quiere profundizar un poco más, puede proponerse la siguiente actividad, para que los alumnos puedan hacerse una pequeña idea de por dónde andan sus niveles de autoestima.

A continuación voy a leeros diez afirmaciones. En un pequeño papel, de forma anónima, apuntad vuestras respuestas, Sí o NO, para que al final del cuestionario podáis contabilizarlas. Es muy importante que seáis sinceros.

Afirmaciones a considerar:

1. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.
2. Soy una persona útil.
3. Creo que tengo algunas de buenas cualidades.
4. Tengo una actitud positiva ante mí mismo.
5. En términos generales, estoy satisfecho de mí mismo.
6. Siento que puedo tener éxito en la vida.
7. Creo que soy una persona valiosa, por lo menos al mismo nivel que los demás.
8. Creo que me respeto lo suficiente.
9. Creo que tengo mucho por lo que sentirme orgulloso.
10. Creo que soy bueno en algunas áreas.

Conclusiones:

Contabilizad el número de afirmaciones respondidas con un Sí, si son inferiores a 6, será interesante que os planteéis qué puede estar pasando; ¿Te valoras lo suficiente?



TÍTULO
PORQUE YO LO VALGO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/md0jgi>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima, Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Un grupo de chavales, aficionados a un videojuego llamado "La máquina de bailar", deciden competir en un concurso para poder reunir dinero y comprar a un amigo una nueva boa albina, ya que en un desafortunado accidente la mataron y no saben cómo resolver el problema. Para poder competir necesitan la ayuda de Johnny, el encargado de los recreativos, que fue campeón de baile años atrás.

REFERENTE TEÓRICO: Reconocer cuáles son nuestras potenciales capacidades (para fomentarlas) y cuáles nuestros defectos (para subsanarlos) es un paso fundamental para construir una sana autoestima y crecer como personas.

RAZÓN DE SER: A través de la reflexión personal y de una dinámica de grupo se ayudará a los alumnos a considerar dos realidades importantes acerca de la autoestima: la primera, que todos tenemos capacidades y destrezas que pueden ser fuente de satisfacción y autoestima cuando están bien orientadas; la segunda, que los demás pueden ayudarnos en ese proceso de descubrimiento y desarrollo de nuestra personalidad y por tanto, pueden ser constructores y facilitadores de nuestra autoestima.

DESARROLLO

1^a Fase

El profesor inicia la actividad explicando brevemente el argumento de la película (ver sinopsis) de la que van a ver una secuencia. A continuación, se les explica que el protagonista se encuentra bastante mal, desanimado, frustrado y muy triste, pero que ocurre algo que le hará cambiar.

Se anima a los estudiantes a intentar comprender, mientras ven la secuencia, las razones por las cuales el personaje se siente así, y cuál es el motivo de su cambio de actitud.

2^a Fase

Una vez vista la secuencia, el profesor se dirige a los alumnos para lanzar una serie de preguntas que guiarán el debate:

- *¿Qué os ha parecido la escena y cómo la habéis interpretado? ¿Qué le ocurre al protagonista?*
- Profundización en las emociones del personaje: *¿Por qué se encontraba así? ¿Es comprensible?*
- Conexión entre lo que el personaje siente y cómo piensa acerca de sí mismo: *¿Tiene algo que ver para que el chico se sintiera tan mal la manera de pensar que tiene sobre sí mismo? ¿Qué opinaba acerca de sus capacidades?*
- Detenerse a reflexionar en si es cierto que el chico no tenía capacidades para el concurso, tal y como él pensaba, o por el contrario el problema era que no sabía cómo utilizarlas eficazmente: *¿Era verdad que el chico no podía concursar porque no tenía capacidad? ¿Entonces qué era lo que ocurría verdaderamente?*
- Considerar la intervención de Johnny (Santiago Segura) y el papel que juega para que todo acabe bien: *¿Cómo termina la escena? ¿Qué ocurre para que todo acabe bien? ¿En qué sentido ayuda al chaval? ¿Qué solución le propone? ¿Qué resultado tiene esa ayuda finalmente? ¿Cómo se siente el chico con ello?*

3^a Fase

Como el protagonista, tenemos capacidades, virtudes, potencialidades... que muchas veces desconocemos pero que son como diamantes en bruto, piedras preciosas que están sin pulir, que no sabemos cómo usar, pero que bien encauzadas son tesoros que nos ayudan a sentimos bien, a estar satisfechos con lo que hacemos y a queremos más y mejor.

¿Sabéis cuáles son algunas de vuestras potencialidades? ¿Cómo podríais sacarle provecho? Este es el momento de empezar a investigar, y al igual que en la película, utilizaremos la ayuda de los demás para descubrir esos "puntos fuertes" y la manera de aprovecharlos.

Funcionamiento de la dinámica del abanico

Los alumnos se sientan en círculo, cada uno tiene un folio en el que escribirá su nombre en la parte superior. A continuación, todos doblarán el papel justo por debajo de su nombre.

Cuando el profesor diga "YA" los folios empezarán a circular pasando de un compañero a otro en el sentido de las agujas del reloj. Al poco tiempo, el profesor gritará "ALTO".

En ese momento, cada alumno (que tendrá el folio en el que algún otro habrá escrito su propio nombre) escribirá justo debajo del nombre de su compañero una capacidad que crea que tiene y cómo podría potenciarla. Entre las dos cosas no debería ocupar más de dos líneas.

(Ejemplo: "Es muy simpático y seguramente podría utilizar su simpatía para conocer gente nueva"; o "tiene mucha habilidad para resolver problemas; seguro que podría ayudar a algún amigo cuando lo está pasando mal o está agobiado").

Una vez escrita, cada alumno volverá a doblar el folio justo por debajo de donde escribió, de manera que con cada doblez (se verá que es un zigzag) el folio irá adquiriendo forma de abanico.

Si al decir "ALTO", un alumno recibiera su propio folio, tendría que realizar el mismo ejercicio pero pensando en sí mismo. El profesor puede repetir el proceso tantas veces como quiera, hasta que cada folio se haya convertido en un abanico.

Para terminar, se entregará a cada uno el folio en el que escribió su nombre, de forma que pueda tener toda la información recogida tras el ejercicio.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Si quiere hacerse el ejercicio aún más completo y personal, puede proponerse al grupo que cada vez que escriban algo del compañero, se basen en alguna experiencia que hayan tenido con él, incluso aunque no sean amigos, haciendo más cercano el comentario. (P.e: "Una vez le dije algo que no me gustaba de él y se mostró muy comprensivo conmigo. Creo que tiene una gran habilidad para no enfadarse"). Otra opción que ayuda a otro a ser consciente de sus habilidades es decir cómo demuestra dicha habilidad, concretando así los comportamientos y expresiones que utiliza.



TÍTULO
YO SOY YO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/wv9766>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Una chica escribe un texto acerca de sí misma, de quién es, de cómo se ve... Resalta su identidad por encima de todo, su derecho a ser quien es, aceptando lo bueno y lo malo de ella, construyendo finalmente una buena autoestima y un sano concepto de sí misma.

REFERENTE TEÓRICO: La identidad personal es una de nuestras posesiones más preciadas. Para muchos, la defensa de esa identidad no es más que una muestra de soberbia o de orgullo. Pero la defensa bien entendida de quiénes somos, con nuestras luces y nuestras sombras, nos configura como personas completas, estables y funcionales para desarrollarnos en cada área de nuestra vida.

RAZÓN DE SER: El texto que inicialmente los alumnos abordarán como ajeno, escrito por otra persona, se convierte a través de la actividad en un manifiesto personal de la identidad de cada uno de ellos, haciendo un recorrido intenso y profundo por las diferentes áreas de su persona, asumiendo la responsabilidad de quiénes son y siendo conscientes también del derecho legítimo a la defensa de ser individuos únicos y con valor.

DESARROLLO

1^a Fase

El profesor explica a los alumnos que van a escuchar un texto escrito por una persona. Deben estar atentos, porque luego se abrirán unos minutos de debate para que puedan intercambiar opiniones acerca de qué les ha parecido.

Así, cuando terminan de escuchar la locución, el profesor puede hacerles preguntas tales como:

- ¿Qué os ha gustado del texto?
- ¿Os ha llamado algo la atención?
- ¿Qué pensáis de quien lo ha escrito?
- ¿Con qué adjetivos la calificaríais?

En este punto, quizás alguno de los alumnos piense de la autora que es una prepotente o una soberbia, por la manera en que habla de sí misma, pero es importante explicar y diferenciar que una buena autoestima y su defensa equilibrada es un derecho y que no podemos dejar de querernos por miedo a parecer algo que no somos.

En el texto, la autora no sólo destaca sus cualidades, sino que se responsabiliza de sus defectos, algo que la dota de madurez y de sentido común.

Vamos a ver qué se siente cuando alguien se expresa de la manera en que esta chica lo hace.

2^a Fase

En esta fase, el profesor entrega a los alumnos el texto que han escuchado, pero con huecos para llenar, tal y como se presenta en la ficha 1. Los alumnos deberán completarlo. Veamos un ejemplo:

Yo Soy Yo

En todo el mundo no hay nadie como yo.

Hay personas que tienen algo en común conmigo (*Menciona algo que otros tengan en común contigo: P.ej. mi amigo Juan, que también es deportista como yo*), pero nadie es exactamente como yo (*Dí algo en lo que seas único: P.ej. nadie hace los tiros de efecto como los hago yo*).

Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío porque yo lo escogí.

El profesor puede usar el texto y entregarselo a los alumnos con el siguiente formato:

Ficha 1: Yo Soy Yo

En todo el mundo no hay nadie como yo.

Hay personas que tienen algo en común conmigo (menciona algo que otros tengan en común contigo:)

Pero nadie es exactamente como yo (di algo en lo que seas único:)

Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío porque yo lo escogí.

Soy dueño/a de todo lo que me concierne:

De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace (di un ejemplo de algo de lo que tu cuerpo hace y que sea tuyo:)

De mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas (menciona algunos de esos pensamientos:))

De mis ojos, incluyendo las imágenes de todo lo que contemplan (¿puedes poner ejemplos?)

De mis sentimientos, sean lo que sean, ira, gozo, frustración, amor, desilusión, excitación (pon ejemplos de emociones que hayas sentido y de cuándo las sentiste:

De mi boca, y todas las palabras que de ella salen, corteses, tiernas o rudas, correctas o incorrectas (pon un ejemplo de cada, corteses, tiernas, rudas, correctas e incorrectas):

De mi voz, fuerte o suave (¿cuándo usaste tu voz

fuertemente y cuándo de forma suave?)

Y de todas mis acciones, ya sean para otros (da ejemplos):

O para mí mismo/a (.....)

Soy dueño/a de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Una fantasía:

Un sueño:

Una esperanza:

Un temor:

Soy dueño/a de todos mis triunfos y logros, (P.ej.....)

de todos mis fracasos (P.ej.....) y errores (.....).

Como soy dueño/a de todo mi yo, puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo amarme y ser afectuoso/a conmigo en todo lo que me forma. (Menciona algo que aprecies o valores de ti mismo/a):

Puedo así hacer posible que todo lo que soy trabaje para mi mejor provecho.

Sé que hay aspectos de mí mismo/a que me embrullan (¿qué aspectos de ti mismo/a te dan problemas o complicaciones?)

y otros aspectos que no conozco (¿Qué aspectos de ti mismo/a te gustaría conocer más?)

Mientras siga siendo afectuoso/a y amoroso/a contigo mismo/a, valiente y esperanzado/a, puedo buscar las soluciones a los embrollos y los medios para llegar a conocerme mejor.

Sea cual sea mi imagen visual (¿Cómo me ven los demás?)

Y auditiva (¿cómo me oyen los demás?)
.....

Diga lo que diga (¿cómo sueles expresar?)
.....

Haga lo que haga (¿cómo sueles actuar?)
.....

piense lo que piense (¿cómo sueles pensar acerca de lo que te rodea?)

y sienta lo que sienta en un instante del tiempo (¿cómo te sueles sentir?)

Así soy yo. Esto es real y refleja dónde estoy en este instante del tiempo.

Más tarde, cuando reviso cuál era mi imagen visual y auditiva, qué dije y qué hice, qué pensé y qué sentí, quizá resulte que algunas piezas no encajen. (¿Hay alguna "pieza" en tí que no encaje?)

Puedo descartar lo que no encaja (¿qué descartarías?)

y conservar lo que sí encaja (¿qué cosas te han demostrado ser útiles en tu vida y merece la pena conservar?)

E inventar algo nuevo en vez de lo que descarté (P.ej)

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo las herramientas para sobrevivir, para estar cerca de otros, para ser productivo/a, y para encontrar el sentido y el orden del mundo formado por la gente y las cosas que me rodean.

Soy dueño/a de mí misma, y por ello puedo construirme. Yo soy yo y estoy bien.

Firma aquí:

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Si el docente quiere profundizar más en la actividad y hacer que, a su vez, el alumnado ahonde en la reflexión personal, se sugiere añadir un pequeño debate en torno a:

- ¿Habéis conocido con esta actividad alguna parte de vosotros que desconocíais? (cuál).
- ¿Haríais algún cambio en vuestro puzzle personal porque alguna pieza no encaje?
- ¿Qué piezas sí encajan y debéis potenciar?



TÍTULO **AMULETOS**

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/2qnpclf>

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima



ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Para Jimmy, un adolescente que vive en Manchester con su madre en un hogar desestructurado, el fútbol lo es todo. El chaval es habilidoso con el balón, pero cuando juega a solas. Cuando tiene público, pierde la confianza. Además, los compañeros del cole se burlan de él de modo inmisericorde. Un buen día una mujer le regala un par de botas, que se supone son mágicas, y a partir de ese día Jimmy, curiosamente, empieza a jugar mejor, hasta que algo cambia...

REFERENTE TEÓRICO: A menudo las personas tendemos a depositar nuestra confianza en cosas ajena en vez de en nosotros mismos. Atribuimos mucho valor a la suerte, a la ayuda de otros e incluso a objetos o elementos que no tienen ningún poder. Sin embargo, en algún momento, debemos reencontrarnos con nosotros mismos y buscar en nuestras propias capacidades la explicación de muchos éxitos.

RAZÓN DE SER: Cuando confiamos en amuletos y objetos depositamos una buena parte de nuestro mérito en ellos, cuando son simples objetos que en nada pueden ayudarnos sino en aprender una lección errónea. A través de la actividad de reflexión personal, los alumnos reconocerán en sí mismos algunas de las habilidades que justifican y explican gran parte de sus éxitos.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor da a cada estudiante un folio en el que deberá tomar nota de algunas cosas:

Vamos a paramos por un momento a pensar en momentos de nuestra vida en los que algo nos salió bien. Pensad en uno en particular y tomad nota en la hoja que os he repartido. (P.ej. Cuando aprobé el examen final de matemáticas)

Deabajo, escribid una explicación que justifique por qué aquello fue un éxito. (P.ej. Tuve suerte)

- ¿Tuviste algo que ver en, al menos, en parte de ese éxito? ¿En qué sentido?
- ¿Alguna vez has tenido un amuleto? ¿Cuál? (los alumnos que no lo han tenido nunca, pueden pensar en personas que sí los tengan y en la utilidad que les dan).
- ¿En qué situaciones te ha ayudado? (o les ha ayudado a otras personas).
- ¿Cómo te sientes al atribuir parte de tu mérito a un objeto? (o cómo crees que se sienten).

Cuando los estudiantes han terminado de escribir las respuestas a estas preguntas, se les explica que van a visionar una secuencia de película en la que un chico cuenta con sus zapatillas de fútbol como el mejor amuleto, alguien se las regaló como botas mágicas y en ellas confía cuando sale al campo.

Sin ellas no juega al fútbol. Pero algo ocurre que le hace descubrir el verdadero valor de las botas mágicas... Vamos a verlo

2ª Fase

- ¿Qué ha ocurrido en la escena? (Que Jimmy se encuentra sin sus zapatillas mágicas justo antes de un partido importante de fútbol y cree que no podrá jugar bien sin ellas).
- ¿Qué descubre Jimmy en la conversación con Robby Breuer, su gran ídolo del fútbol? (Que sus zapatillas no son mágicas realmente, sino que se lo habían hecho creer) ¿Crees que quien le dijo que las botas eran mágicas realmente le ayudó? (No, porque le hizo depositar su confianza en un objeto restándole importancia a sus verdaderas

capacidades).

- ¿Cómo podría esa persona haberle ayudado mejor? (Diciéndole la verdad, resaltando sus cualidades y normalizando la sensación de miedo que todos tenemos algunas veces pero que es engañosa)

Jimmy descubre una gran verdad en la conversación con Robby que le hace cambiar completamente de actitud respecto al partido. ¿Cuál es esa verdad?

Cuando depositamos nuestra confianza en amuletos estamos en realidad otorgándoles la capacidad de resolver nuestros problemas o de mejorar nuestra vida, sin ser cierto. Simplemente nos hacen sentir seguros y afrontar la situación con más valor, pero el problema aparece cuando desaparecen, desvanećiéndose a la vez la seguridad en nosotros mismos.

Vamos a reflexionar un poco más sobre esto.

3^a Fase

Ahora los alumnos harán un intercambio entre sus amuletos y las verdaderas capacidades que ellos atesoran para hacer afrontar con éxito a sus situaciones.

Para ello, el profesor les remitirá de nuevo a la hoja sobre la que escribieron en la primera fase.

Retomemos el amuleto del que hablábamos antes...

- ¿Qué cualidad tuya sustituía ese amuleto?
- ¿Cómo podía ese amuleto tener esa capacidad?
- ¿Existe alguna posibilidad de que no fuera el amuleto la explicación a tu éxito y fueras solo tú quien lo conseguiste con tus capacidades?
- ¿Estarías dispuesto a cambiar tu amuleto por la confianza en ti mismo y tus capacidades?

Dale la vuelta al papel y dibuja el amuleto en el que has confiado hasta ahora. Cuando lo tengas dibujado, levanta la mano para que el profesor dé una hoja nueva, en la que pueda aparecer el siguiente mensaje:

*Cuando me ocurrió
pensé que el responsable de ello había sido el amuleto ,
pero ahora me doy cuenta de que los amuletos no tienen la capacidad de ayudarme.*

*Aquello salió bien debido a mi capacidad para ,
así que, de ahora en adelante, prefiero confiar en mí mismo y mis posibilidades y no depender de un objeto que en nada puede ayudarme.*

¡Mi nuevo amuleto soy yo mismo!

(El profesor recoge las hojas de aquellos alumnos que han levantado la mano y las mete en una bolsa de basura preparada a tal efecto. Asimismo, entrega a cada alumno que lo solicita una nueva hoja con el siguiente mensaje que deben completar:

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Esta actividad puede completarse haciendo lo mismo para otras situaciones de éxito en las que los estudiantes no se hayan atribuido el mérito correspondiente, sino que se lo hayan asignado a otros elementos.

Para mayor enriquecimiento, la actividad puede ser oral y los alumnos pueden comentar entre sí las situaciones, reforzando aquellos contenidos con los que estén de acuerdo (algo que, por otra parte, el profesor también puede y debe hacer (p.ej: Es verdad, Juan, tienes una gran capacidad para sacrificarte en el estudio y que aprobaras ese examen no fue cuestión de suerte, sino el fruto de tu trabajo).

También es posible hablar del caso contrario, cuando creemos que hemos tenido mala suerte para evitar responsabilidades.



TÍTULO
¿QUÉ OS HA PARECIDO?

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/1ezc0k>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Rocky y Cece son la más reciente adquisición del programa de baile "Shake it up". Una de las cosas de las que más disfrutan es la nueva sensación de ser consideradas estrellas y no pierden oportunidad para alardear un poquito de ello. Sin embargo, rápidamente comprueban que hay muchos más bailarines y bailarinas en el mundo iguales o mejores que ellas, aunque no quieran reconocerlo.

REFERENTE TEÓRICO: Algunas personas, como forma de intentar preservar su autoestima, eligen no reconocer los méritos de los demás. Es como si, al ser otras personas buenas o incluso mejores, sintieran que su propia valía está en juego. Es una opción inmadura porque consiste no tanto en mejorar uno mismo, sino en quitar importancia a los demás.

RAZÓN DE SER: En la actividad planteada, el alumnado tendrá que preparar una coreografía y presentarla ante el resto de la clase para ser evaluada. En la forma de votar se podrá detectar si existe una tendencia a admirar y reconocer los logros de los demás o más bien a ensombrecerlos como forma inadecuada de proteger el propio autoconcepto, tal y como hacen las protagonistas de la secuencia. Como alternativa, se propondrán otras formas de proteger la autoestima.

DESARROLLO

1ª Fase

Esta fase requiere una buena dosis de preparación previa. Sugerimos que se use como parte del programa curricular de la asignatura de Educación Física. La idea es proponer que, por grupos (el número de inte-

grantes podrá ser elegido por los propios alumnos) y durante un plazo establecido previamente, se prepare una coreografía que luego hayan de representar ante sus compañeros para ser evaluada. Este trabajo previo durará un par de semanas aproximadamente.

La dinámica planteada se realizará el día en que se presenten las diferentes coreografías, y consistirá en que el público (formado por el resto de compañeros) votará la coreografía (si es positivo el voto alzarán el pulgar, como los antiguos emperadores romanos en el circo, si es negativa lo dirigirán hacia abajo).

Al terminar, y después de haber hecho el cómputo que determine cuál será la coreografía ganadora, el profesor hace la siguiente reflexión:

- *Cuando habéis visto a vuestros compañeros presentando sus coreografías, ¿cuál ha sido vuestro voto más predominante, el positivo o el negativo?*
- *Cuando estáis dudosos ante la actuación de un compañero, ¿tendéis más a darle el voto positivo o el negativo?*
- *¿Por qué hacéis esa elección y no otra?*

2ª Fase

Se les anuncia que van a ver un último baile y que deben también dar su veredicto. Es el baile que muestra la secuencia escogida para esta actividad. Es importante asegurarse de parar el vídeo justo cuando los chicos terminan de bailar, porque no deben ver cuál es el veredicto que dan las protagonistas.

La previsión es que valoren bien el baile, sin embargo verán que, Rocky y Cece, son muy críticas con ellos y les dicen que les ha gustado a medias, más bien poco.

Una vez hechas las valoraciones por parte de la clase, se procede a poner la última parte de la secuencia, y se lanzan las siguientes preguntas para la reflexión:

- *¿Por qué creéis que han manifestado las chicas una opinión tan crítica a pesar de lo bien que han bailado?*
- *¿Creéis que ellas lo harían mejor?*
- *¿Qué ganan, entonces, con ello? (muy probablemente proteger frente a otros y frente a ellas mismas su propia autoestima, aunque lo hacen de manera inadecuada)*

3^a Fase

El profesor comenta:

Los buenos amigos no son fáciles de encontrar, y tampoco de mantener. A veces, incluso, nos cuesta distinguir cuáles son las verdaderas amistades.

A continuación, se lanzan las siguientes preguntas con el objetivo de reflexionar sobre el tema:

- *¿Sabéis quiénes son vuestras verdaderas amistades?*
- *¿Qué habéis hecho para averiguarlo?*
- *¿Por qué pensáis que se dice que es en las dificultades donde uno se da cuenta de quiénes son sus verdaderos amigos?*
- *"Yo hoy, sin embargo, os voy a proponer una teoría distinta que complementa a la anterior. Es cuando nos va bien cuando descubrimos quiénes son también verdaderos amigos. ¿Por qué pensáis que digo esto?*

Con esta idea se sugiere que quienes no son capaces de alegrarse con los éxitos y habilidades ajenas (muchas veces sin disimular), tampoco muestran ser amigos de verdad. No es sencillo ni agradable estar con quien lo pasa mal, pero tampoco lo es para algunas personas permanecer ahí en los momentos de mayor éxito.

¿Por qué creéis que pasa esto? (por envidia, celos, sentimientos de inferioridad)

4^a Fase

Estamos de acuerdo en que la autoestima de cada cual es algo muy valioso que hay que proteger, pero no podemos hacerlo a base de sacrificar a otros. ¿Se os ocurren maneras más saludables de conseguir que nuestra autoestima pueda ser cada vez más fuerte?

Se va tomando nota de las sugerencias en la pizarra y si algunas son muy generales, ha de intentarse añadir ejemplos que las hagan más entendibles para todos con el objetivo de que puedan ser llevadas a la práctica.

Algunas ideas:

- Recordarnos que somos personas valiosas.
- Felicitarnos por cada pequeño logro.
- Animarnos a seguir adelante.
- Poner confianza en que seremos capaces de conseguir las metas que nos hayamos propuesto.
- Acercarnos a gente que nos valora y respeta.



TÍTULO
QUE NO SE TE SUBA A LA CABEZA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/nflfa3>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Pau Gasol es, sin duda alguna, un hombre de éxito, pero lejos de tenérselo creído, ve en los éxitos de su hermano Marc su mejor trofeo.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando se tienen una serie de virtudes pero se suben a la cabeza, dice la sabiduría popular que se pierde la mitad. Tener buena autoestima no significa creerse en la cima del universo; más bien ha de incluir tener la capacidad de seguir siendo sencillo a pesar de los éxitos y no ver a los demás por debajo de uno mismo.

RAZÓN DE SER: La actividad planteada llevará a pensar en personas que, teniendo virtudes y capacidades evidentes para todos, en ocasiones las usan para alardear en vez de optar por una actitud de humildad. Se reflexionará, a través del anuncio de Pau Gasol y su hermano, sobre cómo la humildad y la autoestima pueden ir ligadas, siendo, además, lo más aconsejable para mantener relaciones sociales satisfactorias.

DESARROLLO

1^a Fase

Vamos a hablar un rato de personas famosas de esta época o de hace unos años a las que admiréis. Pueden ser, incluso, personajes históricos a los que se les conozca por alguna hazaña importante. Elegid, individualmente, a uno o dos personajes a los que admiréis y después pensad qué razones de peso podrían tener para creérselo, es decir, para que se les hubiera subido a la cabeza el éxito.

Se les deja un tiempo para que lo piensen y se pone en común.

- *Vamos a pensar en famosos que, al menos aparentemente, no se lo tienen muy creído. ¿En quién pensáis? (Pueden comentar algunos pero no durante mucho tiempo. Máximo 5 minutos).*
- *¿Por qué es bonito que una persona con una capacidad o habilidad muy clara tenga la suficiente humildad como para no querer sobresalir por encima de los?, ¿qué es lo que nos gusta de una persona así?, ¿qué es lo que no nos gusta de una persona que se lo tiene creído? (Se dejan unos minutos para comentar a modo lluvia de ideas).*

A continuación, el profesor pide a cada alumno que, siendo muy sinceros, escriba en un papel las cualidades que considera propias (al menos 2) indicando si alguna de ellas se les ha podido subir un poquito a la cabeza.

2^a Fase

Os propongo que nos detengamos en una gran figura del deporte español, no sólo por su altura, sino también por su humildad. Fijaos en lo que él dice en el siguiente anuncio. ¿Cómo lo entendéis vosotros?

Se proyecta el anuncio y se deja unos minutos para comentar en gran grupo. Las siguientes preguntas pueden ayudar en el proceso de intercambio de opiniones:

- *¿Qué pensáis que quiere decir que del nombre que más orgulloso está es del que aparece en la camiseta de su hermano?*
- *¿Os lo creéis? ¿Cómo debe ser Pau para que esto sea cierto?*
- *¿Pensáis que Pau Gasol tiene una buena autoestima?*
- *¿Pensáis que su autoestima depende de que él se eche flores a sí mismo?*
- *¿En qué pensáis que se basa entonces? (En sus logros y en sus virtudes. Las tiene claras por lo que las de personas ajena no le afectan)*

Nota: Esta actividad puede emplearse, aprovechando que gira en torno a una importante figura del baloncesto, para trabajar en Educación Física aspectos relacionados con este deporte (P.ej. ¿qué significa que juegue como ala -pívot o pivot?, ¿qué tipo de jugadas le son más propias?, la importancia de esfuerzo y la constancia...)

3^a Fase

La reflexión continúa con las siguientes preguntas:

- *¿Se puede tener una buena autoestima y, a la vez, ser humilde?* (En este punto se puede volver al trabajo realizado al final de la fase 1, en la que cada uno una tenía que pensar si alguna virtud se les había subido a la cabeza. Será interesante reflexionar sobre ejemplos concretos, expuestos por el alumnado voluntariamente)
- *¿Qué pensáis, entonces, de aquellos que necesitan fanfarronear de sus virtudes para sentirse bien?*
- *¿Es bueno para nuestra autoestima ser humildes?*

Vamos a comentar algunas frases interesantes sobre la humildad para profundizar en esto. ¿Qué pensáis que quiere decir cada una de ellas?

Los ríos más profundos son siempre los más silenciosos.

Quinto Curcio, escritor e historiador romano.

*No seas jamás humilde con los soberbios,
ni soberbio con los humildes*

Jefferson Davis, oficial militar y estadista estadounidense.

*Nada es tan bajo y vil como ser altivo
con el humilde*

Séneca, filósofo, político, escritor y orador romano.

El que se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido

Jesús de Nazaret, creador del cristianismo

Cuanto más grandes somos en humildad, tanto más cerca estamos de la grandeza

Rabindranath Tagore, poeta y filósofo bengalí.



TÍTULO
PARA MÍ ERES ESPECIAL

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/zxojmb>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Autoestima, Habilidades de autoafirmación y oposición asertiva, Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Hazel y Gus salen a dar un paseo por un parque. Gus está ya muy enfermo, y haciendo repaso de su vida le parece no haber cumplido con su objetivo de ser extraordinario. Hazel, sin embargo, no está de acuerdo con él.

REFERENTE TEÓRICO: En ocasiones pedimos cosas a la vida que no siempre se nos otorgan, pero se nos conceden otras, con el mismo o mayor valor, que haremos bien en considerar para poder medir la verdadera importancia de lo que tenemos.

RAZÓN DE SER: La escena con la que se va a trabajar en el aula muestra una Hazel ofendida por el posicionamiento de Gus, demasiado obsesionado con lo que considera ser especial perdiendo de vista que ya lo es para quienes le quieren. El alumnado realizará un ejercicio de reflexión a través del cual considerará qué cosas le hace especial.

DESARROLLO

1^a Fase

Hoy vamos a dedicar un rato a pensar en lo que esperamos de la vida. Qué queremos ser, qué aspiramos conseguir, cuán lejos llegaremos... son cuestiones que ya empiezan a preocuparnos y sobre las cuales, seguro, habréis pensado alguna vez. Voy a pediros que, en privado, cada persona desde su propio sitio y sin comentar nada con nadie, piense en esto. Si pudierais soñar en lápiz y papel, ¿qué pediríais a la vida para que vuestra existencia sea considerada especial? Anotad, al menos, tres cosas.

Se deja tiempo para que puedan hacer este ejercicio individual, que no hace falta compartir al final. Simplemente servirá de base para continuar trabajando la actividad.

2^a Fase

Ahora que ya habéis tomado nota de lo que os gustaría conseguir, os voy a pedir que anotéis de 0-10 cuán especiales os consideráis desde vuestro propio punto de vista y que expliquéis a continuación, también por escrito, por qué habéis escogido ese número y no otro.

A continuación, se lanzan preguntas para realizar una reflexión conjunta:

- *¿Qué cosas os hacen especiales a día de hoy?*
- *¿Os parecen suficientes para tener una buena autoestima?*
- *Pensad ahora en las personas que más os quieren...*
- *¿Qué puntuación os hubieran asignado de 0-10?*
- *¿Coincide eso con el valor que os habéis dado?*
- *¿Qué cosas os convierten en especiales a los ojos de esas personas?*
- *¿Os parecen suficientes para tener una buena autoestima?*

Con este ejercicio se pretende que el alumnado pueda hacer una valoración de sí mismo en un tiempo en el que, probablemente, no se han cumplido sus expectativas, ya que se refieren al futuro. Además, la realizará teniendo en cuenta, no sólo su propio criterio, sino también el de quienes le quieren, cuyo punto de vista muchas veces puede ser no considerado.

3^a Fase

Algo como lo que se acaba de comentar es lo que sucede en la conversación en la secuencia de vídeo que os voy a poner. Gus no se siente lo suficientemente especial y Hazel se ofende profundamente porque, ella lo considera especialmente especial, y no va a consentir que su opinión no sea tenida en cuenta. Vamos a ver lo que sucede...

Se proyecta la secuencia y se pide al alumnado que transmita sus conclusiones. Será fundamental prestar especial atención a lo siguiente:

- Por una parte, al discurso de Hazel, que no acepta la manera en la que Gus se ve. Podríamos pensar que él, al fin y al cabo, puede verse como quiera. Pero no puede pretender que las demás personas estén de acuerdo o, simplemente, tengan que aceptar que su vida no ha tenido sentido suficiente. En este sentido, Hazel realiza un gesto de oposición assertiva clarísimo, diciéndole que no está de acuerdo con lo que Gus expresa, pero además se ratifica en su visión de su amigo, por lo que es también un claro ejercicio de autoafirmación y de posicionamiento respecto a lo que cree firmemente, esté él de acuerdo o no.
- Por otro lado, la reacción de Gus es digna de resaltar en cuanto a la capacidad para aceptar lo que ella, tan tajante y contundentemente le está expresando. Cuando nuestra autoestima es frágil, por el contrario, nos cuesta muchísimo dar por bueno que otras personas piensen positivamente de nosotros. Más bien tendemos a resistirnos y a pensar que están condicionadas, que nos lo dicen para animarnos, pero que no es cierto, etc... Gus, sin embargo, parece estar convencido de lo que Hazel le acaba de hacer ver. De lo contrario, sería como decir que ella es una mentirosa, que sólo merece la pena su propio punto de vista y que, si no se consigue lo que quizás en algún momento nos planteamos como objetivo, entonces no valemos nada.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Proponemos que el alumnado haga cierta labor investigadora entre sus personas allegadas averiguando qué aspectos les hacen especiales. Por su parte, han de tomar nota de todo ello de forma crítica, sin juzgar ni para bien ni para mal aquello que sus familiares o amistades hayan podido opinar acerca de su persona. Recomendamos recabar información de al menos 5 personas con un máximo de 10.

Cuando hayan terminado de conseguir esa información, les pediremos que elaboren un escrito, con la única condición de que aparezcan las opiniones de quienes más les quieren, siendo capaces de verbalizarlo sin censuras y estando pendientes de la reacción que se produce en sus sentimientos y autoestima cuando, al exponerlo al resto de la clase, lo escuchen en voz alta.

Comentar tras todas las lecturas lo que les ha parecido el ejercicio y de qué forma piensan que las opiniones de esas personas que han participado en su escrito influyen en su autoestima.



TÍTULO
NO LO NECESITAS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/0unz19>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Autoestima, Toma de decisiones, Habilidades de autoafirmación.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura, Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR

Atención a la diversidad

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Bethany se está recuperando del ataque de un tiburón que sufrió meses atrás mientras surfeara y que la dejó sin su brazo izquierdo. Ahora decidiendo si usará o no prótesis, pero no le convence para nada la propuesta que le hacen profesionales de la ortopedia, lo cual le hace tener que replantearse muchas cosas sobre lo que verdaderamente quiere.

REFERENTE TEÓRICO: A menudo, y más en una sociedad como la nuestra, nuestros intereses, convicciones y necesidades están más marcadas desde fuera que desde dentro. En ese sentido, a veces no respondemos realmente a lo que necesitamos, haciendo depender nuestra respuesta de lo que otras personas quieren. La herramienta que puede ayudarnos a poner este caos en orden es, justamente, tener una buena autoestima y ser capaces de plantarnos frente a quienes quieren imponernos necesidades creadas para reivindicar nuestro derecho a ser diferentes. El proceso personal, que es el primer paso para llevárselo a un plano público, no resulta nada fácil.

RAZÓN DE SER: El caso de Bethany, como otros tantos de superación personal en los que el plano físico está tan implicado, nos plantea la realidad de una sociedad excesivamente preocupada por cuestiones de homogeneidad absolutamente superficiales, dejando de lado lo realmente importante. Questionar estos principios, tal y como hace la madre de la protagonista y desarrollar un sentido verdaderamente crítico con estas cosas, es absolutamente necesario y constituye el objetivo principal de esta actividad.

DESARROLLO

1^a Fase

La actividad comienza visionando la primera parte de esta secuencia. Se parará justo cuando Bethany sale hacia la casa.

Tras verla, se darán unos minutos para que, en pequeños grupos, comenten lo sucedido en la escena. Se pueden lanzar las siguientes preguntas para orientar sus respuestas:

- *¿Quién ha establecido, según lo que estáis viendo, la necesidad de que Bethany lleve prótesis?*
- *¿Pensáis que ha sido ella? Si no ha sido ella, ¿quién lo ha hecho?*
- *¿Cuáles pueden ser las razones para que otras personas quieran que ella lleve prótesis? (económicas, de imagen, que resulta molesto ver a alguien sin brazo, por promoción...) ¿Explica eso la insistencia para que la use?*
- *¿Pensáis que su familia quiere que ella lleve una prótesis? ¿Por qué creéis que esto es así?*
- *¿Qué valor tiene ella con brazo? ¿Y sin él? ¿Le aporta más valor tener una prótesis sólo por parecerse más al resto?*

Cuando en nuestra vida cotidiana nos sentimos empujados a determinadas conductas dudosas que ni siquiera hemos escogido en primera persona y que se nos venden como necesidades, es importante recordar quiénes somos y lo que verdaderamente queremos para no perder el norte. ¿Podéis pensar en situaciones en las que se nos insiste en que necesitamos algo cuando en realidad no es así? (Por ejemplo, cuando nos insisten que necesitamos el nuevo modelo de móvil, las nuevas zapatillas de la marca X, ir a determinados lugares,... que seguramente no hemos escogido y que probablemente benefician a otras personas más que a nosotros).

Merece la pena, entonces, tener una actitud crítica con todo esto y preguntarnos si verdaderamente son cosas tan imprescindibles y de dónde vienen, si

de nuestra propia necesidad o de las que otras personas quieren crear dentro de nosotros.

Se lanzan las siguientes preguntas que podrán ser contestadas en voz alta respetando los turnos de palabra:

- ¿Qué es para vosotros verdaderamente necesario?
- ¿Qué cosas habéis pensado durante mucho tiempo que eran necesidades y os habéis dado cuenta ahora de que no lo son tanto?

2^a Fase

Se vuelve a poner la secuencia desde el punto en el que se había parado, volviendo a realizar pasada en el momento en el que la madre le puntuiza a Bethany diciéndole "No lo necesitas".

Una vez que nos damos cuenta de que algunas de nuestras supuestas necesidades no son tales, es tiempo de reconsiderar nuestra postura frente a ellas y hacernos preguntas, tal y como se hace la protagonista. ¿Qué me hizo creer que necesitaba esto? ¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Qué voy a decidir al respecto?

Son preguntas muy importantes y contestarlas nos puede llevar a darnos cuenta de que, durante mucho tiempo, hemos ido en la dirección equivocada. Sin embargo, un cambio de sentido es posible cuando llegamos a las conclusiones acertadas.

La conversación que Bethany mantendrá con su madre tendrá una relevancia especial en su cambio de postura sobre su cuerpo y en particular, sobre la ausencia de su brazo. Pero en esta fase se centrará la atención en el punto clave de la conversación, que la clase podrá clarificar, ya que aunque se resume en dos breves frases, el contenido que se esconde detrás de ellas es mucho más profundo.

Por ello, se propone al grupo que intente leer entre líneas para descubrir qué le quiere decir la madre a Bethany cuando la hija dice "No lo necesito para

surfear" y su madre puntuiza "No lo necesitas" (sin añadir nada más a la frase ni circunscribirla simplemente al ámbito del surf). Se podrá producir un intercambio de ideas en torno a si esa frase quiere decir que necesitará el brazo o no, no sólo para el surf, sino en los demás ámbitos que se está cuestionando, como el de gustar a otras personas y, particularmente, a los chicos.

3^a Fase

La reflexión anterior lleva necesariamente a tener que hablar sobre los cánones de belleza impuestos... sobre todo cuando la belleza puede ser considerada una realidad subjetiva. Para iniciar un debate, se lanzan las siguientes preguntas:

- ¿Qué importancia tiene y qué diferencias marca considerar la belleza como algo objetivo en vez de verla como algo subjetivo?
- ¿Pensáis que nuestra sociedad está influida por este tipo de intercambio de conceptos? ¿En qué lo notáis?
- ¿Qué pensáis al respecto? ¿Cuánto os dejáis influir por una belleza consensuada y cuánto por vuestro propio ideal de belleza?
- ¿Pensáis que estás influidos por cómo la sociedad actual ve la belleza?
- ¿A qué pensáis que se refiere la madre cuando le dice que al "chico adecuado" no le preocupará el tema del brazo? ¿Qué sería entonces un chico adecuado y qué uno inadecuado según esto?

Se dedicará el tiempo que el profesorado estime oportuno ya que este tema es fundamental a estas edades por el tipo de ideas y posicionamientos que podrían mostrar, con toda la repercusión que pueden tener sobre su autoestima.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

La película **Soul Surfer** está basada en el testimonio real de la surfista Bethany Hamilton.

Se propone realizar una investigación con el objetivo no tanto de encontrar datos sobre este personaje

de forma general, sino lograr realizar, con la información conseguida, una especie de "radiografía" de su autoestima, clave para la superación del duro golpe recibido.

También se podrá completar este ejercicio investigando sobre otros deportistas en situaciones parecidas.

DESARROLLO COGNITIVO

AUTOCONTROL



TÍTULO
HOMER SIMPSON Y EL MEDIO AMBIENTE

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/uymiz2>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Homer Simpson ha almacenado masivamente excrementos de cerdo y tras las exigencias de Marge, su esposa, debe deshacerse de ellos. Sin pensar en las consecuencias los vierte en el lago de Springfield, lo que desencadenará una serie de desastres.

REFERENTE TEÓRICO: A lo largo de la vida vamos tomando decisiones y realizamos actos que conlleven toda una serie de consecuencias deseables o no para nosotros mismos y/o para nuestro entorno. Aprender a identificar las consecuencias y actuar para no dejarnos llevar por ciertos impulsos es imprescindible, ya que otorga mayor nivel de control sobre nuestra propia conducta.

RAZÓN DE SER: Tras el visionado de la secuencia, el docente explora con el alumnado las consecuencias que tienen los comportamientos individuales impulsivos y los actos marcados por la irresponsabilidad y el hedonismo. Una dinámica posterior permitirá la reflexión sobre las diferentes alternativas que se tiene para actuar de forma controlada. Por último, los alumnos representarán una situación parecida a la de la secuencia y analizarán las consecuencias que en la vida real tienen actos como los de Homer Simpson.

DESARROLLO

1^a Fase

El docente comenta a la clase que van a ver una secuencia de la película "Los Simpson" en la que se muestra la importancia de controlarse en determinadas situaciones.

Se proyecta el audiovisual se plantean preguntas para la reflexión:

- *¿Qué sucede en la secuencia que acabamos de ver?* (Homer tiene que depositar los excrementos de cerdo en el lugar adecuado. Cuando está en la cola, Carl le llama y le dice que están regalando donuts. Homer se pone muy nervioso, no aguanta la espera y tira los residuos al lago de Springfield causando un desastre ecológico)
- *Ante la llamada de Carl, ¿qué otra cosa podía haber hecho?* (Haberle pedido a Carl que le guardara unos donuts o que cogiera algunos y fuese a apoyarle en la espera...)
- *¿Ha actuado impulsivamente?*
- *¿Cuáles han sido las consecuencias? Estas consecuencias, ¿Han sido valoradas previamente por Homer? Si lo hubiera hecho ¿El final hubiera sido el mismo?*
- *¿Conoces algún ejemplo de la vida cotidiana parecido? ¿Cuál?* (Ejemplos en los que haya personas que no se paren a pensar en las consecuencias de sus actos: correr con el coche para llegar a algún lugar antes, beber alcohol en exceso...)

2^a Fase

- *¿Qué es el autocontrol?* (Es la capacidad que tenemos de controlar nuestras emociones, pensamientos y conductas, sin que sean ellas las que dirijan nuestro comportamiento).
- *¿Es difícil autocontrolarse? ¿Por qué?*

El docente hace el siguiente comentario:

A mucha gente le gusta la forma de ser que tiene Homer, incluso hay muchos chicos que les gusta-

ría que su padre fuera como él, pero la realidad es que Homer no tiene ningún tipo de control sobre su conducta, se deja llevar por las situaciones sin tener en cuenta las consecuencias que sus actos pueden tener en el mismo o en los demás. Pensad en la vida cotidiana ¿cuándo creéis que nos comportamos como Homer?

El profesor reparte unas tarjetas en blanco y hace el siguiente comentario:

Pensad en una situación en la que os resulte difícil controlarlos y apuntad en la tarjeta: Soy Homer cuando.... y al final ocurre que... (consecuencia no deseada).

Ejemplos de respuestas:

- *Soy Homer cuando juego a la consola toda la tarde y al final me agobio muchísimo porque no me da tiempo a estudiar o hacer los deberes.*
- *Soy Homer cuando no escucho lo que dice mi madre y al final la hago sentir mal y terminamos discutiendo.*

Pasados 3-4 minutos el docente hace el siguiente comentario:

Por suerte hay muchas cosas que nos diferencian de Homer. Una de ellas es que nosotros somos capaces de pensar alternativas y modos de anticipación para guiar nuestro comportamiento. Vamos a aconsejarnos los unos a los otros sobre alternativas que conozcamos para autocontrolarnos en situaciones diferentes.

El profesor recoge las tarjetas y las vuelve a repartir al azar. Los alumnos leerán la situación que les haya tocado y escribirán por detrás una manera que nos ayude a controlarnos y no dejarnos llevar por los impulsos.

Un voluntario recogerá todas las fichas y las leerá al resto de compañeros.

3^a Fase

Se divide la clase en equipos de 4-5 personas. A cada equipo se le asigna un rol:

- Pescadores: Viven de lo que se pesca en el río. Ya no pueden pescar.
- Turistas: Visitan el pueblo de los pescadores y se bañan en las aguas del río.
- Comerciantes: Viven de lo que venden a los turistas.
- Habitantes del pueblo: Se duchan y beben agua del grifo.
- Adolescentes: Hacen fiestas junto al río, se bañan en él... El profesor hace el siguiente comentario:

El Ayuntamiento de Jumilla de los Sauces ha llamado a juicio a un grupo de personas por haberse comportado de manera impulsiva sin pensar en las consecuencias. Ha vertido aguas de la fosa séptica (fecales) al río que abastece de agua al pueblo (tal y como hizo Homer). El río ahora huele mal, ha cambiado de color y ha dejado de ser potable. Estas personas no entienden el revuelo que se ha formado y por más que se les explica las consecuencias negativas que han tenido sus actos no lo entienden.

Cada grupo hace un listado de consecuencias negativas según el rol que le ha tocado para cuando sea llamado al juicio para explicar los daños y perjuicios que está sufriendo por estar el agua contaminada.

Para finalizar se hará una puesta común que simulará el juicio y el profesor acabará con el siguiente comentario final:

En esta sesión se ha visto lo importante que es pensar en las consecuencias que tienen nuestros actos y cómo un acto puede influir de manera decisiva en el entorno en el que vivimos. Hoy nos hemos centrado en el medioambiente, pero hay miles de ejemplos cotidianos que afectan a las personas que nos rodean. Es importante tener cierto nivel de autocontrol sobre lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Decimos que tenemos que controlar nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para evitar las consecuencias negativas que puede causar comportarnos de esa forma. Cualquier ejercicio de autocontrol implica, de alguna forma, ir en contra de nuestros impulsos y por eso puede resultarnos difícil pero no imposible controlarnos. Tened en cuenta que el autocontrol es una habilidad que se entrena y da capacidad de decisión. Por ejemplo:

- Siento el impulso de dormir la siesta.... pero decido IR AL GIMNASIO.
- Siento el impulso de ver la televisión... pero decido ESTUDIAR.
- Siento el impulso de insultar... pero decido NO SALTAR, NI PICARME.

El profesor comenta a la clase que hay muchos ejercicios para desarrollar el autocontrol, y por lo tanto la Inteligencia Emocional, que se podrían practicar de manera cotidiana. El docente propone los ejemplos que aparecen en el siguiente cuadro y pide algunos más a los propios alumnos:

1. Si nos gusta mucho un programa de TV... deliberadamente pasar un día sin verlo.
2. Si nos gusta mucho salir con amigos el fin de semana... deliberadamente pasar un fin de semana en soledad.
3. Si criticamos mucho a los demás...pasar un día sin criticar, sin emitir ni una palabra negativa hacia nadie.
4. Si me enfado mucho cuando me despierta mi madre por la mañana...poner el despertador antes y despertarme antes de que entre a la habitación.

Pasada una semana se hará una puesta en común para ver si los/as alumnos/as han realizado algunos de los ejercicios propuestos.

También se les puede hacer pensar en situaciones en las que sí han conseguido autocontrolarse y qué hicieron para conseguirlo. Compartir con el resto.



TÍTULO
ULISES Y LAS SIRENAS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/zypmp7c>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de orientación académica y profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
El texto es una adaptación de la *Odisea* que narra las dificultades que tiene Ulises para llegar a su tierra y reencontrarse con su familia. Para poder alcanzar su objetivo, Ulises empleará diversas estrategias de autocontrol.

REFERENTE TEÓRICO: Aprender a controlar los impulsos mediante el empleo de diversas técnicas ayuda a tener mayor capacidad y control sobre las decisiones que se toman. Tener capacidad de autocontrol implica anticipación y planificación, ya que no debe olvidarse que para conseguir las metas que uno se propone es necesario trazar un plan que permita pasar a la acción anticipándose a las tentaciones o situaciones que pueden desviarte del plan inicial.

RAZÓN DE SER: En la presente actividad los adolescentes escucharán una historia en la que el personaje mitológico Ulises pone en práctica diferentes técnicas para no ceder a la presión del canto de las sirenas. La moraleja de la historia es que lograr una determinada meta significa tener que sortear una serie de obstáculos cuyo objetivo es desviarnos del camino propuesto. A partir del texto y de las diferentes dinámicas el alumnado aprenderá a planificar y diseñar estrategias de autocontrol para el logro de sus metas.

DESARROLLO

1^a Fase

Pegasos, unicornios, sirenas y centauros son algunos de los personajes que integran la mitología clásica. En torno a ellos giran fantásticas e interesantes

leyendas e historias. Os voy a contar una de ellas: se dice que las sirenas viven en una isla del mar Mediterráneo. Su canto es tan hermoso y bello que aquellos marinos que pasan cerca y lo escuchan no pueden resistirse y arrojan sus naves contra los arrecifes de la isla. Los supervivientes son asesinados sin piedad. El primer testimonio que se conoce sobre las sirenas se remonta a un libro escrito por Homero, titulado *La Odisea*. En la *Odisea* se relatan las aventuras de Ulises, rey de Ítaca, una de las actuales islas Jónicas situadas frente a la costa occidental de Grecia. Después de haber ido a luchar a la guerra de Troya, Ulises sólo quería volver a casa para estar al lado de su mujer Penélope, pero una serie de obstáculos le llevaron a pasar 10 años fuera de casa, intentando siempre regresar. Uno de estos obstáculos está relacionado con el canto de las sirenas y lo vamos a escuchar a continuación.

Se escucha el texto y se facilitan unas preguntas para la reflexión:

- ¿Cuál era el objetivo de Ulises?. (Quería regresar a Ítaca con Penélope, por lo que tenía que conseguir, por todos los medios, no ceder al canto de las sirenas. Sabía que si se dejaba llevar nunca más volvería a ver a Penélope).
- ¿Qué dificultades encuentra para conseguir su objetivo? (El canto de las sirenas).
- ¿Qué trucos emplea? (Taparse con cera los oídos, atarse al mástil...).
- ¿Es Ulises libre de quedarse con las sirenas o no lo es? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez no habéis podido controlarlos y os habéis dejado llevar por una tentación? ¿Cómo os sentisteis?
- ¿Alguna vez habéis podido controlarlos ante una tentación? ¿Cómo lo conseguisteis?

2^a Fase

En el texto hemos visto que Ulises tenía bastantes trucos para autocontrolarse y conseguir su meta: resistirse al canto de las sirenas. Cada vez que os

planteáis una meta, aunque sea pequeña y evitáis las tentaciones que os lleven a no conseguir alcanzarla se puede decir que sois Ulises.

A continuación se plantea una actividad en la que los alumnos tendrán que inventar estrategias de autocontrol.

Pensad en una meta que queréis conseguir, por ejemplo estudiar para aprobar el examen que tenéis en breve. A continuación haced dos columnas, una que lleve por título *SITUACIONES TENTADORAS* y la otra *ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL*. En la primera columna anotaréis todos los obstáculos que os impidan estudiar para el examen y en la segunda todos los trucos que podáis utilizar para no ceder ante las situaciones tentadoras de la primera columna.

Ejemplo de posible respuesta:

OBJETIVO (Mi meta)	SITUACIONES TENTADORAS (Obstáculos)	ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL (Trucos para no dejarse llevar)
Estudiar para aprobar un examen	Ver la televisión. Bajar al parque con amigos. Jugar a la videoconsola.	Pensamientos: Ánimo, un poco más que haga hoy merecerá la pena mañana. Apagar la tele. Estudiar por horas y a cambio de tiempo jugando a la videoconsola de premio... o al día siguiente, etc

Finalmente se hace una puesta en común.

3ª Fase

El docente reparte a cada alumno una ficha como la que se muestra a continuación.

1. Cuando quiero conseguir...
 2. Mis tentaciones son... (me dejo llevar)
 3. Para controlarme podría... (al menos 8)
- *

*
*
*
*
*
*
*

Los alumnos seguirán los siguientes pasos para llenar la ficha:

1. Todos anotarán una situación que les cueste trabajo controlar, como por ejemplo contestar a sus padres en casa o ver la televisión demasiado (punto 1).
2. Indicarán qué tentaciones son por las que se dejan llevar, y debido a eso no pueden controlar sus impulsos. Por ejemplo, en el caso de contestar a los padres podrían dejarse llevar por el enfado que les causa escuchar los gritos de sus padres (punto 2).
3. El punto 3 se deja en blanco.

A continuación, se realiza el siguiente comentario:

De la ficha que os he dado únicamente os faltaría tener unos truquitos para poder controlarlos ante las situaciones que habéis descrito. En lugar de ser vosotros quienes pongáis los trucos que utilizáis, como en el ejercicio anterior, van a ser vuestros compañeros los que os ayuden a trazar un plan con todos los trucos que se les ocurran para que consigáis lo que os proponéis. Para ello poneros en grupos de 8 personas como mínimo. A continuación, pasad la hoja a vuestro compañero de la derecha para que escriba un truco con que afrontar y lograr vuestra meta. Una vez lo haya escrito pasará vuestra ficha al compañero de su derecha, y así hasta que los 7 hayan escrito algún truco.

Al finalizar la actividad, el docente comenta que hay situaciones en las que no es fácil mantenerse firme y no perder el control y hará hincapié en que cuanto

más autocontrol tengamos, más dueños seremos de nosotros mismos y más fácilmente conseguiremos "llegar a Ítaca y estar junto a Penélope". Animará a toda la clase a poner en práctica el plan de trucos sugerido por sus compañeros.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Para afianzar lo aprendido hasta ahora se propone realizar un decálogo de estrategias que ayuden a mantenerse firmes con las propias decisiones y no dejarse llevar por estímulos externos.

También pueden pensar en situaciones en las que hayan sido capaces de controlar la situación, analizando qué hicieron para conseguirlo. Compartir con los demás.



TÍTULO
LA ARAÑA Y LA GOTERA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/e9gyh5>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Una araña está tranquilamente en su tela hasta que una gotera empieza a molestarla y ya no puede pensar en nada más. Hace lo que puede por intentar que desaparezca, pero no consigue la tranquilidad completa.

REFERENTE TEÓRICO: Una de las dificultades más grandes a las que se enfrentan los adolescentes es la tolerancia a la frustración. Ya ha sido un problema en la infancia de manera evidente, pero ahora son cada vez más independientes y también más responsables de controlar sus propias emociones.

RAZÓN DE SER: La actividad planteada está orientada a considerar que para ganar en tolerancia a la frustración hay que aprender a perder. Se trabajan los dos conceptos complementarios de cambio y aceptación y se les pone ante la realidad práctica de que muchas veces las cosas no salen tal y como nos gustaría y nos toca aceptarlas y vivir con ellas, que es lo que le sucede a la araña protagonista de la secuencia.

DESARROLLO

1ª Fase

Cuando las cosas no salen como esperábamos o como queríamos, solemos reaccionar negativamente. ¿Cómo reaccionáis, particularmente, cuando algo os sale mal? (Dejar que comenten experiencias y reacciones derivadas.) ¿Siempre reaccionáis de la misma forma cuando las cosas no salen bien? ¿Vais cambiando de emoción? (A veces pueden manifestar tristeza, otras, enfado o indiferencia...)

Cuando no podemos soportar que algo salga mal o lo haga de manera diferente a como habíamos planeado, se dice que tenemos baja tolerancia a la frustración. Vamos a responder a algunas preguntas individualmente para ver cómo andamos de esto.

- Cuando eras pequeño, ¿siempre te dejaban ganar sólo para que no te enfadases?
- ¿Para ti perder forma parte del juego, al igual que ganar?
- ¿Qué emociones surgen en ti cuando pierdes?
- ¿Y cuando alguien te dice a algo que no?
- ¿Has tenido problemas con alguien por querer salirte siempre con la tuya?
- ¿Qué dicen tus amigos de ti: tienes buen o mal perder?

Con estas y otras preguntas se pueden ir auto-observando e intuyendo cómo andan de tolerancia a la frustración. Después, el profesor, irá escribiendo en la pizarra cada una de las preguntas y a partir de algunas respuestas emitidas, irá definiendo lo qué es y en qué consiste la baja o alta tolerancia a la frustración.

Posibles comentarios a realizar por el profesorado de cada una de las preguntas:

Cuando eras pequeño, ¿siempre te dejaban ganar a todo sólo para que no te enfadases?

Si siempre o casi siempre se les ha dejado ganar, probablemente eso les ha creado la expectativa de que siempre o casi siempre deben hacerlo y esto no les ayuda a tolerar la frustración que produce perder.

¿Para ti perder forma parte del juego, al igual que ganar?

La expectativa coherente con una buena tolerancia a la frustración es la que incluye la posibilidad de ganar y perder. Si sólo esperan ganar, difícilmente reaccionarán con equilibrio cuando les toca perder.

Es posible que sus respuestas sean sí, que cuentan con perder. Sin embargo, si sus reacciones en esas

situaciones en las que no ganan son la queja constante, el mal humor, la agresividad o incluso la necesidad de volver a jugar para ganar ellos, se puede intuir que la tolerancia no es muy elevada. En esos casos, ante la incoherencia entre lo que dicen y lo que hacen, tiene más peso lo que hacen y hay que hacérselo ver... aunque les frustre.

¿Qué emociones surgen en ti cuando pierdes?

Esta pregunta está muy relacionada con la anterior. Cada emoción habla de lo que cognitivamente está sucediendo en sus cabezas cuando pierden. Por ejemplo, si están contentos porque la persona que tienen enfrente ha ganado la partida, no tiene sentido que se levanten de golpe de la mesa donde jugaban y le peguen una patada a una silla. Su conducta habla de lo que sienten y, a la vez, lo que sienten y hacen habla de lo que piensan.

Según sea la intensidad de nuestra frustración, será también la intensidad de nuestra emoción. Los sentimientos que se producen pueden variar desde simple sensación de molestia o tristeza, a ansiedad, angustia o ira, entre otros. En esos momentos, además, es fácil que la emoción vaya creciendo y haciéndose más destructiva para ellos y para las personas que estén cerca. Por eso es importante detectarlo y frenarlo a tiempo.

¿Y cuando alguien te dice a algo que no?

Las reacciones pueden ser muy parecidas a lo que se ha comentado anteriormente. Por ejemplo: Ante un juego o una competición, una persona puede crearse la expectativa de que es la mejor y que ganará. Cuando pierde, es la propia realidad la que le da un NO por respuesta. En esos casos, alguien que no tiene tolerancia a la frustración puede actuar, prácticamente, como si se le acabara el mundo.

¿Podemos pensar, por ejemplo, en la reacción de un niño pequeño cuando se le quita un juguete o se le niega tocar algo? Quien sufre de baja tolerancia a la frustración reacciona de forma muy, muy parecida

a ese niño. La intolerancia a la frustración es, principalmente y en esencia, un signo de inmadurez.

En esos casos, lo grave no es tanto la situación en sí, que puede no tener ninguna importancia, sino la interpretación que la persona hace de ella. Percibe las circunstancias de manera equivocada y principalmente exagerada y considera el malestar que le produce como absolutamente insopportable, por lo que intenta huir de ello permanentemente. Además, si el resto de personas le facilitan esa huída (por ejemplo porque ceden), el problema se acentúa. Ya sabemos: démosle a un niño o a un adulto todo lo que quiere y le convertiremos en un tirano.

¿Has tenido problemas con alguien por querer salírtे siempre con la tuya?

La intolerancia a la frustración no es sólo un problema para quien la tiene, sino también para quienes conviven con esa persona. No ser capaz de soportar las emociones negativas convierte a la persona en déspota y tirana, cuyo único objetivo es conseguir lo que quiere por los medios que sean necesarios. Y cuando eso ocurre, la tolerancia de las otras personas hacia sus caprichos y actitudes empieza también a disminuir.

La idea no es tanto evitar la frustración, que es algo que no podemos conseguir con facilidad ni probablemente sea un objetivo razonable, ya que las cosas no siempre salen como queremos; sino más bien aprender a gestionarla y tolerarla. Comprobar, en definitiva, que no pasa nada por esperar, por perder o por no tener el primer puesto. Significa cambiar la forma de pensar y quitarle un poco de intensidad a la manera de percibir esas situaciones que disgustan. Implica decir que algo nos gustaría y no que lo necesitemos, como si se tratara de algo en lo que nos fuera la vida. Consiste en no elegir siempre el camino más fácil o el de menor recorrido.

¿Qué dicen tus amigos de ti: tienes buen perder o mal perder?

Si esas personas que nos rodean dicen que no tene-

mos buen perder (y no lo dice una, ni dos, sino más, y muy a menudo), merece la pena que tengamos en cuenta su opinión. Probablemente no nos guste lo que nos están diciendo, pero encajarlo y aceptarlo forma parte de esa tolerancia a la frustración que debemos desarrollar. Esa es, de hecho, una buena prueba de fuego para comprobar si, efectivamente, tienen razón o no. Si no somos capaces de tolerar el malestar que nos genera esa opinión, quizás estén en lo cierto.

Los amigos, en esos casos, nos están ayudando. Si tenemos en cuenta lo que nos dicen y ponemos interés en mejorar esos aspectos de nuestro carácter, seremos mucho más capaces de llevar adelante nuestros proyectos y de poner nuestros deseos en su justo lugar.

2^a Fase

Una vez visto el vídeo, se pide al alumnado que explique lo que ha sucedido. Como el vídeo es mudo, puede que haya que ayudarles a extraer las características principales del mismo.

El mensaje clave que transmite es que hay situaciones en las que podemos hacer algo para reducir nuestro nivel de frustración (enfado, ansiedad, entre otros estados) pero otras en las que lo único, o más sensato, que podemos hacer es aceptar que no se puede hacer nada. Para ilustrar más la idea se puede utilizar una frase popular que dice: *¡Dios, ayúdame a reconocer las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia!*

El profesorado pregunta al grupo qué opina de esta frase y por qué cree que está tan extendida. De manera distendida, se les anima a comentar en qué situaciones cotidianas les es más o menos difícil tolerar la frustración. Ante las manifestaciones voluntarias, el resto de compañeros podrán lanzar, a modo de consejo, sugerencias para tolerar esos niveles no beneficiosos.

3^a Fase

Cuando se trata de ganar en tolerancia a la frustración, se da una curiosa paradoja: el que más tolerancia gana es el que pierde. Sin embargo, en la vida real, a pocos les gusta perder. Ni ganamos siempre, ni siempre perdemos, y esto está sujeto, además, a criterios completamente aleatorios sobre los que no tenemos demasiado control.

Para reflejar esta realidad, el profesorado plantea en clase el juego de las sillas. El desarrollo es sencillo, suena una música mientras los participantes giran alrededor de las sillas organizadas en círculo (tantas como personas hay a menos una) y, cuando la música para, todos deben conseguir asiento. En la versión convencional, pierde el último que trata de sentarse (no hay silla para él), pero, en esta versión, de manera aleatoria, pierde el primero que se ha sentado (o el segundo, o el tercero, según surja). El criterio utilizado no se comunica antes de que suene la música, sino cuando finaliza.

Este cambio de normas va a suponer reacciones emocionales en el alumnado sobre las que merecerá la pena detenerse, haciendo preguntas como las siguientes:

- *¿Cómo habéis manifestado vuestras emociones cuando os han dicho que habíais perdido el juego?*
- *¿Creéis que habéis reaccionado como personas que saben perder tenéis que aprender un poquito más sobre esto?*

TÍTULO
¿QUÉ ES LO QUE VES?

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/fed7g2>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Toma de decisiones y Creatividad

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Educación Plástica Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Alguien le da a un grupo de escultores una pastilla de jabón para que hagan de ella lo que quieran. El resultado de la creatividad humana no es sólo sorprendente... es magnífica.

REFERENTE TEÓRICO: Todas las grandes hazañas, las grandes conquistas, los grandes retos... requieren un tiempo de deliberación, reflexión. El autocontrol está relacionado con la capacidad para reflexionar antes de hacer una tarea, de evaluar las posibilidades antes de abordarlas y, por tanto, es requisito fundamental para poder sacar el máximo partido de nuestras capacidades.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad planteada, el alumnado tratará de crear algo original a partir, prácticamente, de la nada, pudiendo comprobar la diferencia en el resultado dependiendo del uso del autocontrol o no.

DESARROLLO

1ª Fase

Esta fase está especialmente pensada para convertir la clase en una sesión de creatividad y puede usarse fácilmente como complemento al contenido curricular de Educación Plástica.

Para poder llevar a cabo el ejercicio es necesario que cada alumno cuente con dos pastillas de plastilina sin usar. Debe, entonces, conservar la forma rectangular inicial. La primera se usará en esta primera fase y la segunda en la tercera.

En el ejercicio que se les va a proponer se replica la propuesta que se ve en la secuencia que se les pondrá en la siguiente fase de la actividad. La idea es que, a partir de esa barra de plastilina que reemplaza a la pastilla de jabón del vídeo, puedan crear algo innovador, diferente, original. Es importante explicárselo (con la pastilla de jabón no era necesario, pero si lo es con la plastilina por razones obvias) que el producto que creen no debe ser consecuencia de haber estirado la plastilina y haberla deformado o cortado, sino de ir quitándole secciones a la forma original. Para ello pueden usar como herramienta una tapa de bolígrafo a modo de espátula.

En cualquier caso, pensando en grupos que puedan estar no demasiado avanzados en lo que tiene que ver con artes plásticas, se les puede simplificar la actividad pidiéndoles que creen algo innovador a partir de la plastilina, sin limitarles en cuanto a poder deformarla, estirarla o cortarla, incluso.

Se les deja un tiempo prudencial para poder elaborar sus creaciones y posteriormente se dedican unos minutos para que cada cual explique al resto qué ha creado y cómo ha llegado a ello.

2ª Fase

Se proyecta el vídeo. En este caso, la dificultad de la pastilla de jabón es mucho mayor que la que impone la plastilina, pero sin embargo las creaciones que surgen de ella son magníficas (también hay que tener en cuenta que son escultores).

Tras el visionado, se dejan unos minutos para que el alumnado exprese su parecer sobre lo visto y manifieste sus opiniones sobre cuál de las creaciones le ha gustado más y por qué. Algunas preguntas podrían ser:

- *¿Cómo creéis que han llegado a esas creaciones?*
- *¿Pensáis que se pueden crear cosas así como por arte de magia?*
- *¿Qué ha tenido que pasar para que estos esculto-*

res y esculturas puedan haber hecho objetos tan bonitos y originales como los que habéis visto?

A partir de las respuestas recogidas, el profesorado aprovechará para recalcar elementos fundamentales en el autocontrol: Detenerse a pensar.

- Tomarse el tiempo necesario antes de empezar a trabajar o a hablar.
- Revisar la idea inicial y cambiarla si es necesario (o la conducta a realizar o actitud a asumir).
- Tener la paciencia suficiente como para llegar con éxito al final del trabajo planteado, o la conversación mantenida.

A partir de estos elementos, que serán puestos en lugar visible de la pizarra, el profesor plantea por qué son importantes y cómo los habrán puesto en marcha los creadores que aparecen en el vídeo.

3^a Fase

En esta última fase se propone realizar el mismo ejercicio que en la primera, pero con el añadido de que les irán guiando durante la ejecución utilizando los diferentes elementos del autocontrol comentados en la fase anterior. Por ejemplo, el profesor les va a pedir que se tomen un tiempo para pensar antes de tocar la plastilina, que visualicen al menos un boceto de lo que quieren hacer antes de empezar a ejecutarlo, que valoren el tiempo necesario y que decidan iniciado ya el proceso, si necesitan revisar su idea inicial para cambiarla. Durante el tiempo que dediquen a sus creaciones, se les recordará a cada momento que es necesaria la paciencia, saber esperar y realizar cada paso con cuidado y concentración.

Una vez terminados todos los trabajos y ser expuestos (puede que no sean terminados a la vez, por lo que se planteará posponer, si fuese necesario, la exposición al momento oportuno) se dedicará un tiempo para pensar en qué sentido les ha podido ser más fácil abordar la tarea esta segunda vez (esperando que no sólo hayan notado cambios en el proceso,

mucho más relajado, sino también en el resultado). Si utilizamos los elementos comentados (con los ajustes necesarios), ¿en qué situaciones podemos salir más airoso? (P.ej. cuando mi madre o mi padre me regañan por algo, cuando tengo que realizar un trabajo de alguna asignatura).



TÍTULO
¿QUIÉN TIENE LA CULPA?

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/0e7v33>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Oskar Schell es un niño extremadamente inteligente. Perdió a su padre en los atentados contra las torres Gemelas de Nueva York el 11 de septiembre de 2001 y a partir de entonces su vida da un giro. A pesar de su gran inteligencia no le resulta fácil controlar su rabia por lo sucedido y, en concreto, con su madre.

REFERENTE TEÓRICO: Las situaciones que nos producen un estrés intenso siempre nos hacen un poco más difícil controlar nuestras emociones. Si ya en estado natural resultan a veces complicadas de distinguir y gestionar, podemos imaginarnos lo que sucede cuando las circunstancias nos desbordan. La incertidumbre, la angustia y la ira son algunas de las emociones más complicadas de controlar y más aún cuando se atraviesa por un proceso de duelo en el que necesitamos culpables para hacer recaer nuestro dolor.

RAZÓN DE SER: La escena escogida para la actividad nos muestra el lado más humano y también más oscuro de nuestro dolor ante las pérdidas: el dolor requiere respuestas, culpables, alguien sobre quien lanzar la ira, y cuando no se tiene esa posibilidad, normalmente pagan quienes más cerca se encuentran, sean culpables o no. La capacidad de controlarse se convierte, en esos momentos, en una asignatura especialmente difícil, pero también necesaria para no dar lugar a mayores efectos colaterales de los que ya existen.

DESARROLLO

1^a Fase

Es frecuente que, cuando algo malo sucede, queremos pedir responsabilidades y encontrar a las personas culpables para hacerles pagar el dolor que han causado. Esto no sólo sucede cuando se producen actos de terrorismo o crímenes en general, sino que también ocurre en nuestra vida cotidiana, cuando las cosas no salen como nos gustaría o cuando alguien actúa de una forma distinta a la que pudiéramos considerar adecuada.

En cualquier caso, encontrar responsables o incluso culpables nunca es una tarea fácil. Es comprensible y útil cuan do verdaderamente se puede producir justicia, por ejemplo, para juzgar el crimen que alguien ha cometido; pero en otras ocasiones, simplemente, el responsable no está o no puede ser juzgado.

Para iniciar un debate se lanzan las siguientes preguntas:

- *En esos momentos ¿qué emociones pensáis que surgen en la mente de las víctimas?*
- *¿Pensáis que la ira o el enfado que esa situación produce es fácil de gestionar?*
- *¿Conocéis situaciones de ese tipo (por la TV, o algo que haya sucedido a nivel familiar...) que podemos comentar?*

Después de dar alguna respuesta, se proyecta la secuencia de Oskar, sin antes poner en antecedente al alumnado de las circunstancias que rodean al protagonista. Se comentará qué creen que pasa con la ira y la necesidad de encontrar un culpable cuando eso no es posible... ¿Desaparece? ¿Es posible gestionarla?

También se trabajará sobre lo que la madre está sintiendo ante el ataque frontal de su hijo, que al no tener respuestas satisfactorias ni culpables a su alcance, decide pagar su frustración contra ella. ¿Os parece justo? ¿De qué otra forma se podría haber hecho esto?

2^a Fase

Una de las cosas que Oskar le echa en cara a su madre es que en el funeral colocara un ataúd vacío, ya que no pudo recuperarse el cuerpo de su padre.

- ¿Pensáis que Oskar está siendo justo con ella? ¿Por qué?
- ¿Creéis que la madre del niño en algún momento hizo esto con mala intención?
- ¿Pensáis que Oskar está teniendo en cuenta las intenciones de su madre en algún momento o la está juzgando, al margen de considerar qué era lo que ella realmente quería conseguir al hacer las cosas como las hizo?"

Muy a menudo resulta difícil acertar en circunstancias similares a las que nos ocupan. Se generará un breve análisis a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Creéis que la opción que hubiera escogido Oskar hubiera podido ser del agrado de todo el mundo?
- ¿Veis justo reaccionar igual con una persona que lo ha hecho sin querer que con la que lo ha hecho intencionadamente? (Será importante ilustrar las respuestas con ejemplos reales o ficticios. P.ej. alguien me ha pisado en el bus porque lleva un rato haciendo el tonto vs. Una señora mayor se ha tropezado y me ha pisado sin querer).

Es importante también transmitir la idea de que en muchas ocasiones en las que se " pierden los nervios", se han atribuido malas intenciones a la otra parte, y esto puede aumentar el malestar. Sin embargo, es complicado saber lo que otras personas realmente pretendían, por lo que será importante ser prudente y moderado.

3^a Fase

Se divide al grupo en equipos que analizarán lo que significa un duelo como el que el protagonista está pasando y cómo creen que debería acompañarse a una persona que está pasando lo que él está viviendo.

La mayor parte de autores, cuando hablan de las reacciones que vivimos al sufrir una pérdida, mencionan 3 fases principalmente:

- Shock inicial o aturdimiento.
- Afrontamiento (donde pueden aparecer todo tipo de emociones, y particularmente, ira, enojo, amargura... como hemos visto en la secuencia).
- Resolución.

No es necesario que profundicen demasiado en lo que significan esas fases. Se trata, más bien, de que intenten intuir qué sucede en cada una de ellas y que piensen en formas de acompañar a alguien que pasa por ello o cómo manejarlo en primera persona, si fuera el caso. Dado que la actividad versa sobre la variable Autocontrol, se propone prestar especial atención a la gestión de la ira.

En muchas ocasiones, la forma en la que acompañamos a quien sufre, ayuda o dificulta el autocontrol. La madre de Oskar, por lo que se ve en la película, pasa la mayor parte del tiempo durmiendo o en la cama y eso le pone aún más nervioso, con lo que acumula rabia contra su madre por dejarle, además, solo ante la situación. Pero la madre también está pasando su propio dolor y la manera en la que Oskar le trata no le ayuda tampoco en absoluto.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

El poder de la palabra es realmente fuerte. Muchas veces no podemos ni siquiera imaginarnos lo que podemos estar generando al decir ciertas cosas de una manera u otra. Por ello Salomón decía que "En la lengua hay poder de vida y muerte". ¿Qué creéis que significa esta frase?

Para dar continuidad a la actividad, se divide la clase en grupos para investigar sobre algunas formas en las que las palabras pueden tener un efecto negativo y por lo cual hemos de procurar tener especial cuidado.

Por ejemplo, unos grupos puede indagar sobre cómo funcionan los rumores, otros sobre la crítica destructiva, otros sobre intervenciones poco afortunadas en momentos de dolor... de forma que al final cada uno de los equipos pueda exponer las conclusiones que haya sacado y el profesorado pueda hacer de nuevo un énfasis sobre el tema del autocontrol y su relación con la palabra.



TÍTULO
EL MIEDO QUE EMPUJA

AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/h1ja5k> (I)
<http://hyperurl.co/keibfl> (II)



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Autocontrol, Identificación y expresión emocional, Empatía

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura; Educación Plástica, visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Grace trabaja en un centro de educación social con menores conflictivos. Uno de ellos en particular está a punto de salir del centro, pero parece que cuanto más se aproxima la fecha de salida, peor se comporta. En el día de hoy, a partir de una provocación por parte de un compañero, le responde con una agresión brutal a la que Grace debe responder de la mejor forma posible.

REFERENTE TEÓRICO: Muchas de las conductas de falta de autocontrol se explican por la presencia encubierta del miedo. Este no siempre sale a flote, no se deja ver con facilidad, pero resulta muy difícil mantener sus tentáculos ocultos, porque dentro de la persona funciona como un veneno que no puede evitar contaminar lo que le rodea, a veces en forma de agresión. Así, habrá que ir a las raíces del miedo para que el autocontrol sea posible.

RAZÓN DE SER: Si a las dificultades evolutivas y neurológicas para controlarse en edad adolescente se añaden las que el miedo aporta, el cóctel puede ser tan explosivo como el que la escena de esta actividad muestra. Y la única respuesta eficaz contra el miedo es afrontarlo, como podrá ver el alumnado con el trabajo realizado.

DESARROLLO

1ª Fase

Vamos a ver una secuencia en la que presenciaréis una agresión de un chico sobre otro. Es una agresión repentina, y quisiera que procurarais identificar,

en una sola palabra, lo que probablemente hay detrás de esa agresión (se trata de que identifiquen el miedo que siente el agresor).

Se proyecta la secuencia.

En principio, de no ser por la conversación que la educadora mantiene con el chico, las razones para esa violencia y falta de autocontrol podrían ser varias: agresividad, mal carácter... pero en el momento en que se presta especial atención a lo que hablan, identificamos, tal y como lo hace Grace, la existencia de miedo a lo que tiene por delante, ya que está próximo a volver a la vida normal y probablemente no sabe si sabrá manejar dicha situación.

2ª Fase

Vamos a pensar en algunos de los efectos que el miedo puede producir en nosotros. ¿Podéis pensar en alguno? ¿Qué nos sucede cuando tenemos miedo? ¿En qué se nota?" (Se tomará nota en la pizarra, podrán poner ejemplos, reales o inventados. Pueden comentarse inicialmente efectos emocionales o de pensamiento, como la preocupación, obsesionarse con lo que nos da miedo, o la ansiedad, que es un miedo complicado que aparece incluso ante aquellas cosas que no son realmente peligrosas, o efectos más de tipo físico, como la dificultad para concentrarse o dormir, elevación del ritmo del corazón o respiratorio, sudor...).

El profesor irá comentando algunos posibles efectos derivados del miedo que no hayan surgido (se podrá poner de nuevo la secuencia por si sirve de apoyo).

Observando al agresor, en la secuencia se puede encontrar:

- Irritabilidad; está a la que salta por cualquier cosa, malhumorado, nervioso.
- Desproporción. Aunque el chico le ha provocado, su reacción física es muy fuerte y claramente desproporcionada.

- Bloqueo. Cuando Grace habla con él, parece que no sabe qué decir ni hacer.
- Acciones y decisiones equivocadas. No sólo golpear y agredir al compañero, sino poseer drogas.
- Pagarlo con quien no tiene la culpa. Manifiesta reacciones desagradables también hacia el resto, hacia Grace, que no tienen la culpa de nada de lo que le pasa.
- Precipitar las cosas. Tiene miedo a que le vaya mal fuera y, queriendo o sin querer, él mismo está provocando que eso pase.
- Miedo al miedo. No reconocer que lo que tiene es miedo, quizás por la reacción que pueda suponer en los demás y la manera en la que le puedan valorar.

3ª Fase

La única posibilidad que tenemos de vencer al miedo es enfrentándonos a él. De no hacerlo, con cada paso que damos hacia atrás, el miedo da uno hacia delante y nos gana terreno.

En la secuencia opcional se puede observar cómo el protagonista se ha liberado de una parte de sus miedos al compartirlos con otros. Sus miedos venían de la infancia, de abusos y golpes que él mismo había recibido y que disimulaba como podía porque no lo quería contar.

Una vez vista la nueva secuencia, se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Qué significaría, en el caso del chico protagonista, enfrentar su miedo?* (En primer lugar, y probablemente más importante, reconocerlo. De no producirse esto, no será posible enfrentarlo de ninguna forma, ni pedir ayuda para superarlo. De ahí se derivarían otros pasos, como detenerse a pensar en qué le da miedo realmente, de dónde viene o cómo podría resolverlo)
- *¿Qué pasos prácticos y concretos tendría que dar para poder hacerlo?*
 - Identificar y reconocer que tenemos miedo.
 - El miedo viene cuando creemos que una situa-

ción es demasiado grande o inabordable para nuestros recursos. De ahí que sea fundamental expresarse con alguien de confianza y pedir ayuda práctica, nos dará recursos o facilitará que los podamos conseguir.

- Poner en marcha el plan de acción contra el miedo que hayamos elaborado al pedir ayuda. El objetivo no es no tener miedo, sino ser capaz de enfrentarse a las situaciones a pesar de él.
- *¿Pensáis que tiene capacidad por sí solo para conseguirlo?* (parece que no, o al menos, aun pudiendo tener capacidades personales para lograrlo, se encuentra en un momento de bloqueo que no le permite avanzar).
- *¿Qué podría hacer, entonces, para enfrentarse a la situación que teme?* (reconocer su miedo, compartirlo con personas cercanas, tener confianza en estas últimas y dejarse ayudar).

Se cierra la sesión verbalizando a qué tenemos miedo o a qué es fácil tener miedo (a no ser aceptado en un grupo, a al qué dirán, a equivocarnos, a no conseguir lo que queremos, a lo desconocido, a conocer gente nueva, a la muerte....).

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone crear un gran mural hecho con témperas o acrílicos que, de manera muda, sin palabras, pueda transmitir una imagen de lo que significa el miedo.

Ese gran mural debe tener grandes dimensiones (P.ej. trabajando sobre un rollo de papel continuo de 1,50 metros de ancho) como para que puedan recogerse secuencialmente varias escenas realizadas por varios grupos de alumnos. Así, se recogerían varias impresiones de lo que el miedo representa. Una vez realizado el alumnado podrá explicar por qué lo ha dibujado así.

Puede verse un ejemplo práctico de este tipo de representación gráfica en la obra del pintor Antonio Soto Carmona y su colección "Los nadies" (<http://www.antoniosoto.org/esp/nadies.htm>)

TOMA DE DECISIONES



TÍTULO
LO QUE QUIERO SER DE MAYOR

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/ek8ns4>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Toma decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de orientación académica y profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Lorenzo busca su vocación y trata de decidir qué es lo que quiere hacer con su vida. Para descubrir que es lo que más le gusta explora toda clase de libros y pide consejo a los adultos. Por fin una mañana se levanta sabiendo lo que quiere: hacer todo lo que le gusta al mismo tiempo.

REFERENTE TEÓRICO: El proceso de toma de decisiones se rige por una serie de fases donde la generación y valoración de alternativas son esenciales y determinantes en el proceso de crecimiento y maduración personal de los adolescentes. Por una parte les permite responsabilizarse de las propias decisiones y por otro aumenta su confianza en la capacidad para juzgar y controlar situaciones.

RAZÓN DE SER: A partir del visionado de esta secuencia, se reflexionará sobre la importancia de tener varias posibilidades a la hora de tomar una decisión. Una posterior dinámica permitirá que se imaginen su situación laboral en un futuro y sean conscientes de qué acciones pueden hacer en el presente que les permita lograr su objetivo.

DESARROLLO

1ª Fase

Se proyecta la secuencia.

¿Qué ha sucedido en la escena? (Lorenzo no sabe qué hacer con su vida y piensa que sólo tiene una opción. Al final se da cuenta de que tiene más alternativas).

¿Qué mensaje creéis que trasmite la profesora? (Elegir la profesión futura es una decisión de gran responsabilidad, que no se toma de un día para otro. Hay que buscar toda la información posible y evaluar detenidamente las alternativas disponibles). *¿Estáis de acuerdo con esto? ¿Por qué?*

Después de dormir, Lorenzo encuentra la solución que estaba buscando, ¿Creéis que el descanso ha influido en que haya encontrado la respuesta a su pregunta? ¿Cómo? (El descanso permite ordenar las ideas, lo que facilita tener la mente despejada para tomar una decisión. También facilita el sentir emociones positivas, necesarias para ampliar la mente y ser creativos en la búsqueda de alternativas).

2ª Fase

Se desarrolla una dinámica que tiene como objetivo que la clase tome conciencia de las realidades que muchas personas desean construir, pero que no saben por dónde empezar. El docente hace el siguiente comentario:

Imaginad que os levantáis y han pasado 10 años ¡Estáis en el futuro! ¿A qué os dedicáis? (Lluvia de ideas)

En un folio escribid unos párrafos en los que describáis como es vuestro trabajo: ¿Qué hacéis?, ¿en qué consiste?, ¿dónde está?, ¿cuánto tiempo le dedicáis?, ¿cómo habéis conseguido obtener ese puesto de trabajo?, ¿con qué cosas disfrutáis del trabajo?, ¿con qué cosas no?... Tened en cuenta que a la hora de escribir tenéis dos condiciones:

1. Hablar en presente, sin condicionales.

2. Tenéis que hablar de acciones, no de intenciones.

Un ejemplo sería: Dentro de 10 años estoy sentado en un coche y viajo por todas partes...

A continuación, el profesor divide a la clase en equipos de 3-4 personas y hace el siguiente comentario:

Con la ayuda de vuestros compañeros, vais a construir una escalera con la que alcanzar vuestro sueño profesional. Primero leeréis vuestra historia al resto del equipo y entre todos haréis una lista de ideas con las que lograr ese puesto de trabajo en un futuro. A continuación, graduaréis las ideas en la escalera, según su posibilidad de realización, de la siguiente forma:

- *Peldaños inferiores: Se colocan las ideas que pueden hacerse hoy por hoy. Por ejemplo, elegir asignaturas de la opción bio-sanitaria para ser médico*
- *Peldaños centrales: Son las ideas que pueden hacerse si se dan unas determinadas condiciones. Por ejemplo, sacar en el instituto más de 7 de media para ser médico.*
- *Peldaños superiores: Es aquello que no se puede conseguir pero que marca un horizonte. Por ejemplo, ayudar y cuidar la salud de la gente.*
- *Último peldaño: El sueño profesional.*

El proceso se repite para el resto de miembros del equipo. Al final cada alumno tendrá su *Escalera Profesional*.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

El alumnado tendrá que elaborar un documento que incluya 10 consejos para elegir una buena profesión.

El docente divide al grupo en equipos de 4-5 alumnos y hace el siguiente comentario:

Elegir una profesión es una tarea difícil y complicada, en la que algunas personas se pierden por el camino y acaban teniendo trabajos que no les satisfacen y con los que no están a gusto del todo, por eso es muy importante hacer una buena elección. Por equipos elaboraréis un decálogo con 10 consejos para elegir una profesión.

Posibles consejos:

- Reflexiona sobre qué es lo que te interesa: el arte, las matemáticas, la historia, el aire libre.

- Piensa en cuáles son tus fortalezas, es decir, aquellas habilidades naturales en ti (liderar, ayudar, lengua, cálculo, movimientos corporales, etc.) que cuando las pones en marcha te divierten y te hacen sentir bien a pesar del esfuerzo.
- Infórmate sobre qué estudios se necesitan para dicha profesión; consulta páginas web de colegios oficiales, universidades...).
- Infórmate de en qué consiste la profesión, habla con profesionales en activo.
- Sólo tú puedes decidir qué es lo que quieras ser, los demás pueden aconsejarte, pero la decisión última es tuya.

Finalmente, cada equipo hará unas cuantas copias de su decálogo y las repartirá entre sus compañeros.



TÍTULO
SUEÑOS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/6vdq3q>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones, Autocontrol

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR

Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Una calurosa mañana de verano, dos amigos están en una azotea hablando sobre qué hacer en la vida.

REFERENTE TEÓRICO: No todas las decisiones que las personas toman se realizan siguiendo un análisis de sus ventajas e inconvenientes. Tomar una decisión repentinamente y sin una previa reflexión de sus consecuencias puede conllevar más inconvenientes que ventajas.

RAZÓN DE SER: A partir del visionado de una secuencia, los alumnos reflexionarán sobre la importancia de analizar las ventajas e inconvenientes a la hora de tomar una decisión. Una actividad permitirá dibujar su historia personal de decisiones que ha marcado positiva o negativamente su vida.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente comenta que van a ver una secuencia en la que aparecen dos chicos en una azotea hablando de muchas cosas, entre ellas qué hacer cuando sean mayores.

Se proyecta la secuencia. Preguntas de aproximación.

- Los dos chicos “sueñan” despiertos ¿Habéis soñado despiertos alguna vez? ¿Con qué?
- Uno de los chicos no quiere ser mayor para no tener que asumir responsabilidades. ¿De qué responsabilidades está hablando? (Tener un trabajo, una familia, una casa...).

- ¿Por qué no quiere crecer? (Por miedo a equivocarse al tomar decisiones o por miedo al futuro, por no saber por dónde empezar).
- ¿Vosotros queréis crecer? ¿Por qué?
- ¿Se podría decir que no querer crecer y no asumir responsabilidades es una actitud infantil?
- Cuándo una persona no hace lo que tendría que hacer. ¿Qué creéis que piensan los demás? ¿Y sus padres? ¿Qué situaciones generan? ¿Qué terminan haciendo?

2ª Fase

A lo largo de la vida tenemos que tomar decisiones más o menos difíciles. Cuando somos pequeños son nuestros padres quienes lo hacen por nosotros, pero a medida que crecemos la responsabilidad recae sobre nosotros mismos y hay que empezar a tomar decisiones aceptando las consecuencias (positivas o negativas) del camino elegido. Seguro que muchos de vosotros ya habéis pensado qué queréis ser de mayores ¿verdad?, ésta es una de las decisiones más importantes que tendréis que tomar en vuestra vida y que deberéis pensar cuidadosa y detenidamente. En la secuencia, los dos chicos fantasean con la posibilidad de ser ladrones en un futuro. Para uno de ellos es una vida muy fácil, pero para el otro exige esfuerzo y dedicación con sus pros y contras, ¿qué ventajas e inconvenientes mencionan los chicos que tiene ser ladrón?

El docente apunta en la pizarra los pros y contras que mencionan la clase.

A continuación, presenta otros ejemplos en los que tendrán que volver a valorar, las ventajas e inconvenientes que pueden conllevar:

VENTAJAS (Pros)	INCONVENIENTES (Contras)
--------------------	-----------------------------

Dormir 4 horas el día antes de un examen

Vestir de un modo distinto a mis amigos

Fumar tabaco desde los 13 años

VENTAJAS (Pros)	INCONVENIENTES (Contras)
Hablar y reírme cuando otro me habla de algo importante	
Decirle a los demás lo que pienso cuando me preguntan	
Comer fruta y verdura de manera habitual	
Jugar a la videoconsola antes de hacer los deberes	

Finaliza la actividad comentando que hay decisiones que son difíciles y que todas ellas conllevan ventajas e inconvenientes, por lo que es importante valorarlas previamente antes de decidirse por una.

3ª Fase

Los alumnos dibujarán el río de su vida a partir del cual reflexionarán sobre las decisiones que han ido marcando lo que son ahora (el día anterior, el profesor pedirá a los alumnos que lleven pinturas, ceras, rotuladores...).

Pensad en todas las decisiones, desde que erais pequeños hasta hoy, que han sido importantes y que os han influido positiva o negativamente. Muchas de esas decisiones las habréis tomado vosotros o habrán sido tomadas por otros (los padres, los abuelos, los amigos, etc) pero de cualquier modo han contribuido a configurar vuestra historia.

Pide a la clase que en una hoja y con los materiales que hayan traído (lapiceros de colores, rotuladores, ceras, etc.) dibujen *El río de su vida*.

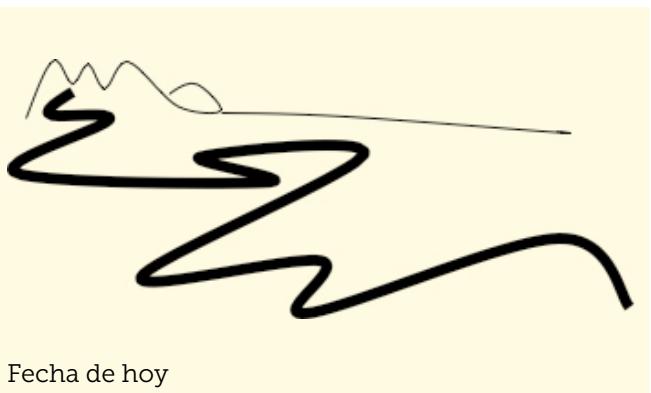
Vais a dibujar un río que será un esquema simbólico de las decisiones que habéis tomado vosotros u otros que han podido, en gran medida, definir lo que hoy en día sois. Como imaginaréis, cada dibujo será único y diferente al de los demás compañeros. Todos los ríos empezarán en una montaña, que representará el día en que nacisteis y su recorrido terminará en el centro escolar, en la fecha de hoy.

El profesor comenta a los alumnos que pueden incorporar diferentes elementos a su río para darle

significado y se apuntarán en la pizarra:

- **Piedras y ramas:** Representarán las dificultades que han tenido que sortear en su vida.
- **Una presa:** Representará un periodo en el que todo queda paralizado por algún acontecimiento.
- **Afluentes de otros ríos:** Representarán caminos (decisiones) alternativos.
- **Animales que beben y comen del río:** Representarán las cosas que perdemos al tomar una decisión (tomar una decisión significa ganar y perder cosas).
- **Curvas:** Representan dudas en las decisiones.
- **Lluvia:** Representa buscar información que ayude a tomar la decisión.
- **Cascada:** Dibujar una cascada representará haber tomado una decisión de forma apresurada, sin haberse parado a pensar en las consecuencias.
- **Puente:** Representará a las personas (familiares, amigos) que han ayudado a tomar la decisión.
- **Aguas turbulentas:** Cuando la decisión tomada tuvo consecuencias muy negativas.
- **El río es ancho y/o estrecho en algunos tramos:** Los tramos estrechos representarán el grado de dificultad de las decisiones tomadas. Cuanto más estrecho más nivel de dificultad.
- **Carteles informativos:** Añadir frases o comentarios que recuerden la situación dibujada.

El docente dibuja un río en la pizarra a modo de ejemplo para clarificar la actividad:



Al finalizar, pide algún voluntario para mostrar su río al resto de la clase y comentar los elementos

incorporados. A continuación, se procede a una reflexión común del grupo-clase a través de las siguientes preguntas:

- *¿Ha sido fácil o difícil hacer la actividad?*
- *Mirad vuestro dibujo ¿qué es lo que más os llama la atención? ¿Por qué?*
- *¿Qué conclusiones sacáis del proceso de toma de decisiones? (Las decisiones que nosotros tomamos afectan a los demás, las decisiones no deben tomarse de forma precipitada puesto que pueden acarrear consecuencias negativas. a veces se requiere información externa para poder tomar una buena decisión, la ayuda de los demás nos puede ayudar a tomar decisiones aunque yo sea quien las tome finalmente...).*

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Se desarrolla una actividad en la que los alumnos tendrán que analizar una decisión que no tengan clara y que sea significativa para ellos.

Coged un papel y dibujad en el centro una balanza con dos platillos. En uno colocaréis todos los inconvenientes de tomar esa decisión y en el otro lado las ventajas (Ejemplos de decisiones: terminar ESO, hacer ciencias o letras, llegar tarde a casa...). ¿Qué platillo pesa más?

El docente finaliza con el siguiente comentario:

En todas las decisiones que tomamos deberíamos paramos a dibujar esta balanza y reflexionar. El problema es que muchas veces no se hace y se toman decisiones a la ligera y precipitadamente. Hacer este sencillo dibujo puede ayudar a recapacitar sobre la importancia de pensar bien las cosas antes de actuar.



TÍTULO INSTANTES

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/w4sy5k>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
El texto transmite que la experiencia la da el aprendizaje y hace que valoremos los pequeños detalles de la vida.

REFERENTE TEÓRICO: Tomar decisiones precipitadas o no reconocer el esfuerzo personal son errores frecuentes que suelen cometerse en el proceso de toma de decisiones. Estos y otros pueden servir de aprendizaje de cara a la toma de decisiones futura.

RAZÓN DE SER: A partir de una dinámica, el alumnado aprenderá a valorar la importancia del esfuerzo en el proceso de toma de decisiones, y no tanto el resultado. Una dinámica posterior les llevará a analizar diversas situaciones a través de las cuales reflexionarán sobre la idea de que los errores también son fuente de aprendizaje.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor pide a los alumnos que escuchen atentamente el texto que se va a presentar y que anoten la frase que más les llame la atención.

Con las frases anotadas, entre toda la clase desvelarán el significado de la poesía:

Cuadro de apoyo para el docente

Después de un tiempo, uno aprende la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar un alma.

La experiencia nos enseña que no es lo mismo estar al lado de alguien apoyándole desde la libertad de elección de uno y otro que obligarle a estar y corresponder.

Y uno aprende que el amor no significa recostarse, y una compañía no significa seguridad.

La experiencia nos enseña que estar con una persona no es sinónimo de amor o seguridad.

Y uno empieza a aprender... que los besos no son contratos y los regalos promesas".

La experiencia nos enseña que el amor no es una obligación, es un sentimiento.

Y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los ojos abiertos.

De todos los errores se aprenden.

Y uno aprende a construir todos sus caminos en el hoy, porque el terreno de mañana es demasiado inseguro para planes... y los futuros tienen una forma de caerse en la mitad.

Planificar lo que voy a hacer en lugar de dejarlo para mañana. Aunque la proyección hacia el mañana tampoco debe faltar

Después de un tiempo uno aprende que si es demasiado, hasta el calorito del sol quema.

Si se abusa de algo (aún siendo agradable) podemos terminar aborreciéndolo.

Así es que uno planta su propio jardín y decora su propia alma, en lugar de esperar a que alguien le traiga flores.

Dependemos de nosotros mismos para madurar, crecer, aprender, cambiar... Si nuestro jardín es apetible, cálido, acogedor, es probable que además alguien pueda traer flores.

Y uno aprende que realmente puede aguantar, que uno realmente es fuerte, que uno realmente vale"

La experiencia enseña que es importante animarse a uno mismo y darse cuenta de lo que uno vale.

Y uno aprende y aprende... y con cada adiós aprende.

En cada acción, en cada experiencia siempre se aprende, aunque sean experiencias tristes, de pérdida, como muestra el poema.

El profesor finaliza haciendo el siguiente comentario:

Todos vosotros tenéis una historia personal que habéis ido construyendo en base a decisiones que habéis tomado o que han sido tomadas por otros y que os han afectado. A partir de ellas se va conformando vuestra experiencia en la vida, de la que vais extrayendo conclusiones en base a los aprendizajes que establecéis.

2^a Fase

Cuando os esforzáis mucho en resolver un ejercicio de clase pero no lo conseguís, ¿podría decirse que habéis aprendido? ¿Por qué? (Cuando se intenta solucionar un ejercicio o un problema, lo normal es probar diferentes métodos. Aunque estos métodos o soluciones no sean lo más adecuadas y no lleven a la solución del problema, se aprende que ese no es el camino y que hay que seguir buscando).

¿Soléis desanimaros cuando os pasa esto? ¿Por qué?

Seguro que todos conocéis la expresión "nunca te acostarás sin saber una cosa más" pero, ¿se podría aplicar esta frase al ejemplo anterior? (Se aprende a reconocer los límites y necesidades de cada uno, por ejemplo, tengo que dedicarle más tiempo a la asignatura).

Se desarrolla una dinámica que tiene como objetivo que el alumnado asuma las consecuencias producidas por sus decisiones.

Después de tomar una decisión y llevarla a cabo, solemos evaluar lo que ha ocurrido, es decir, las consecuencias positivas o negativas que ha tenido tomar esa decisión y lo que hemos aprendido. Fíjate en las siguientes decisiones tomadas y reflexionad sobre lo que aprende la persona que toma la decisión, equivocada o no.

El profesor facilita la siguiente información a cada alumno y deja 5 minutos para que contesten:

- María está con sus amigas en el parque y una de ellas propone ir a robar bollos a una tienda de alimentación. María en un principio dice que no, pero alguien la llama rajada y finalmente decide ir. En esta situación, María aprende:
- Juan lleva una semana preparando un trabajo de Ciencias. La profesora les dio la opción de elegir el tema que quisieran. Decidió hacerlo sobre un tema que no le gusta nada, pero del que tenía mu-

cha información. En esta situación, Juan aprende:

- Luis sólo escuchaba Rap, hasta que un día en casa de un amigo escuchó unos temas de Rock que le gustaron bastante. A la semana siguiente va a la tienda y se compra unos discos de rock. En esta situación, Luis aprende:
- A Rosa le encanta la cocina. Decide invitar a sus amigos de casa y preparar unas tortitas. Cuando les muestra la sorpresa, uno de ellos le dice que no le gustan. En esta situación, Rosa aprende:
- Fernando ha quedado con unos amigos para ir a jugar al fútbol. En el último momento recibe una mala noticia. No sabe si quedarse en casa o salir. Al final se queda pero se muestra enfadado y contesta a su familia. En esta situación Fernando aprende:
- Mañana Carolina tiene un examen, pero se tira toda la tarde jugando a la consola. Al día siguiente suspende un examen que aprueba casi toda la clase. En esta situación Carolina aprende:

A continuación se ofrecen posibles respuestas al/a profesor/a que apoyarán la posterior puesta en común:

MARIA aprende que...

- A sus amigos no les importa robar.
- Le molesta ser centro de atención.
- No quiere robar.
- No desea que la comprometan a hacer algo que no quiere.
- Tiene amigos que se meten con ella si no hace lo que le piden, ¿Son amigos de verdad? ¿La tratan con respeto?
- ...

JUAN aprende que...

- Es aburrido escoger algo que no te gusta.
- Ha aprendido sobre un tema que no le gusta y que puede que al final le guste un poco.
- ...

LUIS aprende que...

- No hay que cerrarse a un único estilo de música

- *Todos los estilos son respetables.*
- ...

ROSA aprende que...

- *Averiguar o preguntar qué le gusta a la gente antes.*
- *No todo el mundo tiene el mismo gusto.*
- ...

También se puede hacer un decálogo de la adolescencia entre todos en el que vayan apuntando ¿Qué han aprendido de la vida hasta hoy? Grandes enseñanzas.

FERNANDO aprende que...

- *Quedarse en casa implica relacionarse con su familia.*
- *No hay que pagar nuestros problemas con los demás.*
- ...

CAROLINA aprende que...

- *Tenía que haber dejado el juego para otro momento.*
- *Es importante intentarlo y estudiar lo posible.*
- *Puede jugar en cualquier momento, pero no puede hacer el examen en cualquier momento.*
- ...

Una vez realizado el trabajo individual, se lanzan de nuevo las diferentes situaciones y entre todos elaboran posibles aprendizajes conseguidos.

El profesor finaliza la actividad trasmitiendo la siguiente idea: *Y uno aprende y aprende... y con cada adiós uno aprende.*

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Cada vez que los alumnos realicen una actividad o trabajo dentro de las materias que habitualmente se trabajan en el aula, y no solo en el marco de las actividades propuestas en el *Banco de Herramientas*, se incluya un apartado titulado aportaciones personales: moralejas, donde los alumnos escribirán lo que han aprendido realizando dicha actividad. De esta forma tomarán conciencia de que de todas las situaciones generan aprendizajes.



TÍTULO
INDECISO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/6q3l3n>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Toma de decisiones y Habilidades de interacción.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

La incapacidad de un hombre para tomar decisiones genera una situación muy incómoda en su propia boda.

REFERENTE TEÓRICO: Tomar decisiones no siempre es sencillo y en ocasiones es normal dudar y sentirse inseguro por miedo a la equivocación. Pero cuando la indecisión se convierte en un hábito puede llegar a paralizar a la persona ante situaciones que requieren una respuesta rápida y adaptativa.

RAZÓN DE SER: A partir de un audiovisual, se promoverá la reflexión del alumnado en torno a la toma de decisiones. A través una dinámica se dialogará sobre la dificultad de tomar algunas decisiones.

DESARROLLO

1ª Fase

Se proyecta el audiovisual y se formulan algunas preguntas para la reflexión:

- *¿Qué os sugiere este anuncio?*
- *¿Por qué creéis que no se decide el hombre?*
- *¿Cómo debe sentirse la mujer? ¿Y el cura?*
- *¿Alguna vez os ha influido que alguien no se decidiera a hacer algo? ¿Cuándo?*
- *¿Alguna vez habéis hecho algo sin estar seguros de ello? ¿Por qué lo hicisteis? ¿Qué pasó después de actuar?*
- *¿Cuál es la decisión más difícil que habéis tenido que tomar en vuestra vida? ¿Lo pensasteis mucho?*

2ª Fase

El profesor la clase en equipos de 4-5 alumnos y hace el siguiente comentario:

Hay situaciones en las que tomar una decisión puede ser muy difícil. Apostar por una de las alternativas que se tiene, significa rechazar todas las demás y con ello, perder oportunidades con las que seguramente también hubiéramos obtenido consecuencias positivas.

Se desarrolla una dinámica en la que cada equipo recibe una única tarjeta por lo que las situaciones pueden repetirse), en la que se plantea un conflicto por el que no es fácil decidirse. Las tarjetas se muestran a continuación:

TARJETA 1

Eduardo tiene un examen mañana en el que se juega la evaluación final de la asignatura, por lo que necesita estudiar toda la tarde para poder aprobar. De pronto, le llama su mejor amigo y le dice que la chica que le gusta (prima de una de las chicas de su grupo y que no vive en su ciudad) está en el parque. Eduardo duda si bajar y aprovechar para verla, ya que no sabe cuando volverán a coincidir o estudiar.

TARJETA 2

Marisa lleva saliendo con un chico mayor que ella una temporada. Él le plantea robar en una farmacia unos medicamentos que son muy caros y para los que no tiene dinero. Las medicinas son para la madre del chico que está gravemente enferma. Marisa tiene que decidir si arriesgarse y robar para que la madre del chico se encuentre mejor con las consecuencias que ello acarrea, o no hacerlo.

TARJETA 3

Carlos y sus amigos han estado bebiendo en el parque. A su amigo Alberto se le ocurre hacer un concurso de lanzamiento de piedras a coches desde un puente. A Carlos no le gusta la idea porque sabe que pueden provocar algún accidente, sin embargo

sus amigos insisten. Carlos no quiere que le llamen miedica o que se enfaden con él, tiene que decidir si tirar las piedras desde el puente o no hacerlo y arriesgarse a que sus amigos se enfaden.

TARJETA 4

Raquel tiene una amiga con la que se lleva muy bien. Salen juntas todos los fines de semana y se ayudan en todo lo que necesitan. Su amiga acaba de decirle que está enamorada de un chico, que resulta ser el mismo que a ella la lleva gustando desde principio de curso y no se lo había dicho a nadie antes. Raquel tiene que decidir si decirlo y arriesgarse a perder una amiga o no decirlo para conservarla.

Cada equipo dialogará y reflexionará sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál es el problema? ¿Creéis que es importante?
- ¿Qué entra en conflicto?
- ¿Qué consecuencias positivas y negativas tiene cada alternativa?
- ¿Qué decidís?

Pasados 15 minutos se hace una puesta en común y el profesor resume las ideas que hayan aparecido resaltando las dificultades a la hora de tomar decisiones (se aconseja apoyarse en el cuadro que aparece en el siguiente apartado).

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Tener poco tiempo para decidir, la falta de información, la presión por parte de los demás o el miedo al fracaso son situaciones en las que tomar una decisión puede convertirse en algo realmente difícil.

Se desarrolla una dinámica en la que el alumnado tendrá que imaginar una situación ficticia y tomar decisiones que afecten a la supervivencia del grupo.

El profesor divide a la clase en equipos de 4-5 y hace el siguiente comentario:

Imaginad que el barco en el que vais de crucero naufraga. Veis que hay un bote salvavidas con el que podríais llegar a una isla desierta que se divisa y parece no muy lejana. Como en el bote hay espacio, podéis llevar consigo algunas cosas para subsistir en la isla las dos semanas que tardará en llegar el rescate. El problema es que no podéis llevar más de 4 objetos de los que se muestran a continuación porque el bote se hundiría:

4 latas de fabada	10 kg de tomates
12 litros de leche	2 linternas
1 escopeta	1 cuerda
1 caja de munición	1 gato de angora
1 portátil	1 litro de suavizante para la ropa
1 reproductor de mp3	2 cepillos de dientes
1 cuadro	1 despertador
2 pastillas de jabón	4 latas de carne
1 pala	1 espejo
1 cuchillo	2 sartenes

Cada equipo tendrá que decidir qué cuatro objetos se lleva a la isla para pasar las dos semanas que tardará el rescate en venir y cómo planificar su uso.

Finalmente el docente hace una puesta en común basándose en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido en esta situación?
- ¿Cómo habéis tomado las decisiones?
- ¿Qué problemas os han surgido? ¿Cómo los habéis solucionado?

Para facilitar la puesta en común, el profesor podrá apoyarse del siguiente cuadro:

TRUCOS PARA REDUCIR EL RIESGO EN LA TOMA DECISIONES

- Establecer prioridades.
- Recopilar la mayor información posible (antecedentes, experiencias anteriores, lo que han hecho otros en esos casos, etc).

- Tener en cuenta lo que hacen los que han tenido éxito.
- Divide un problema grande en pequeños problemas.
- Mira el problema desde otros ángulos.

Animales fieros, la gallina y el gorrión.

Tigre y león bien mansos son.

Le dijo mamá gusano al gusanito

- Generar la mayor cantidad posible de alternativas.
- Evaluar cada alternativa desde diferentes criterios (costo, esfuerzo, tiempo requerido, etc.)
- Seleccionar las que se ajustan a los criterios seleccionados.

QUÉ CONDUCTAS SEGUIR

- No decidas en caliente.
- Escribe las opciones posibles. Lo que no está escrito es fácil olvidarlo; cuando lo escribimos podemos recordarlo, mejorarlo, tenerlo presente; además, nos ayuda a decidir.
- Anota las ventajas e inconvenientes de cada una de las alternativas.
- Mira al pasado, ¿cómo me fue cuando decidí algo parecido?
- Prepara planes B. Responde a la pregunta ¿Qué hago si ocurre esto otro?

*La mejor decisión que podemos
tomar es la correcta,
la segunda mejor es la incorrecta,
y la peor de todas es ninguna.*

Theodore Roosevelt

- Acepta las consecuencias.
- Asume los errores como una vía de aprendizaje.



TÍTULO
QUE NADIE DECIDA POR TI



AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/a1vnqf>

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Matemáticas

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
El anuncio invita a comprar el coche como reflejo de una toma de decisión en la que nadie más debe influir.

REFERENTE TEÓRICO: En la adolescencia, la toma de decisiones es clave ante las frecuentes situaciones que se presentan. En general, vienen determinadas por diversas variables importantes como la personalidad, el deseo de ejercer la propia libertad y, sobre todo, el intento de que nadie influya en ellas. Todos estos conceptos deben ser puestos en su justo lugar para no cometer errores difíciles de resolver.

RAZÓN DE SER: El planteamiento de la actividad permitirá integrar tres conceptos importantes sobre la toma de decisiones que el anuncio plantea (decisiones, libertad y personalidad) y abordar diferentes incógnitas presentes en el proceso siguiendo o los pasos básicos del método científico de investigación.

DESARROLLO

1ª Fase

Se proyecta el vídeo y se lanzan las siguientes preguntas al grupo:

- *¿Qué os parece lo que dice el anuncio sobre la toma de decisiones?*
- *¿Sois conscientes de cuántas decisiones tomamos a lo largo del día? (Dejarles un tiempo para que enumeren algunas de ellas. Desde por la mañana hasta por la noche, de hecho, no paramos de tomarlas: a qué hora nos vamos a levantar, si vamos a remolonear un rato o no, qué nos vamos*

a poner, si nos ducharemos antes de desayunar o no, si saldremos pronto de casa para llegar a tiempo a clase...)

- *Imaginaos por un momento que esas decisiones no las tomaríais vosotros y vosotras, sino otras personas. ¿Cómo sería vuestra vida, por ejemplo, si todas esas decisiones que habéis comentado las tomara vuestro padre? ¿Y si las tomara vuestro mejor amigo o vuestra mejor amiga? ¿Y vuestro peor enemigo o peor enemiga? (Se dejan unos minutos para que lo comenten)*
- *Está claro que cada cual debe ser dueño de sus decisiones, pero eso supone también una gran responsabilidad. Por eso a menudo pedimos ayuda a otras personas, para que nos sea más fácil tomarlas. En esos casos, ellas no deciden por nosotros y nosotras, pero les pedimos que influyan en nuestras decisiones para nuestro bien. ¿Quiénes influyen en vuestras decisiones? ¿Les dejaríais tomar decisiones muy importantes por vosotros? (P.ej. Qué carrera estudiar? ¿Hasta dónde dejáis que os influyan?)*
- *Uno de los conceptos que se menciona en el anuncio es el de la libertad y otro el de tener personalidad. ¿Pensáis que dejarse aconsejar significa perder libertad? ¿Cuándo un consejo de otra persona te puede estar quitando libertad para decidir?*
- *¿Por qué, a veces, cuando nuestra familia nos orienta para tomar una decisión, pensamos que nos están quitando libertad y, sin embargo, cuando lo hace un amigo no sentimos lo mismo.*
- *¿Cómo pensáis que podría combinarse tomar las decisiones por uno mismo con pedir ayuda y mantener la propia personalidad? ¿Existe alguna forma?*

Este trabajo de reflexión les prepara para conocer con detalle el proceso de toma de decisiones en el que tanto la petición de ayuda como el mantenimiento de la responsabilidad, junto con la libertad, tienen perfecta cabida pudiendo dar resultados adecuados.

2ª Fase

El método científico tiene mucho en común con los

buenos métodos de toma de decisiones y esta puede ser una buena ocasión para incluir contenidos de las diferentes asignaturas en las que se utiliza. En ambos métodos, se plantea una pregunta, se investigan las diferentes alternativas que pudieran contestarla y se escoge aquella que parece mejor (la hipótesis). Finalmente, ha de llevarse a cabo la comprobación que determine si la hipótesis era correcta o no y llegar a las conclusiones pertinentes.

El profesor divide la clase en grupos de 5 para que realicen una investigación, todas ellas diferentes pero compartiendo el mismo método de trabajo: el de toma de decisiones. Algunos de los temas a investigar pueden ser:

- ¿Siempre tomamos buenas decisiones?
- ¿Tomamos mejores decisiones cuando lo hacemos solos?
- ¿Nos dejamos influenciar a la hora de decidir?
- ¿Ser libre significa no pedir ayuda?
- ...

Se les dará unos días para que desarrollen una investigación que incluya los siguientes puntos del método científico:

- Definición de la pregunta a resolver.
- Planificación para la búsqueda de respuestas (alternativas).
- Utilización de instrumentos para la recogida de información (P.ej. encuestas, cuestionarios, estadísticas publicadas, documentación), lo que equivaldría a la petición de ayuda.
- Organización y tabulación de los datos recogidos.
- Reflexión sobre esos datos. Lo que equivaldría al análisis de las alternativas disponibles, posibles consecuencias derivadas de cada una de ellas.
- Extracción de conclusiones y organización de la información para la definición de una explicación. Dicha explicación será expuesta ante el resto del grupo.

El trabajo de investigación durará un máximo de dos semanas. Pasado ese tiempo cada grupo comentará en clase el proceso seguido, las conclusiones alcanzadas y los métodos utilizados.

Al finalizar, el profesorado cerrará la actividad comentando:

Ante situaciones importantes que implican tomar decisiones importantes, cada uno una realizamos una especie de investigación que nos permite detenernos a pensar y decidir conociendo las opciones disponibles y las posibles consecuencias derivadas de cada una. Una vez se decide con qué opción quedamos (momento en el que se puede pedir ayuda sin perder la libertad individual) estaremos en disposición (por el conocimiento que previamente nos ha ofrecido seguir un proceso adecuado de toma de decisiones) de afrontar tantos los éxitos como los fracasos derivados de esa opción. Nuestra propia personalidad seguirá ahí; de hecho estuvo ahí desde el principio, desde que decidimos iniciar una toma de decisiones reflexiva y basada en el autocontrol, y la petición de ayuda no restará ni personalidad ni libertad a la hora de tomar una decisión, nuestra decisión.



TÍTULO
SEGURO QUE VALE DE ALGO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/bswm5g>



VARIABLE QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Toma de decisiones, Habilidades de oposición assertiva y Habilidades de autoafirmación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Acción social (Participación social, aprendizaje y servicio)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Un hombre aprovecha cada oportunidad que encuentra para hacer bien a otras personas de su alrededor. Esa gente no siempre parece demasiado bien, ya que él, a nivel inmediato, no recibe ningún beneficio. Sin embargo, con el paso del tiempo algo empieza a suceder y cambia su percepción sobre lo sucedido.

REFERENTE TEÓRICO: En el mundo en que vivimos no resulta habitual ver gestos de generosidad. Nos hemos acostumbrado a funcionar de manera independiente, individual, y no en pocos momentos quizás hayamos sentido decepción cuando, queriendo hacer bien a alguien, nos hemos sentido mal por su reacción, sus abusos o por cierta incomprendición. Pero en primera y última instancia, por encima de todas estas cuestiones, lo que hay es una decisión personal, la que permite que alguien, al margen de cómo quieran entenderlo el resto o, incluso, de los beneficios o resultados que pueda conseguir con sus acciones, haga lo que considere correcto y beneficioso para la mayoría.

RAZÓN DE SER: La secuencia escogida para trabajar expone varias situaciones muy prácticas en las que el beneficio de comportarse generosamente no puede ser valorado de forma simple o inmediata. Hay beneficios personales más allá de los meros beneficios objetivos que son los que, en definitiva, alimentan de forma más clara a la persona generosa. La decisión al respecto, sin duda, es absolutamente personal.

DESARROLLO

1^a Fase

Se inicia la actividad visionando el anuncio. Se pide al alumnado que, mientras lo ven, vayan tomando nota de los diferentes actos de generosidad que el protagonista va realizando, llenando el siguiente contenido en cinco columnas:

- *¿Qué hace? (P.ej. dar el muslo de pollo al perro)*
- *¿Qué obtiene objetivamente por hacerlo? (nada, pierde el muslo de pollo)*
- *¿Qué obtiene subjetivamente, para sí mismo? (la satisfacción de ver al perro contento y saber que ha hecho algo bueno para él)*
- *¿Qué opinión despierta en las personas que lo observan? (no lo entienden, hacen un gesto de negación con la cabeza)*
- *¿Le importa a él lo que opinen esas personas en esta ocasión? (no parece, de hecho, lo sigue haciendo).*

2^a Fase

Proponemos en este caso un debate dividiendo a la clase en dos grupos, de forma que una de las dos mitades pueda defender si estos gestos que han observado y anotado son actos de generosidad o bondad o si, por el contrario, son de inconsciencia (defenderán la postura que les haya tocado con independencia de su opinión personal).

Cuando termine el debate, se propondrá al alumnado que, se coloque en un lado o en otro de la clase en función de su opinión al respecto, para sondar cuál es el parecer general del aula sobre el tema.

3^a Fase

La gran cuestión ante estas situaciones la plantea la pregunta ¿Y qué haría yo? Por ello, se propone lanzar las siguientes preguntas para que, de alguna forma, el alumnado tome una decisión:

- *¿Escojo pensar en las otras personas y realizar actos de generosidad, aunque aparentemente*

no saque ningún beneficio inmediato? ¿Qué me motiva a hacerlo?

- *¿Me importa lo que otras personas puedan opinar de mí? ¿Qué tipo de mensajes puedo darme para animarme a seguir adelante a pesar de la oposición o el escepticismo de otras personas?*

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Llevar lo visto a la práctica es siempre la mejor manera de interiorizar y generalizar lo aprendido en la vida cotidiana. Para ello, se podrá pedir al alumnado que, durante una semana, pueda prestar mucha atención para poner en marcha gestos de generosidad en el ámbito del aula y el centro educativo. Deben, como el protagonista de la secuencia, aprovechar cada pequeña oportunidad para hacer algo bueno por alguien, sin esperar un beneficio objetivo, y ser capaz de anotarlo en una lista personal. Pueden ser cosas tan sencillas como ayudar a alguien a recoger alguna cosa que se le ha caído, o aproximarse a alguien a quien siempre ven solo, etc.

Después del tiempo marcado en clase se plantea una semana pero puede ser más, se pondrán en común las listas personales del alumnado tratando de reforzar los diferentes actos de generosidad. Se dedicará un tiempo a la expresión de los sentimientos derivados de la realización de dichos actos. También será importante comentar qué reacciones han existido en las otras personas. Si han sido positivas, expresar cómo lo han vivido, y si han sido negativas, explicar cómo lo han gestionado para que esas reacciones no les impidan seguir adelante con la labor.



TÍTULO
UN POCO ES MEJOR QUE NADA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/2dyftm>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Acción social (Participación social, aprendizaje y servicio)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Varios niños que viven en un vertedero han encontrado una cartera con algo que, al parecer, es muy valioso para un grupo de delincuentes entre los cuales se encuentran, incluso policías. Tanto es así, que han estado a punto de matar a uno de los niños debido al contenido de esa cartera. Al aparecer el chico malherido, un cura que ayuda en la zona le cura y le anima, además, a considerar sus opciones para asumir los menores riesgos posibles: seguir en poder de la cartera, o entregarla y zanjar el problema. La decisión última, en cualquier caso, está en manos de los chicos, que deberán decidir qué quieren hacer.

REFERENTE TEÓRICO: En muchas ocasiones en la vida nos encontramos con decisiones que tenemos que tomar y cuyas alternativas no son demasiado buenas. Dicho de otra forma, en esos momentos no escogemos entre una buena y una mala opción, sino entre dos malas. Cuando esto es así, ha de hacerse un análisis de cuáles podrían ser las posibles pérdidas en caso de error y medir bien los riesgos a asumir. El criterio comparativo, en estos casos, hará una gran diferencia, ya que ciertas cosas sólo pueden ser consideradas buenas o malas en función de con qué se comparan.

RAZÓN DE SER: Los asuntos acerca de los cuales tomamos decisiones generalmente son mucho mejor considerados desde la zona de grises que hay entre las dos posibles posiciones extremas, el blanco y el negro. De hecho, muy frecuentemente encontramos que tantas cosas no son buenas o malas en un sentido estricto, sino que han de ser consideradas desde la situación particular y el momento específi-

co. Esto justo es lo que valorará el alumnado con la actividad propuesta.

DESARROLLO

1^a Fase

Antes de proyectar la secuencia seleccionada se trabaja en clase la diferencia entre valentía y cobardía. Para ello, se pueden lanzar las siguientes preguntas:

- *¿Cómo definiríais uno y otro concepto?*
- *¿Qué relación tienen con estos otros conceptos?*
 - *Riesgo* (Si asume más riesgos el cobarde o el valiente, P.ej.)
 - *Miedo* (Si el valiente es el que no tiene miedo o, por el contrario, esto es discutible, P.ej.)
 - *Impulsividad* (Si el valiente lo es porque es arrojado y se lanza sin más, P.ej.)
- *¿Creéis que una persona valiente siempre lo es y lo mismo en el caso de la cobardía?*
- *¿Podría ser que la valentía y la cobardía fueran conceptos relativos, es decir, que no estén tan claros, sino que dependan de la situación?*

Después del debate generado se pedirá al alumnado que ponga ejemplos (reales o ficticios), tanto de valentía como de cobardía.

2^a Fase

Sin perder de vista el debate que hemos empezado, vamos a ver una secuencia en la que unos niños en un vertedero han encontrado una cartera que parece tener algo muy importante para un grupo de delincuentes. Uno de ellos, precisamente por retener la cartera, ha sido golpeado y torturado y ahora tienen que tomar la decisión de si entregan la cartera o no. Fijaos en la conversación que tienen con el padre Juilliard para que podamos retomar de nuevo el asunto de la valentía y la cobardía al terminar el video.

Una vez vista la secuencia se continúa con la conversación anterior, para ver si piensan algo diferente por el hecho de haber visto la escena. Algunas preguntas a realizar pueden ser:

- *¿Cuál pensáis que sería la opción más inteligente en el caso que afronten estos chicos? (Aprovechar para explicar qué significa decisión inteligente, que es una que produce un beneficio a quien la toma y a su alrededor, reduciendo al mínimo los posibles perjuicios.)*
- *¿Cuál pensáis que sería la opción más valiente a tomar?*
- *¿Coincide con la decisión más inteligente o son diferentes?*
- *¿Por qué pensáis que el Padre Julliard llama decisión valiente a salir del asunto cuanto antes?*
- *¿Choca esta conversación que tiene con vuestro concepto personal de cobardía o valentía?*
- *Revisad lo que opinasteis respecto a las situaciones que se vieron en la fase 1. ¿Cambiaríais algo vuestra opinión acerca de lo que es ser valiente o cobarde?*

También se puede realizar los siguientes ejercicios breves:

- Enumerar posibles respuestas valientes y cobardes ante las situaciones de la fase 1 justificando por qué lo son.
- Comentar en gran grupo la siguiente afirmación: *Hay que ser muy valiente para ser inteligente.*

3ª Fase

Centrémonos ahora en la conversación que el cura mantiene con los niños. En ella menciona varias cosas interesantes. Por un lado, cuál considera que sería la solución mejor ante el dilema que tienen delante. Pero luego, les dice algunas cosas más, que son especialmente importantes. Veamos esa parte de la secuencia de nuevo poniendo especial atención...

En esta fase se pretende destacar y enfatizar que a la hora de tomar decisiones los extremos ayudan muy poco. El cura, por el contrario, plantea de forma muy moderada y comparativa las diferentes formas de analizar la situación: podremos todos estar un poco mejor, que es muchísimo mejor que nada... Este tipo de palabras, poco, mucho, algo, más o menos que...

ayudan a poder identificar los grises en situaciones difíciles, y cuanto más grises seamos capaces de distinguir, más fácil será que podamos tomar decisiones inteligentes.

Se lanzará al grupo la siguiente pregunta: *¿Podemos intentar sacar grises a las situaciones propuestas en la fase 1 para así poder ver matices que, quizás hasta ahora, nos hayan pasado desapercibidos?* (P.ej. En qué situaciones habría que considerar algo diferente a lo que se ha sugerido, de qué dependería, si de la persona, la situación o ambos elementos a la vez... Aplicarlo también especialmente a la secuencia que han visto y a la situación difícil que enfrentan, considerando las ventajas y desventajas de cada opción).

Se cierra la actividad recogiendo las principales conclusiones surgidas.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Proponemos realizar una tarea artística a partir de los conceptos e ideas trabajados en la actividad.

En este caso, vamos a construir la "armadura del valiente", es decir, compondremos de manera gráfica una armadura hecha con cartulina y en un formato 2D que reúna los elementos principales de una de verdad (casco, lanza o espada, escudo, cobertura para el tronco y extremidades...) y haremos la metáfora para cada una de esas cosas, reflejándolo de forma gráfica con las diferentes acciones que llevaría a cabo una persona valiente.

- Por ejemplo, en el casco podría ponerse: Pensar antes de actuar, sopesar los riesgos, ventajas y desventajas... tomando con todo ello decisiones inteligentes.
- En el escudo podríamos poner: Defendernos de las presiones de otras personas para que hagamos cosas que no nos convienen.
- Y así sucesivamente, procurando que quede reflejada lo mejor posible lo que implica la conducta valiente.



TÍTULO
JUNTOS PODEMOS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/ydbh6w>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR:
Toma de decisiones y Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Un ejército de insectos muy bien coordinados entre sí idea la manera de hacerse con un precioso tesoro: una botella de refresco de un excursionista. Aprovechando una siesta en el campo, empieza la misión de apropiarse de ella.

REFERENTE TEÓRICO: En una sociedad individualista como vivimos cada vez nos cuesta más trabajar en equipo. Seguimos falsos ideales como "Tú solo puedes" o "hazlo tú mismo", sin ser suficientemente conscientes de que nuestros grandes logros vienen del trabajo en equipo. Cuando la colaboración entre personas funciona, los esfuerzos para realizar las tareas son menores y mayores las satisfacciones. Pero para que esto se dé, han de tenerse en cuenta algunas claves importantes sin las cuales el trabajo en grupo no es tal.

RAZÓN DE SER: Los alumnos tendrán que enfrentarse en la actividad a una dinámica que pondrá a prueba su capacidad de trabajar como uno solo. Tras ello, y a través del anuncio que nos ocupa, podrán reflexionar sobre qué aspectos de su desempeño podrían haberse mejorado y tendrán la oportunidad de colaborar como equipo en una segunda ocasión, esta vez aprovechando las consignas vistas a partir del anuncio.

DESARROLLO

1ª Fase

Colocaos en una fila apoyados en esa pared lateral (asegurarse de que sea una pared sobre la que queman todos). Debéis apoyar una mano en la pared y

no podréis levantarla durante el tiempo que dure el juego, tampoco podréis hablar. Si se incumple cualquiera de estas dos normas, se empezará de nuevo el juego.

Cuando se diga YA, deberéis colocaros por orden de nacimiento, teniendo en cuenta día y mes, no año. Siempre deberéis mantener la mano sobre la pared y cuando hayáis terminado, todos levantaréis la mano libre al mismo tiempo, como señal final del juego.

Durante la dinámica, es importante que el profesor observe qué recursos ponen en marcha sus alumnos de forma espontánea para poder resolver el desafío propuesto. De esa manera, en las siguientes fases podrá referirse en concreto a los comportamientos que sus alumnos verdaderamente ponen en marcha o no, incluso teniendo en cuenta anécdotas propias del grupo y de su funcionamiento en clase que estén en conocimiento del profesor, haciendo así que el contenido de la actividad se viva como útil y propio.

2ª Fase

Después de haber conseguido el reto propuesto, os habréis dado cuenta de que parte de la clave de este juego era trabajar en equipo. Era absolutamente imposible resolver el desafío sin coordinarse, sin considerar al que teníais al lado, sin estar atentos a los movimientos que los compañeros dan...

Vamos a ver un anuncio en el que, al igual que aquí, el trabajo en equipo es la clave del éxito.

Mientras lo veis una segunda vez, me gustaría que pudierais tomar nota de aquellos elementos que han sido importantes para que la misión del ejército de insectos salga bien.

(Cuando lo han visto una segunda vez y han tomado nota de los aspectos que consideran importantes, se hace una puesta en común en gran grupo).

Al profesor pueden serle útiles las siguientes consideraciones:

- **Elemento clave 1:** Tener claro un objetivo y es indispensable que todos los miembros del equipo sepan cuál es el objetivo para que empujen en una dirección común. El principio del anuncio consiste en la visualización clara del refresco.
- **Elemento clave 2:** Alguien que coordine, el papel de la mariquita en el anuncio. El líder de un grupo no se dedica sólo a mandar como tal, sino que coordina, supervisa los movimientos, se asegura de que todo vaya bien, es creativo, anima a sus subordinados... y da órdenes claras, ya que tiene en mente qué pasos hay que seguir para llegar al final.
- **Elemento clave 3:** Ser capaz de trabajar en equipo. No todo el mundo es capaz porque sus propios objetivos están por encima de los objetivos del grupo. Mientras no se sepa establecer un nuevo orden de prioridades en este sentido, es complicado que el trabajo en equipo sea fructífero. (Referirse a los saltamontes, que trabajan juntos, las abejas, las mariposas...).
- **Elemento clave 4:** Un plan. Cuando se busca un objetivo concreto no se trabaja al azar, ya que a menudo el tiempo es importante y ser organizado ahorra mucho tiempo y esfuerzo. Ese plan normalmente va a implicar esfuerzo, coordinación, que no haya actividades ni tareas duplicadas... en fin, implica un trabajo inteligente. (Primero tiran la botella, luego la hacen rodar, mientras, otros hacen que el chico se rasque la nariz y el brazo no les suponga un obstáculo).
- **Elemento clave 5:** Entender que un gran objetivo se compone de pequeños objetivos y que el gran grupo se compone de pequeños grupos, que cooperan entre sí, que no malgastan su tiempo en competir entre sí. (El gran ejército de insectos tiene a su vez un mini ejército de saltamontes, de abejas, de mariposas... y cada componente desempeña su papel).
- **Elemento clave 6:** En el trabajo en equipo, todos los participantes son importantes. Si alguno de

los insectos no hubiera estado desempeñando su papel, no hubieran podido hacerse con el refresco al final. (Por ej. ¿De qué hubiera servido todo el esfuerzo si el escarabajo no hubiera abierto la botella, aún cuando parecía que tenía un papel menor? ¿Quién es más importante en esta misión: la mariquita o el escarabajo?).

- **Elemento clave 7:** El resultado final es grande, todos se benefician, todos pueden sentirse satisfechos con ello. El trabajo en equipo siempre aporta una satisfacción que el trabajo individual no da: la alegría de haber cooperado. Cuando se aúnan esfuerzos, los resultados siempre son mayores. Es más, existen objetivos que nunca podrían alcanzarse de no trabajar en equipo. (Ver final del anuncio, en que el refresco fluye y lo hace para todos, añadiendo además la satisfacción en las felicitaciones que se dan unos a otros por el trabajo bien hecho).

3^a Fase

Para poder desempeñar la dinámica, el profesor deberá conseguir dos cajas grandes con bastante material de papelería variado de cuatro clases diferentes (P.ej. lápices, gomas, rotuladores y bolígrafos).

Se van a realizar dos desafíos. En el primero sólo participará un alumno, alguien que se crea capaz de competir en solitario. En el segundo, los restantes participarán como un equipo y el objetivo a cumplir será el mismo en ambos casos, pero no se comunicará hasta que se sepa quién participará de forma aislada.

El objetivo consiste en que, con los ojos vendados, como si fueran ciegos, deben separar el material en sus cuatro categorías colocándolo de forma diferenciada sobre cuatro pupitres diferentes. El que actúa como una unidad, evidentemente irá vendado y tendrá una dificultad mayor que el otro equipo, en que sólo irá vendado quien ha de colocar separados los útiles de papelería. Los demás pueden ayudarle de la manera que consideren oportuna, pero debe ser él quien deposite cada material en el

pupitre correspondiente.

Ha de cronometrarse el tiempo que tardan en realizar la tarea en una y otra modalidad y sacar las conclusiones correspondientes al final de la sesión, referidas al contenido ya mencionado anteriormente. (P.ej. ¿Cuáles han sido las claves de que gane uno u otro equipo? ¿Qué claves de las vistas en la fase anterior han aplicado en este caso y les han facilitado la tarea?).

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

A partir de las dos experiencias, los alumnos elaborarán un decálogo con diez normas o pautas para trabajar en grupo que podrán colocar en un lugar visible de la clase.

Para la elaboración de dicho decálogo, el profesor no les da prácticamente ninguna pauta, ya que, como trabajo en grupo que es en sí mismo, busca que sean los propios chicos los que se coordinen en función de lo aprendido en la sesión.

Se les animará, por supuesto, a que lo pongan en práctica en todas aquellas áreas que puedan (P.ej. en educación física, a la hora de hacer trabajos de alguna asignatura, teniéndose en cuenta unos a otros en clase...), generalizando los contenidos y sobreponiendo la barrera de lo teórico a lo práctico.



TÍTULO
YO TAMBIÉN ME SIENTO GORDO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/gjphuh>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones y Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Educación Física y Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

José María Bellido, "Boliche", está teniendo problemas con su profesor de Educación Física porque él no se ve capaz de saltar y el profesor no lo entiende, es más, le trata mal por ello. Aunque los compañeros al principio también se ríen de su situación, finalmente se ponen de acuerdo para hacer que el profesor sufra un accidente y así no tengan que someterse al examen. Pero las cosas no siempre salen como uno espera...

REFERENTE TEÓRICO: Cuando nos enfrentamos a situaciones de difícil solución en la vida, y esto ocurre no pocas veces, una de las cosas que más valoramos es que quienes tengamos alrededor se solidaricen con nosotros, es decir, nos entiendan y se posicionen de nuestro lado. Cuando esto no sucede, nos sentimos solos, frustrados e incomprendidos. Esa solidaridad siempre tiene un coste para quienes la practican, ya que muchas veces significa renunciar a tiempo, comodidad, dinero, pero es un valor importante porque nos acerca a los demás y pone las relaciones humanas en su justo lugar, muy por encima de otras cosas.

RAZÓN DE SER: La actividad tiene como objetivo que los alumnos puedan ponerse en el papel del más desfavorecido para poder pensar en posibles maneras de comportarse de forma solidaria, no sólo en la situación planteada en el vídeo sino, lo que es más importante, en su vida cotidiana.

DESARROLLO

1^a Fase

El docente describe al alumnado la situación por la que

pasa Boliche, de forma que puedan comprender que, ante ella, ninguna de las posibles soluciones es fácil: *Imaginaos que estais en clase de Educación Física. Es una asignatura que nunca se os ha dado especialmente bien porque estás rellenos y algunos de los ejercicios que el profesor os pide os cuestan muchísimo. Hoy toca saltar al potro y además, de vuestra nota en ese salto, depende el curso.*

El profesor, por otra parte, no entiende para nada vuestra situación y no sólo eso, sino que además, os humilla y os ridiculiza delante del resto de la clase. Y no es que no lo hayáis intentado, pero cuando os habéis encontrado frente al potro, algo ocurre. El miedo os bloquea y no podéis saltar.

En esa situación, imaginamos cómo podríamos sentirnos por todo lo que está sucediendo, pero pongámonos en la situación de los compañeros de clase que observan lo que está ocurriendo:

- ¿Cómo podrían reaccionar?
- ¿Qué consecuencias tendrían cada una de esas opciones?
- ¿Cuál os gustaría más?
- ¿Cuál sería el coste de esa opción?

El profesor va planteando estas cuestiones en gran grupo para que los alumnos vayan adquiriendo la noción de que, cualquiera que sea la opción que tomen frente a este problema, todas tendrán consecuencias y costes para ellos. P. ej. si se enfrentan al profesor defendiendo a su amigo, el coste tendrá que ver con que se arriesgan a represalias del profesor; pero si se callan y no dicen nada, el coste será en la relación con su amigo, ya que este se sentirá defraudado y dolido probablemente porque no le están apoyando lo suficiente.

2^a Fase

Ahora vamos a ver cómo se podría haber desarrollado esa situación a través de una secuencia de la serie *Los Serrano*, en que Boliche es el chico que está

teniendo problemas con el profesor de Educación Física. Fijaos en sus reacciones y sobre todo en las de sus amigos. (Visionar la secuencia)

- ¿Qué os parece la situación que habéis visto? ¿Qué pensáis de la forma de llevar la clase que tiene el profesor? ¿Y la forma de reaccionar de Boliche?

Nota: Es importante en este punto ser críticos con la forma de educar que tiene el profesor, descalificando, humillando e incluso insultando en público, pero igualmente ha de quedar claro que no se pretende justificar ni defender y el énfasis ha de ponerse más bien en que la clase se insubordina a la autoridad que representa un profesor. Habría habido otras formas más adecuadas de defender el propio derecho, habiendo una situación injusta como la que se ha presenciado, la reacción de los alumnos con Boliche es absolutamente solidaria.

- ¿Qué pensáis de la reacción de los amigos de Boliche? Si tuvierais que definirla con una sola palabra, ¿cuál sería?

En este momento, el profesor introduce el concepto de solidaridad. Algunas de estas nociones pueden ser útiles:

- **SOLIDARIDAD** tiene que ver con ayudar a aquellos que pueden necesitar más de nosotros.
- **SOLIDARIDAD** es el acto de apoyo incondicional a un semejante.
- **LA SOLIDARIDAD** nos permite sentirnos unidos a otras personas en una causa común.

3ª Fase

A continuación, vamos a trabajar en grupos para considerar juntos de qué formas podríamos nosotros, siendo adolescentes, ser solidarios con otros, con nuestros medios, con nuestros recursos, con nuestro tiempo, porque todos podemos ser solidarios de alguna manera, en alguna situación.

Vamos a dividirnos en cinco grupos. La misión de cada equipo consiste en crear un **PLAN SOLIDARIO**, que se realizará de la siguiente forma:

Hay que proponer acciones solidarias concretas que

empiecen por cada una de las letras de la palabra **SOLIDARIOS**, de forma que, al terminar, podamos tener **DIEZ PROPUESTAS** en cada grupo que se expondrán al resto de la clase. (Es especialmente recomendable tener en cuenta las propuestas de continuidad que se sugieren en el siguiente apartado, para darle una proyección y utilidad mayor a la actividad).

Este podría ser un ejemplo que oriente al docente, aunque se recomienda que no se le dé esta pista inicialmente al alumnado, sino que se motive su propia creatividad:

- S** Sentarnos junto a un compañero que está solo
- O** Oír lo que alguien quiere decirnos
- L** Levantar los libros que se le hayan caído a alguien
- I** Invitar a un chico nuevo a nuestro cumpleaños
- D** Dar un euro al mes para apadrinar a un niño.
- A** Ayudar a la señora de la limpieza a que cada día encuentre el aula más recogida.
- R** Recoger cada día mi cuarto.
- I** Ir con mi madre a la compra para ayudarla a traer las bolsas
- O** Orientar a alguien hacia el sitio que está buscando si yo sé donde está
- S** Ser sensible a lo que les pueda estar pasando a mis compañeros.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

La propuesta en este caso tiene que ver con aprovechar los acrósticos generados en pequeños grupos para dar lugar finalmente a un mural común con el título **ASÍ SOMOS SOLIDARIOS** que reúna todas las acciones sugeridas en grupo.

En el centro se pondrá la palabra **SOLIDARIDAD** y de cada letra saldrán las diferentes sugerencias a modo de rayos de sol.

También podemos dedicar un tiempo a hablar de situaciones en las que los/as chicos/as han sido solidarios con otros previamente.



TÍTULO
ATRÉVETE A DISFRUTAR

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/dcnna3>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR:
Toma de decisiones y Habilidades de oposición assertiva

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Un grupo de adolescentes disfruta intensamente del deporte tomando la bebida anunciada. El mensaje reza: "Atrévete a disfrutar donde quieras, como quieras..."

REFERENTE TEÓRICO: El ocio y el tiempo libre de los adolescentes se ha convertido en uno de los temas principales de preocupación y atención, no sólo para los padres, sino también para los educadores y la sociedad en general, quienes sienten igualmente la repercusión de un tiempo libre más bien orientado a vivencias adultas que a otras más apropiadas para la edad. Sin duda, las limitaciones impuestas por padres y familias han cambiado y, con ello, también el uso que los jóvenes hacen del tiempo, el dinero, los espacios y sobre todo respecto a lo que consideran aceptable o no para invertir su tiempo libre. Las principales limitaciones, finalmente, vienen de los propios jóvenes, muy al contrario de lo que ellos mismos creen.

RAZÓN DE SER: La actividad que se propone a continuación está orientada a que, considerando en primer lugar su libertad y su compromiso consigo mismos y lo que les gusta, puedan ser conscientes de que hay vida más allá del grupo y de la rutina que este a menudo impone respecto al ocio y tiempo libre. Tendrán oportunidad de presentar ante los demás compañeros sus propios intereses, quizás diferentes a los de la mayoría, pero tuyos, al fin y al cabo, y de contagiar el entusiasmo por probar cosas diferentes que amplíen sus posibilidades, no sólo en el ocio presente, inmediato, sino de cara a un futuro no tan lejano.

DESARROLLO

1^a Fase

El docente inicia la actividad repartiendo una especie de cuestionario para llenar. En él, encontrarán un listado de adjetivos que deberán leer con atención, rodeando aquellos que creen que les describen mejor. No hay número mínimo ni máximo de adjetivos a rodear.

Adjetivos que deben aparecer en la lista:

Simpático-a	Trabajador-a	Aburrido-a	Escandaloso-a
Libre	Sincero-a	Impulsivo-a	Abusón-a
Divertido-a	Comprensivo-a	Cerrado-a	Despistado-a
Impaciente	Conformista	Estudioso-a	Frío-a
Entusiasta	Arriesgado-a	Curioso-a	Firme

Cuando hayan terminado, se pasa a la siguiente fase sin hacer ninguna mención de momento a lo expuesto en el cuestionario.

2^a Fase

Antes de comentar lo que habéis puesto en el cuestionario, vamos a ver un anuncio de televisión en el que los personajes que aparecen quizás tengan también alguna de las características que habéis leído en vuestras listas.

Se les pone el vídeo y se aborda su contenido de la siguiente forma:

- *¿Qué os parece la manera de divertirse que tienen estos jóvenes?*
- *¿Cómo lo hacen? (mencionar actividades, lugares, formas...Hacen deportes novedosos en la ciudad, en el campo, con seguridad, en grupo e individualmente...)*
- *¿Se lo pasan bien?*
- *¿Os parece que las actividades que realizan son las habituales?*
- *¿Qué os parece el mensaje del anuncio? (Recordárselo: Atrévete a disfrutar, como quieras, atrévete a disfrutar, ya no eres un chaval...)*
- *¿Cuáles son las actividades que los adolescentes suelen hacer los fines de semana o en su tiempo libre?*

- ¿Hacéis siempre lo que os gustaría hacer en ese tiempo con vuestros amigos o más bien os da cierta vergüenza proponer *Pej.*: muchos adolescentes como vosotros pasan la mayor parte de su tiempo sentados en el banco de un parque, haciendo siempre lo *probar actividades nuevas por si os critican por ello?* (Explicarlo más con un mismo. Probablemente a cada uno de los amigos que forman la pandilla le gustan cosas muy diferentes, tienen distintos hobbies, y a pesar de que sería muy divertido poder compartir esas actividades con amigos, no lo hacen por miedo a que les critiquen y les digan que eso es un rollo, por ejemplo).
- ¿Cuántos de vosotros habéis rodeado en vuestro cuestionario el adjetivo *libre*? Sed honestos con vosotros mismos en esta pregunta: ¿estáis siendo verdaderamente libres a la hora de elegir lo que os gustaría hacer en vuestro tiempo libre u os estáis amoldando al grupo al que pertenecéis, conformándoos sólo con lo que otros quieren o proponen? ¿Cuántos habéis rodeado en vuestro cuestionario la palabra *CONFORMISTA*? ¿Y *CURIOSO*?
- ¿Te has descrito como *FIRME*? ¿Lo serías suficientemente si tuvieras que ir adelante para proponer actividades diferentes a lo que está establecido?

3ª Fase

Ahora haremos un juego a través del cual vamos a conocernos mejor y a mostrar a los demás aspectos de nosotros que quizás no conocen tanto y que tienen que ver con nuestros gustos, con aquellas actividades a las que dedicamos nuestro tiempo libre. Retiraremos nuestras mesas y nos quedaremos sólo con las sillas, vamos a sentarnos en un círculo.

Dediquemos un momento a pensar en una actividad o hobby que nos guste hacer, pero que normalmente no hagamos con amigos. ¿Podemos imaginarnos lo que supondría hacer esa actividad que tanto nos gusta, pero esta vez rodeado de nuestros amigos, con los que tan bien lo pasamos? (Dejar que contesten)

ten) ¿Mejoraría esa actividad todavía más el hecho de poder realizarla con amigos alrededor? Es interesante que tengamos en cuenta que el primer paso para que eso ocurra y para que nuestro tiempo libre sea más rico y divertido es explicar a otros qué cosas nos gustan y así damos ideas unos a otros. ¿Quién sabe si dentro de tu grupo de amigos hay alguien a quien le gusta la misma actividad que tú o le gustaría practicarla y no lo hace porque no sabe cómo, por vergüenza, o porque no sabe que tú también la realizas?

Pensad ahora durante unos minutos sobre cuáles son las razones por las que te gusta tanto esa actividad. ¿Qué le explicaríais a alguien sobre ella para convencerle de que la practicara?

Cuando ya han terminado su momento de reflexión, se les pide que se levanten, merodeen por el círculo sin sentarse hasta que él dé una palmada y vuelvan a tomar un asiento cualquiera como en el juego de las sillas. No deben sentarse donde estaban antes.

El docente entonces va asignando a cada alumno una pareja (quien esté sentado a su izquierda o su derecha), y han de contarse entre ellos cuál es su hobby y por qué les gusta. Pueden hacerse preguntas para profundizar más en el contenido, o porque uno esté interesado en el hobby del otro, o porque quiera convencer mejor después al resto de la clase respecto a esa actividad...

La actividad termina cuando cada cual cuenta al resto del grupo en qué consiste el hobby de su compañero, así como las razones por las que le gusta tanto.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Dejar un tiempo en el que cada alumno pueda acercarse al compañero que haya comentado alguna actividad interesante que quiera compartir, proponiendo incluso, encuentros para practicarla.

Si a los alumnos les ha interesado más de una actividad propuesta, pueden acercarse a más de un compañero y probar varias. El objetivo es ampliar las posibilidades de ocio y tiempo libre y que además se reduzcan las limitaciones que ellos mismos se ponen por prejuicios o presiones de grupo.

Puede establecerse otro día, P.ej. un mes después, para volver a reunirse como clase y que cada uno exponga su experiencia al haber probado una actividad diferente. De esta forma, también se mueve a los alumnos a un compromiso más claro hacia lo práctico y se evita con ello que todo quede en simple teoría o en una sesión puramente informativa.



TÍTULO
EL DILEMA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/9d16nb>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar y Uso de nuevas tecnologías (TIC)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Un chico adolescente se ve obligado a tomar una decisión respecto a sus amigos de siempre y un nuevo chico con el que se ha relacionado últimamente, al descubrir casi por casualidad que los primeros están acosando al segundo.

REFERENTE TEÓRICO: Muy a pesar de lo que muchos adultos puedan creer, los adolescentes tienen valores: valores solidarios, empáticos, personales, que les acercan a otros y les permiten entender su dolor. Pero a menudo muchos de esos valores, importantes todos ellos, entran en conflicto entre sí y pueden encontrarse con una realidad difícil de manejar incluso para los adultos: a veces no hay soluciones fáciles y cualquier determinación en situaciones como estas puede traer consecuencias negativas, aunque siempre prevalezca por encima la satisfacción de poder ser fiel a los principios que consideramos más justos, aún cuando sacrificamos otros.

RAZÓN DE SER: La dinámica planteada colocará al alumnado ante un dilema moral que tratarán de resolver de la mejor manera posible.

DESARROLLO

1ª Fase

La actividad comienza proponiendo un breve ejercicio de reflexión personal que consiste en que cada alumno tome nota de las tres cualidades personales más importantes en su vida hasta ese momento. Si se viera que les cuesta entender el concepto de valor

personal, el propio profesor puede comentar que un valor es la creencia de que algo es lo bueno y condiciona el comportamiento del individuo, por ejemplo, la justicia, el amor, la honestidad, la amistad, la solidaridad, el respeto, la lealtad, etc.

Cuando todos lo han hecho, deben pensar en cuál de las tres escogerían si tuvieran que elegir una. Puede que a algunos les cueste, porque todos sean muy importantes, pero deben escogerlo.

A continuación se hace una ronda rápida en la que cada alumno lee sus tres valores y explica cuál ha escogido y por qué.

Es importante que no se dedique demasiado tiempo a esta fase, que es claramente introductoria del concepto de valor y orden de valores, para no restar tiempo a las demás fases, mucho más ricas en contenido práctico.

2ª Fase

Seguidamente vamos a conocer una historia que podría suceder a cualquiera. Esto ya ha sucedido a otras personas, que tuvieron que tomar importantes decisiones respecto a sus valores (elegir/priorizar), a lo que consideraban importante. Es necesario que comprendáis bien lo que sucedió, porque la actividad que haremos después depende de ello.

En ese momento, se les presenta el texto.

Puede comentarse que el texto está basado en una historia real descubierta a través de un chat en Internet. El chico nuevo no había hecho nada en particular que justificara el acoso, pero para los demás, era pura diversión. Los protagonistas de la historia toman constantemente decisiones sobre sus valores incluso aunque no parezca tan obvio:

- Los acosadores tenían el valor diversión por encima del de justicia o respeto.
- El chico agredido tenía el valor paz o no violencia

por encima del de justicia.

- El protagonista de la decisión final tiene que optar entre "amistad" y "justicia".

El profesor comenta con los alumnos que los tres protagonistas tienen en su mente diferentes niveles o visiones del valor justicia y quizás ese es el problema.

3ª Fase

Todos vais a participar ahora en un juego en el que cada uno de vosotros va a asumir el papel de uno de los tres tipos de personajes que tiene la historia. Podremos ser uno de los agresores, el agredido o el chico ante el dilema de qué hacer al respecto de la situación. (Se reparten los papeles de forma que parezca aleatoria, aunque el profesor puede hacerlo de tal manera que a cada alumno quede asignado el papel que el profesor considere oportuno porque sea más beneficioso para la dinámica o para el propio alumno).

Yo (el profesor) seré el narrador de la historia, pero cuando lleguemos a algunos puntos de la situación, seréis vosotros quienes improvisaréis los diálogos para vivir la historia en primera persona, no como la historia de otros. Para ello, levantaréis la mano para evitar que todos habléis a la vez.

El texto es leído entonces por el profesor, pero hay algunos puntos donde los alumnos deben improvisar diálogos. Son los siguientes:

(Nombre del chico que tendrá el dilema moral, en adelante el protagonista) era un chico normal y corriente de un instituto cualquiera. Un día descubrió que uno de los chicos de su clase, (nombre del chico acosado), al que conocía poco porque era nuevo, estaba siendo acosado por otros chavales del colegio.

Lo supo porque uno de los días que vio a este chico en el recreo, se lo encontró cabizbajo y casi llorando. Estaba muy agobiado, no sabía qué hacer, se sentía solo y no entendía nada de lo que le estaba pasando.

Sólo decía que él no había hecho nada para que le trataran así, y que le gustaría que todo acabara. Incluso llegó a decir que, si pudiera, se quitaría de en medio para que todo terminara, refiriéndose a que alguna vez había tenido ganas de morirse.

Primera improvisación del diálogo entre los chicos podrían tener

El primer encuentro

(Antes de seguir, el docente pregunta a cada participante de ese diálogo cómo se ha sentido, qué emociones ha percibido y qué opina de la situación).

A (el protagonista) le da tanta pena, que le da su palabra de que le va a ayudar en lo que pueda y se compromete con él a buscar una solución.

Segunda improvisación del diálogo entre los dos chicos

"El compromiso"

(Una vez más, antes de seguir, el docente pregunta a cada participante de ese diálogo cómo se ha sentido, qué emociones ha percibido y qué opina de la situación).

Esa conversación hizo que en poco tiempo, se hicieran mucho más amigos.

Pero pocos días después, en una conversación por el Messenger, el protagonista descubrió que quien estaba acosando a este chico eran sus mejores amigos, que se estaban coordinando por Internet para hacerle faenas, hacer correr rumores sobre él...

Tercera improvisación del diálogo entre los acosadores, planificando lo que quieren hacerle a la víctima

"El plan"

(Preguntar a cada participante de ese diálogo cómo se ha sentido, qué emociones ha percibido y qué opina de la situación, además de por qué van adelante con lo que están haciendo).

Cuando (el protagonista) supo lo que estaba ocurriendo, empezó a hacerse muchas preguntas, la cabeza le iba a mil por hora. ¿Qué voy a hacer? - Sigo el compromiso que he hecho con mi nuevo amigo y que lo está pasando fatal o me inclino por mis colegas de siempre, aunque estén haciendo las cosas mal?

Cuarta improvisación. Se escuchan en voz alta los pensamientos y toma de decisiones del protagonista ahora que sabe la verdad.

Deben escucharse las diferentes opciones en las que piensa para resolver el problema y qué consecuencias surgirán al poner cada una de ellas en marcha.

Se termina la dinámica con las conclusiones más importantes, relacionadas sobre todo con la realidad de que, a menudo, nuestros valores, por muy importantes que sean, entran en conflicto y debemos tomar una decisión al respecto. Puede que ninguna de las opciones posibles sea especialmente buena, pero nuestros valores deben ser en ese momento la satisfacción y el motor que nos lleven a decidir lo correcto por encima de otras preferencias.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

El profesor puede aportar otros dilemas parecidos en los que el alumnado tenga que decidir, una vez más, entre valores muy importantes para ellos o entre su propio beneficio y el beneficio común o de un tercero.

También pueden hablar de situaciones en las que hayan dado prioridad a los demás por encima de sus propios intereses y cómo se sintieron. Compartir en el grupo clase.

ACTITUDES POSITIVAS HACIA LA SALUD



TÍTULO
UNA VERDAD INCÓMODA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/m765ro>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Actitudes positivas hacia la salud y del medio ambiente

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura, Biología y Geología

CONTEXTO ESCOLAR

Educación Ambiental

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Una verdad incomoda es un documental protagonizado por Al Gore (Ex Vicepresidente de los Estados Unidos durante el mandato de Bill Clinton). Trata un tema tan preocupante como es el calentamiento global del planeta Tierra.

REFERENTE TEÓRICO: Actualmente existe por parte de la comunidad científica consenso en considerar que el calentamiento global es uno de los problemas más graves que hoy tenemos, causado fundamentalmente por la acción humana. Muchos científicos llevan tiempo apuntando que el calentamiento global alterará significativamente el clima del planeta Tierra en el siglo XXI, por lo que se han empezado a tomar medidas, entre ellas destaca el Protocolo de Kyoto. Este protocolo refleja el compromiso de limitar las emisiones de gases invernadero por parte de la mayoría de los países industrializados, entre ellos España.

La educación y la sensibilización se consideran las estrategias más eficaces para conseguir cambios actitudinales y conductuales relacionados con la conservación del medio ambiente en adolescentes de entre 12 y 14 años.

RAZÓN DE SER: Las actitudes positivas individuales y colectivas hacia el respeto y cuidado del medio ambiente se trabajan en esta actividad a partir de un estímulo audiovisual que trata el fenómeno

conocido como calentamiento global. A partir de diferentes preguntas, comentarios, dinámicas y dilemas morales el docente trabajará actitudes como el respeto hacia el medio ambiente o el compromiso de actuar para conservar en buen estado el planeta Tierra.

DESARROLLO

1^a Fase

El docente introduce la secuencia explicando en qué consiste el calentamiento global. El hecho de que la Tierra esté aumentando su temperatura debido a la acción del hombre. Normalmente la tierra se mantiene en unas temperaturas constantes gracias a que algunas de las radiaciones de infrarrojos que emite el sol quedan atrapadas en la capa de la atmósfera terrestre. En los últimos años y debido a la contaminación esta capa ha ido aumentando de grosor, por lo que hay un número mayor de radiaciones de infrarrojos que quedan atrapadas en la atmósfera y esto hace que la temperatura sea mayor también.

Posteriormente explicará a la clase que van a ver una secuencia en la que se muestra de una forma divertida qué es el calentamiento global.

Se proyecta el documental.

Después, y a través de una lluvia de ideas, el docente extraerá las cuestiones más importantes que se desprenden del audiovisual:

¿Qué conclusiones podemos sacar de la secuencia extraída del documental? 1.) El calentamiento global está causado en su mayoría por la acción del hombre; 2.) El calentamiento global es un problema que se conoce desde años; 3.) Las soluciones que se han tomado para afrontar este problema no están siendo efectivas; 4.) Hace falta una mayor implicación a nivel personal, social y político para combatir el calentamiento global).

2^a Fase

Se desarrolla una dinámica y el educador hace una breve introducción:

En la secuencia se ve cómo a la niña se la derrite el helado, esta es una de las consecuencias del calentamiento global ¡El aumento de la temperatura!, otras problemas a los que nos enfrentaremos si no actuamos serán: aumento del número de huracanes, inundaciones, sequías, incendios, desaparición de glaciares, subida del nivel del mar que llevará a la desaparición de ciertas islas, nuevas epidemias, deforestación o desaparición de especies animales. En España estamos bastante preocupados por el cambio climático, pero muchos ciudadanos no hacen nada para evitar que se produzcan estas consecuencias.

Se inicia un coloquio en el que los alumnos opinarán libremente sobre las preguntas planteadas. El profesor, apoyándose de la pizarra, resumirá las aportaciones realizadas en torno a las siguientes preguntas:

- *¿Por qué creéis que estas consecuencias, que son perjudiciales para todos, no son tomadas en serio por algunas personas? (Los demás no hacen nada porque lo voy a hacer yo, para otros preocuparse por el medio ambiente lleva asociado un elevado coste de tiempo o dinero, muchos piensan que es un problema que deben solucionar los políticos, etc).*

En la secuencia se comenta que a los políticos se les ocurrió una forma barata de combatir el calentamiento global.

- *¿Qué se nos está intentando decir? ¿Cuándo creéis que el calentamiento global se convertirá en un problema para todos?*
- *¿Qué significa para vosotros la siguiente frase: "El total es lo que cuenta"? (El calentamiento global es un problema que nos incumbe a todos, pudiendo participar y actuar de diferentes maneras).*

A continuación se divide al grupo-clase en equipos de tres-cuatro alumnos. A cada equipo se le entregará una ficha con distintos supuestos. Deben dialogar para encontrar una acción que contrarreste las consecuencias derivadas del calentamiento global (columna 2). Un posible modelo de ficha sería el siguiente:

SITUACIONES	¿QUÉ PODEMOS HACER NOSOTROS PARA CONTRARRESTAR ESTA SITUACIÓN? (Ejemplos para el profesor)
La continua tala de árboles los está llevando a su desaparición. Los árboles y las plantas captan CO ₂ de la atmósfera durante la fotosíntesis, por lo que menos árboles significa más CO ₂ .	<ul style="list-style-type: none">• Plantar árboles y/ o plantas en el jardín del colegio, en casa o en lugares dedicados a este fin.• Cuidar las plantas que se tengan a nuestro alcance.• Respetar y no dañar árboles y plantas que veamos en bosques, jardines...
El uso de gasolina para el funcionamiento de coches supone una de las fuentes más importante de contaminación del planeta, ya que cada litro de gasolina arroja a la atmósfera 2,35 Kg de CO ₂ .	<ul style="list-style-type: none">• Viajar en transporte público, siempre que se pueda.• Usar la bicicleta.• Informar a amigos y familiares de la existencia de coches ecológicos.
La mayoría de los desperdicios que arrojamos a los contenedores de basura son quemados. Esto supone arrojar una gran cantidad de CO ₂ a la atmósfera.	<ul style="list-style-type: none">• Recicla el papel, cartón, plásticos, envases, brick...• Hacer uso de los puntos limpios que hay en cada municipio.• No tirar papeles y desperdicios al suelo.
Muchas centrales nucleares y fábricas de vidrio cerámicas o productos químicos contaminan el medio ambiente, sin tener en cuenta la repercusión que esto tiene en el medio ambiente en la humanidad.	<ul style="list-style-type: none">• Denunciar estas situaciones a las entidades correspondientes• Participar en marchas y manifestaciones para el desarrollo de nuevas tecnologías energéticas limpias (energía eólica, solar...).• Colaborar con ONG.

Tras unos minutos de reflexión, y haberse asegurado de que los equipos han respondido por escrito a las cuestiones, el profesor procederá a una puesta en común a partir de las producciones colectivas.

3^a Fase

La niña que aparece en el audiovisual no queda muy convencida con la solución barata que se les ocurrió a los gobiernos para combatir el calentamiento global, y cuando intenta cuestionarlo no la dejan hablar.

- ¿Qué os parece esta medida? ¿Podría ser efectiva?
- ¿Qué inconvenientes tiene? ¿Y beneficios? (Es una solución a corto plazo, no soluciona el problema).

La secuencia ironiza sobre algunas de las soluciones planteadas por nuestros gobiernos para luchar contra este problema. Afortunadamente, hoy en día existen algunas medidas a nivel mundial que proponen soluciones adecuadas para combatir el calentamiento global, una de ellas es el protocolo de Kioto: un acuerdo internacional, por el que diferentes países, entre ellos España, se comprometen a reducir las emisiones de gases provocadoras del calentamiento global.

- ¿Qué os parece esta medida?
- ¿Creéis que es posible llevarla a cabo? ¿Cómo?

Se plantea al grupo-clase el siguiente dilema moral:

Tomás empezó a trabajar en una central térmica que funciona con carbón hace cuatro meses. Un día llega a casa y comenta que la central está incumpliendo la normativa vigente de medio ambiente, superando las limitaciones de CO₂ impuestas; además sabe por experiencia que el informe que anualmente se debe emitir a las Administraciones Públicas informando de las emisiones de gases de efectos invernadero está falseado. Tomás no sabe qué hacer. Denunciar a la central por contaminar el planeta, lo que le puede costar el puesto de trabajo) o guardar silencio y conservar el suyo y el de sus compañeros.

¿Qué le aconsejaríais a Tomás? ¿Qué argumentos le daríais?

En grupos de 3-4 personas, se discutirán las opciones y harán una lista con tres argumentos que defiendan la opción elegida. Posteriormente se hará una puesta en común y un coloquio sobre las ideas más interesantes (No existe una opción correcta. Lo importante es que todos vean y se enriquezcan con diferentes puntos de vista y puedan tomar libremente su decisión). En caso de faltar tiempo, el

dilema moral será trabajado en gran grupo, a través de una lluvia de ideas.

El profesor concluye la actividad comentando que el calentamiento global es un problema que afecta a todo el planeta y cuanto más tardemos en actuar, más difícil será resolver algo que nos afecta a todos.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

1. Enterrar un corazón de manzana, una hoja de lechuga y un envase de plástico. Al cabo de los 15 días desenterrarlo y ver qué ha pasado. El corazón de manzana y la hoja de lechuga no estarán o quedarán muy poco de ellos porque son biodegradables, es decir, se vuelven a convertir en parte de la tierra, en cambio el plástico aún seguirá intacto.
2. Traer al aula dos cajas de cartón y pintar una de azul y otra de amarillo. La azul estará destinada a papel y cartón, mientras que la caja amarilla recibirá el plástico, los envases y los brick. Entre toda la clase se hará un cartel para cada caja, por ejemplo: "El papel y el cartón son mi perdición". Se responsabilizará a la clase del vaciado de las cajas en sus lugares correspondientes.



TÍTULO
TV Y SEDENTARISMO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/w9oj77>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Aptitudes positivas hacia la salud, Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana, Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Uso de las nuevas tecnologías (TIC)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
El tiempo medio anual que los españoles pasan frente al televisor asciende a 53 días, llegando en algunos casos a dedicar 10 horas diarias. Ver la televisión en exceso puede llevar a un estilo de vida sedentario y a una distorsión de la realidad.

REFERENTE TEÓRICO: Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) los estilos de vida sedentarios son una de las primeras causas mundiales de muerte o discapacidad. Estos estilos de vida basados en la falta de actividad física, una alimentación hiperkalórica y un consumo abusivo de tecnologías, como la televisión, son cada vez más frecuentes en la población mundial y pueden causar daños en la salud. La televisión no sólo promueve el sedentarismo con los riesgos que ello conlleva, también influye en los estilos de comunicación y las relaciones humanas, genera modas y, en muchos de los casos, transmite una realidad que no existe.

La etapa adolescente es un periodo indicado para romper con los posibles hábitos sedentarios desarrollados, o que estén empezando a desarrollarse, y poner las bases de estilos de vida más saludables.

RAZÓN DE SER: A partir de un comentario dirigido al grupo-clase, se trabajarán aspectos relacionados con los hábitos de vida sedentarios. Concretamente se perseguirá que la clase reflexione sobre el papel de las nuevas tecnologías en sus vidas. Tras el visionado de un audiovisual los jóvenes analizarán su estilo de vida, juzgarán si desean cambiar algo y reflexionarán sobre la influencia de los medios.

DESARROLLO

1^a Fase

Se desarrolla una breve dinámica titulada: *¿Cuántas horas pasas mirando al cuadrado?*

Miremos todos por la ventana, ¿no veis un montón de objetos con formas geométricas diferentes? Por ejemplo, los pisos son un rectángulo, las ruedas de los coches forman un círculo perfecto.... El hombre inventa y entonces crea objetos con formas perfectas. En la naturaleza el cuadrado no existe y sin embargo vivimos rodeados de él. Vamos a hacer un pequeño experimento en el que cada uno calculará el tiempo que pasa al día delante de algo cuadrado. Coged un folio y haced un listado de objetos cuadrados creados por el hombre, que necesiten energía para funcionar y que uséis frecuentemente (televisión, ordenador, móvil, consola, pantallas varias, mp4, mini cadena...). Al lado, indicad cuántas horas aproximadamente les dedicáis.

Se ponen en común los resultados y se comenta al grupo-clase:

Seguramente no imaginabais el gran número de horas que invertís usando la televisión, el ordenador, el móvil y la consola. (Aludir a los objetos cuadrados mencionados por los alumnos en el apartado anterior). Todos ellos son tecnología inventada por el hombre, que, sin ser muy conscientes de ello, contribuyen en gran medida a nuestro comportamiento sedentario.

- *¿Qué significa ser sedentario?*
- *¿Qué consecuencias negativas tiene llevar una vida sedentaria?*

Para la resolución de estas preguntas el docente se podrá apoyar en el texto "Estrategia NAOS-Ministerio de Sanidad" incluido en el apartado "Documento de apoyo para el docente".

2^a Fase

Vamos a ver un audiovisual en el que a algunas personas se les llama "patatas en el sofá" (cought potatoes). Prestad mucha atención a la definición que se da de estas personas y descubrid si sois "patatas en el sofá" o no.

Se proyecta el audiovisual y se plantean preguntas abiertas para abrir un coloquio.

Tal y como han dicho en la secuencia que acabamos de ver, las patatas en el sofá son aquellas personas que pasan mucho tiempo viendo la televisión y llevan un estilo de vida sedentario.

- ¿Creéis que sois patatas en el sofá?
- Pensad, pero no me lo digáis ¿cuántas horas pasáis al día viendo la tele? Las patatas en el sofá suelen pasar más de dos horas al día frente al televisor, con los riesgos que ello conlleva y que antes comentamos.
- El audiovisual menciona que los españoles vemos mucho la televisión, concretamente 3 horas y 35 minutos al día, ¿conocéis a alguien que vea tanto la tele?
- ¿En qué momentos se pone la televisión en casa? ¿Alguna vez habéis discutido o tenido problemas por la tele? (Describid la causa de las discusiones).
- Sentaos frente a la televisión, ¿es lo primero que hacéis cuando entráis en casa?
- Cuando estáis en el centro educativo es normal oír hablar a los compañeros de programas, series o películas de televisión, ¿qué cosas se cuentan de la tele?
- ¿Qué ventajas tiene la televisión? (Aprender cosas, informarse de nuevos acontecimientos, pasar ratos divertidos, compartir con otras personas ese tiempo, dialogar sobre lo visto, etc.)
- ¿Qué desventajas? (Cuando se abusa de ella puede generarse aislamiento, reducción de los momentos de relación social y/o familiar, falta de interés por otras actividades, etc.)

Se finaliza la actividad con el siguiente comentario:

Ser patatas en el sofá puede traernos más problemas que beneficios.

- *¿Habéis visto la película de Wall-e? ¿Cómo son los seres humanos? Son obesos y no usan los pies para nada, se mueven en unas aeronaves, tienen máquinas que lo hacen todo por ellos, incluso comer. Este ejemplo quizás es un poco exagerado, pero para no llegar a ese extremo es importantísimo que pensemos en qué cambios podemos introducir en nuestra vida para ser un poquito menos sedentarios, menos "patatas en el sofá". No se trata de dejar radicalmente de ver la televisión, sino de echarle imaginación y pensar alternativas entretenidas, atractivas, interesantes y agradables que nos hagan disfrutar de nuestro tiempo libre.*

3^a Fase

Se genera un debate que gire en torno a la influencia que la publicidad produce en nosotros:

Muchos restaurantes suelen mostrar fotos de la comida que ofrecen en sus cartas o en grandes carteles a la entrada del local. Estos platos suelen tener un aspecto delicioso y muy apetecible, pero la gran sorpresa te la puedes llevar cuando se sirve la comida y se comprueba que la imagen de la fotografía no se corresponde con la realidad.

- *¿Os ha pasado alguna vez esto en un restaurante o con otro producto?. Describir la experiencia.*
- *¿Solemos poner en duda la publicidad o la creemos fielmente?*
- *La publicidad nos muestra los productos maquillados para que parezcan más atractivos, ¿qué pasaría si los mostraran tal y como son?*
- *¿Qué trucos suelen usar los publicistas para maquillar los productos? (retoques de ordenador, luces, maquillajes, la venta de valores como el éxito, la juventud, el poder, el dinero, el sexo...).*

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Se muestra un artículo publicado por "El País" sobre el uso de un aparato: el MP3. Después de su lectura, se iniciará un debate a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Tenéis MP3 o MP4? ¿Cuándo lo escucháis? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Qué opináis sobre la historia de Lucas?
- ¿Estáis de acuerdo con la siguiente afirmación "estos aparatos provocan el aislamiento de los más jóvenes"? ¿Por qué?
- ¿Os gustaría asistir a una de las fiestas que se mencionan en el artículo? ¿Os parece una buena forma de pasar el tiempo libre?

La generación MP3, camino del aislamiento

Los expertos alertan de los riesgos psicológicos que acarrea el abuso de estos aparatos, símbolo de millones de adolescentes.

Lucas tiene 13 años y durante unas ocho horas al día no escucha a nadie ni habla con los demás. Ese tiempo no es el que dedica a dormir. Son las horas que pasa con los auriculares de su reproductor MP3 puestos. Mientras oye las canciones de sus grupos favoritos hace todo lo que haría si apagara su iPod. Navega por Internet, se queda en su habitación a fantasear, intenta hacer sus deberes, acompaña a sus padres al supermercado o sale a pasear por el barrio con sus amigos. Sólo hay un detalle atípico: en su vida faltan las palabras y la comunicación directa.

Al igual que el 85% de los adolescentes menores de 15 años, Lucas es usuario habitual de un reproductor MP3. Lo que le diferencia de la mayoría de jóvenes de su misma edad es que su afición se ha convertido en una obsesión. Por esta razón, su caso está siendo tratado.

Los reproductores MP3 e iPod se han convertido, en

menos de una década, en uno de los productos de la industria del ocio más vendidos de la historia. En 2007, Apple alcanzó los 100 millones de iPod vendidos; iTunes es la mayor tienda del mundo de canciones, discos y programas pregrabados (podcasts) pensados especialmente para estos dispositivos portátiles, presentes, según un estudio del Ayuntamiento de Madrid, en casi el 20% de los hogares españoles. Tanto es así que, en los últimos meses, los expertos han empezado a preguntarse si su abuso, más allá de las posibles pérdidas auditivas, acarrea riesgos psicológicos y puede convertirse en un problema social.

Javier Abril, psicólogo que ha estudiado casos parecidos al de Lucas y docente de la Universidad San Vicente Mártir de Valencia (UCV), tiene las ideas claras al respecto: "El abuso de estos aparatos provoca el aislamiento de los más jóvenes, tanto en el entorno familiar como entre los amigos...añade Abril, "la utilización excesiva de esos reproductores puede despertar en los menores de 15 años no sólo problemas de carácter psicológico, sino que implica también el sedentarismo físico. Los chavales pueden pasarse el día entre el sofá y el ordenador sin hacer ningún tipo de ejercicio físico".

Nos vamos a otro escenario. Estamos en una discoteca de Málaga o un club de Alicante, un fin de semana cualquiera. Algunos disc jockeys especializados en distintos estilos musicales ya han subido a la mesa para pinchar. En la pista, los asistentes empiezan a bailar. Sin embargo, en lugar de moverse todos al mismo ritmo, lo hacen al compás de rock clásico, hip-hop, salsa, música electrónica, jazz, house... todos al mismo tiempo, porque cada uno lleva unos auriculares inalámbricos conectados al canal de música que prefiere.

La escena, vista desde fuera, puede parecer una performance artística. Pero no, se trata de una forma de entretenimiento como otra. El mercado del ocio conoce sus gustos y esta Fiesta Silenciosa, lanzada en

2005 por una productora andaluza, ya es una marca registrada. Uno de sus promotores, el malagueño Manuel Rincón, incide en sus ventajas: "Escuchar en soledad puede convertirse en la posible solución de toda aquella sala que no está debidamente insonorizada o que no tiene licencia de música hasta altas horas de la madrugada; ya que se garantizaría el descanso a los vecinos y aseguraría la diversión de los clientes y la comunicación», dice...

El País (31/12/2007)

sumar a todo ese tiempo actividades sedentarias de ocio, que producen poco gasto energético, para no sobrepasar un cierto límite en el que el organismo infantil puede verse seriamente afectado por la falta de actividad física.

DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DOCENTE ESTRATEGIA NAOS-MINISTERIO DE SANIDAD

Durante el tiempo libre se dedica 4 ó 5 veces más tiempo a actividades sedentarias que a la realización de actividades físicas. Esto se asocia con:

- Incremento de obesidad y sobrepeso. Disminución de la actividad física realizada. Disminución de la forma física.
- Incremento de los sentimientos de depresión, la disminución de la satisfacción corporal y la auto-competencia.
- Incremento de enfermedades cardiovasculares en etapas tempranas de la vida. Disminución del consumo de frutas y vegetales.
- Incremento del consumo de bebidas azucaradas, dulces, aperitivos salados, y diferentes tipos de comida rápida poco saludable.

ACTIVIDADES SEDENTARIAS

Este término se suele utilizar en relación a las actividades de OCIO, es decir, el tiempo libre no escolar de niños y niñas donde no tienen ninguna obligación académica, y por tanto pueden decidir qué hacer. No se suele utilizar para referirse a las actividades escolares, como las clases, hacer deberes, estudiar, leer o actividades académicas extraescolares. Sin embargo, no debe olvidarse que todo el tiempo que los niños pasan realizando todas estas actividades, y que conllevan una gran parte de su tiempo diario, se gasta poca energía. Por ello, es muy importante no

TÍTULO
CUIDA EL CUERPO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/kz1jcc>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana, Biología , Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

El anuncio muestra a algunos de los medallistas españoles más importantes durante sus horas de entrenamiento y nos hace considerar cómo es necesaria una buena dosis de esfuerzo y dedicación, además de hábitos saludables, para conseguir metas en la vida.

REFERENTE TEÓRICO: Todos admiramos a los grandes deportistas, sobre todo cuando sus esfuerzos se ven recompensados con medallas y galardones a nivel mundial. Pero a menudo olvidamos que hasta que han llegado a ese punto de éxito, han tenido que pasar por muchas horas de constante dedicación al deporte y un cuidado exquisito en sus hábitos de vida. La alimentación, el cuidado del sueño, reducir al mínimo posible el consumo de cualquier sustancia que afecte negativamente al organismo... son algunos ejemplos de este cuidado ligado, sin duda, a cualquier éxito deportivo y personal. La infancia y la adolescencia son los mejores momentos para establecer hábitos saludables duraderos, lo que justifica la introducción de esta actividad en un material como este.

RAZÓN DE SER: Los alumnos se convertirán en los publicistas encargados de realizar la campaña para fomentar los hábitos de salud más importantes, una vez hayan comprendido qué papel juegan esos hábitos en la vida de un deportista de élite y cualquier persona en general.

DESARROLLO

1^a Fase

El docente deberá tener preparados para el día de la actividad diversos tipos de materiales que puedan ser utilizados para manualidades (papeles de colores, revistas y periódicos, material de reciclaje, bolsas, cartón, pajitas o palitos de madera, lazos o hilos de colores, cartulinas o papel continuo...), y utensilios de papelería para desarrollar la dinámica adecuadamente (tijeras, pegamento, colores, rotuladores...).

2^a Fase

Vamos a ver a continuación, un anuncio en el que probablemente algunos de los protagonistas os resultarán conocidos, aunque puede ocurrir también que no los reconozcáis fácilmente, porque no es así como estamos acostumbrados a verlos. Observad detenidamente el anuncio, prestando atención a lo que está ocurriendo, para que lo podamos comentar después.

- *¿Habéis reconocido a algunos de los deportistas que salen en el anuncio?*
 - Manuel Martínez Gutiérrez (Campeón de lanzamiento de peso)
 - Gervasio Deferr (Campeón de gimnasia deportiva, medallas de oro y plata en los últimos 3 juegos olímpicos)
 - M^a José Rienda Contreras (Campeona de esquí)
 - Francisco Javier Fernández (Récordman y campeón en 10 Kms y 20 Kms. marcha)
- *¿Alguna vez los habíais visto entrenando?*
- *¿Qué sensaciones os ha producido ver esos entrenamientos? ¿Os ha sorprendido algo?*
- *Si tuvierais que intentar describir el anuncio con una sola palabra, ¿cuál sería?*
- *¿Cuáles son, según vosotros, los secretos del éxito en el deporte?*
- *¿Qué aspectos deben cuidar los deportistas para estar en forma? (Mencionarlos).*
- *Esos aspectos, ¿sólo son importantes para los deportistas? ¿Por qué son importantes para nosotros?*
- *¿Qué pasa cuando no cuidamos esos hábitos de salud?*

3^a Fase

Hoy vais a estar a cargo de un proyecto muy importante. Una famosa compañía de publicidad os ha encargado la tarea de desarrollar una campaña (casera, claro, con todos los materiales que tenéis aquí a vuestra disposición) para acercar los hábitos de salud más importantes a chicos y chicas de vuestra edad. Para ello, qué mejor que seáis vosotros mismos los que, metiéndoos en su piel, podáis dar las mejores recomendaciones para que cuiden su salud.

Se divide la clase en 4 grupos. Cada uno se encargará de una sección diferente de las que se presentan a continuación:

- Área anti-tabaco
- Área anti-alcohol
- Área de alimentación sana
- Área de ejercicio físico

El formato que elijáis para vuestra campaña es absolutamente libre, es decir, puede ser un mural, una obra de teatro, un sketch cómico, una canción, una mascota... cualquier cosa que queráis, pero debe reflejar un mensaje claramente ajustado al hábito de salud que os haya tocado y ha de tener un lema, es decir, un mensaje breve que llegue a todos y les haga saber qué es exactamente lo que les queréis decir.

Las cuatro secciones pueden formar finalmente un trabajo colaborativo que refleje la campaña completa.

4^a Fase

Al final de la clase se expondrán todos los trabajos. El docente dicho momento para resumir los elementos más importantes vistos en la sesión y recalcar la necesidad de cuidar el cuerpo para vivir una vida lo más plena posible.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Lo interesante en este tipo de actividades es que su contenido pueda generalizarse a la vida cotidiana de los alumnos y los que les rodean. En este sentido se

propone que cada uno de los alumnos pueda pensar UNA MANERA PRÁCTICA de mejorar en cada una de las cuatro áreas vistas, ya sea en primera persona o afectando a personas que viven a su alrededor (p. ej. "voy a comer golosinas sólo los fines de semana y le voy a decir a mi padre que a ver si se anima a fumar dos cigarrillos menos cada día").

Deben escribir sus cuatro propósitos y firmarlos al final, para comprometerse a llevarlos a cabo.

A la semana siguiente o en sucesivas ocasiones, puede retomarse el tema en clase y ver si están intentando aplicar las sugerencias que ellos mismos propusieron.



TÍTULO
MERECES SABER LA VERDAD

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/cokcce>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Actitudes positivas hacia la salud, Autocontrol y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana, Biología y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR

Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

El abuelo de un chico fallece, dejándole una carta en la que reconoce ser propietario de una empresa que fabrica un producto muy conocido por todos. Sin llegar a decirle qué producto es, el abuelo le desvela las claves del éxito del producto y le da algunas pistas sobre el poder que las marcas pueden llegar a ejercer en la sociedad.

REFERENTE TEÓRICO: El consumismo es una de las características de la sociedad actual, tendente a comprar todo tipo de objetos y acumular bienes y servicios, que la mayoría de las veces resultan innecesarios. Una de las consecuencias negativas que puede provocar en las personas son sentimientos de insatisfacción y ansiedad, al no colmar nunca lo que se desea. Esta conducta está favorecida por la publicidad, los medios de comunicación y las técnicas de venta de las grandes empresas y las productoras, cuyo único objetivo es conseguir, a finales de año, unos buenos números de venta, sin importarles muchas veces si los productos que venden pueden perjudicar o no la salud.

En los últimos 15 años los publicistas han centrado su atención en los niños, y sobre todo en los adolescentes, que por su inmadurez e inexperiencia tienen muy pocas defensas frente al bombardeo de imágenes estimulantes y mensajes manipuladores, que intenta enseñar que determinados productos o marcas producen sensaciones de bienestar, satisfacción y realización personal. El cuestionamiento y la reflexión, por parte de los adolescentes, de lo que

la publicidad esconde, ayudará a formar una personalidad segura y fuerte

RAZÓN DE SER: Empleando como estímulo la audición de un texto locutado, el docente formula preguntas de aproximación para reflexionar sobre la influencia que la publicidad ejerce en las personas. En una segunda fase se profundiza en la idea de consumismo.

DESARROLLO

1^a Fase

Imaginad que estáis en casa y recibís una carta muy especial. Es una carta escrita por vuestro abuelo, ya fallecido, y que lleva por título "Mereces saber la verdad". Vamos a escuchar lo que os tiene que contar vuestro abuelo.

Se escucha el texto.

Se reparte a cada alumno una copia de la carta, en la que a continuación de cada párrafo se han incluido una serie de preguntas para facilitar la comprensión del mensaje. Cada uno, de forma individual, lee la carta de nuevo y contesta a las preguntas con el fin de descubrir el producto que hizo rico y famoso al abuelo.

Mereces saber la verdad

Hola, si estás leyendo esta carta es porque yo ya no estoy y mereces saber la verdad. Todo empezó hace más de 60 años. Descubrí un producto maravilloso al que le añadí algunas mejoras y conseguí fabricarlo en cadena. Es la fuente de nuestra fortuna y es lo que ha hecho que hoy seas una de las personas más ricas y poderosas del planeta. Somos capaces de influir en el país más de lo que nadie sabe.

- ¿De qué modo crees que puede influir un producto en un país?

Cuando tenía 20 años no me costó mucho convencer a la gente para que probaran nuestro producto, ya que casi lo regalaba.

- ¿Te suena de algo? ¿Recuerdas el lanzamiento de algún nuevo producto? ¿Cómo te lo dan a conocer?
- ¿Suelen regalar cosas?

Conocí a alguien que me ayudó a venderlo y creamos carteles publicitarios con el slogan "Vive a la última". Nos hicimos famosos cuando en el cine aparecían actores utilizando nuestro producto y su consumo se popularizó.

- Recuerda marcas que hayas visto en películas de cine y televisión
- Recuerda actores que promocionan productos o son los patrocinadores directos (deportes, joyas...)

Era una moda. Aprovechamos para subir los precios y lanzar otros productos parecidos. Ahora nuestro producto forma parte de las vidas de muchas personas que no pueden dejar de comprarlo día a día.

- Enumera algunos productos que consideres importantes en tu vida y que en la época de tus padres no lo fueran tanto (televisión, coche, maquillaje...)
- ¿Estar encadenado a un producto, tiene efectos positivos en la salud? ¿Y negativos?

Es genial, hemos conseguido hacer que nuestros clientes tengan miedo a pasarlo mal si dejan de comprarnos y que crean que van a echar demasiado de menos el producto, incluso alguno piensa que no va a ser capaz de disfrutar de la vida de la misma manera.

Pobres ilusos. Sólo tendrían que dejar pasar el suficiente tiempo. Pero muy pocos se atreven a poner nuestro producto en duda. Los más jóvenes creen que cuando quieran pueden dejar de comprarlo y algunos nos dicen que nos compran por llevar la contraria.

- Enumera productos anunciados en la televisión dirigidos directamente a la gente joven y la idea que quieren transmitir.

PRODUCTO	IDEA QUE TRASMITEN
Tabaco	Libertad, éxito
Alcohol	Diversión, sexo
Ropa	Juventud, belleza

No saben que eso es precisamente lo que queremos que crean, es nuestro trabajo desde hace años y años: queremos que no piensen tanto y se dejen llevar. Sólo les manipulamos lo necesario para conseguir su dinero y que no dejen de comprar el producto del que vivimos. El sistema es perfecto. Sólo tenemos que hacer que no se cuestionen lo que hacemos. Al final todos son como borregos.

¿Ya sabes qué producto es el que vendemos?

- ¿De qué producto se puede tratar? (tabaco, alcohol, móviles... aunque podría ser cualquier otro)

Pasados 10 minutos, se procede a la puesta en común de todas las ideas surgidas.

2ª Fase

El docente formula preguntas de aproximación que hacen referencia a la manipulación e influencia que la publicidad ejerce en nosotros.

El principal objetivo de los anuncios publicitarios es conseguir un buen número de ventas, dejando en un plano secundario los efectos que los productos que se venden pueden tener sobre la salud de las personas, ¿qué productos conocéis que actualmente se publiciten en la televisión, radio, Internet... y que pongan en riesgo la salud de sus consumidores?, ¿por qué creéis que se permite que sigan anunciándose?

¿Qué podemos hacer nosotros contra esto?

La publicidad genera en nosotros hábitos y necesidades donde no las hay y juega con nuestra libertad de elección mediante su influencia. ¿Cómo nos sentimos cuando vemos un anuncio de algún artículo

nuevo que queremos y no podemos conseguir? (La publicidad despierta, potencia y motiva diferentes necesidades, como la posesión de objetos, elevadas aspiraciones, éxito o poder, que si no son cubiertas pueden generar en nosotros insatisfacción).

¿Qué quiere decir la siguiente frase: *La decoración del árbol de navidad, no es lo que hace importante la Navidad?* (lo que hace importante a las personas no es lo que tengan, sino cómo sean)

Cuantas más cosas se tengan, ¿más feliz se es? ¿Qué es la felicidad para vosotros?

A continuación se realiza la siguiente dinámica:

Se divide la clase en equipos de 3-4. La mitad de los grupos harán un retrato robot de un chico de su misma edad para el que lo más importante es TENER, es decir, se caracteriza por ser consumista y raramente consigue ser feliz si no tiene lo que desea. La otra mitad de los grupos harán un retrato robot de un chico de su misma edad, para el que lo más importante es SER, es decir, aunque es algo consumista (como todos lo somos), su felicidad no está basada en cosas materiales. Cada grupo lo dibujará esquemáticamente y responderá a una serie de preguntas.

- ¿Cómo se llama?
- ¿Qué lleva puesto?
- ¿Qué actividades realiza?
- ¿Qué productos consume?
- ¿A qué sitios va?
- ¿Cómo son sus amigos?

Pasados 10 minutos se procede a la puesta en común de los retratos robot. Se finaliza la actividad con la siguiente reflexión:

¿Habéis visto qué diferentes han salido los retratos robot? Antes de responder a las preguntas todos teníais el mismo dibujo, la misma persona. Pero según

la hemos vestido y dado cualidades hemos creado a chicos que tienen formas de ser y pensar muy diferentes. Uno lo que más valora es TENER el último móvil que ha salido o llevar ropa de marca; mientras que el otro es feliz con tener un móvil con el que hablar con sus amigos. Fijémonos que la publicidad tiene mucho que ver en la diferencia de TENER y SER. Las empresas se gastan millones de euros al año en averiguar qué nos tienen que decir para que compremos sus productos, en cierta medida nos manipulan y se creen muy listos por ello, pero nosotros tenemos que ser más inteligentes y aprender a diferenciar entre lo que es esencial y accesorio, y sobre todo qué productos nos intentan vender y pueden dañar nuestra salud. La cuestión no es dejar de consumir, ya que todos en algún momento habremos comprado cosas no esenciales, si no dejamos manipular y elegir por nosotros mismos priorizando SER sobre TENER.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone una actividad en la que los alumnos analicen anuncios publicitarios, con el objetivo de descubrir las estrategias que utilizan los publicistas para lograr vender sus productos.

Un día antes, el docente pide a cada alumno que busque un anuncio en alguna revista o Internet (se aconseja realizar la actividad en el aula de informática o en un aula con acceso a Internet) y lo lleven al día siguiente al aula.

Se divide al grupo en equipos de 3-4 personas. Cada alumno contribuirá al equipo asignado con sus anuncios que analizarán a partir de la ficha que se presenta a continuación:

ANUNCIOS PUBLICITARIOS

- Producto que se intenta vender:
- ¿A qué público va dirigido? (mujeres, hombres, niños, adultos, ancianos...)
- Para convencer a las personas a comprar, todos

los anuncios usan unos valores con los que nos gustaría sentirnos identificados, como la libertad, el poder, la belleza, el éxito, la diversión... ¿Qué valores ves en el anuncio?

- *¿Cómo dice el anuncio que se pueden alcanzar esos valores?*
- *En la realidad, ¿cómo conseguirías alcanzar ese valor, sin tener que consumir el producto que ofrece el anuncio?*
- *¿Qué le dirías a tus padres, hermanos, amigos para que no se dejen engañar?*

Una vez cumplimentadas las fichas de los anuncios recopilados, se precede a la puesta en común.



TÍTULO
NUESTRO LADO INFANTIL

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/gg3k33>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Actitudes positivas hacia la salud, Autocontrol y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana, Biología y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR

Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Es la hora de la comida y algunos adultos se quedan paralizados. En ese mismo instante, en su estómago, se abre una puerta por la que sale el niño que les representa. Cada niño se dirige a un restaurante de comida rápida, coge una hamburguesa y regresa al cuerpo de donde salió, no sin antes ponerla en la mano del adulto.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando una persona se deja llevar por sus impulsos, dejando de realizar actividades saludables para obtener una gratificación inmediata y puntual, está de algún modo comportándose como un niño. Pensar en el aquí y ahora, sin tener en cuenta las consecuencias a medio y largo plazo, característico de los niños pequeños viene determinado por una sociedad que vende productos, como la comida rápida, para ser consumidos de forma inmediata. Este tipo de comida (caracterizado por ser consumida a cualquier hora del día y tener unos precios asequibles) se identifica con el estilo de vida que la publicidad intenta trasmisitir a los adolescentes.

RAZÓN DE SER: Utilizando como estímulo un anuncio y la formulación de preguntas de aproximación, el alumnado descubrirá que todas las personas tienen un lado infantil que a veces les lleva a poner en peligro su salud. Mediante una recreación y el diseño de un plan semanal, se apela a la responsabilidad que cada uno tiene en el cuidado de su cuerpo y se ponen en práctica diferentes actividades y estrategias de mejora de la salud.

DESARROLLO

1^a Fase

El profesor comenta a los alumnos que van a ver un anuncio muy curioso, en el que no se dice ni una palabra, por lo que tendrán que fijarse muy bien en las imágenes que aparecen.

Se proyecta el audiovisual y se formulan preguntas de aproximación:

- *¿Qué nos quiere decir el anuncio?* (El anuncio representa la polémica de tomar comida basura o no. Los niños que aparecen no lo dudan y corren a por una hamburguesa, sin reparar en las consecuencias pueda tener si esa conducta se vuelve muy frecuente).
- *¿Cómo son los niños pequeños?* (Se dejan llevar, no piensan en las consecuencias, suelen encapricharse de cosas que quieren en el mismo momento).
- *¿En qué momentos nos comportamos como niños y somos caprichosos?* (Poner ejemplos).
- *¿Qué papel tiene la publicidad en el lado infantil que todos tenemos?* (Los publicistas saben de la existencia de este lado infantil, que suele estar fuera de nuestro control, y por este motivo muchos anuncios publicitarios intentan hacer referencia al niño que todos llevamos dentro y aumentar la venta de sus productos).

2^a Fase

Se pide a los alumnos que se pongan cómodos y se relajen, se baja un poco las persianas y con tono de voz bajo comienza a decir:

Imagina que paseas por un parque en una agradable tarde de primavera. Estás muy tranquilo y mientras caminas vas fijándote en todo lo que te rodea: la gente, las nubes, la hierba, los árboles... De repente, te llama la atención un reflejo que sale de los arbustos, te acercas, te tropiezas con algo, parece que has descubierto un tesoro, es una especie de baúl muy bonito, hecho de un material fuerte y resistente, ¡es un cofre! Camino de casa vas pensando qué guardar

dentro, y cuando llegas comienzas a llenarlo de cosas, de tierra, de fotografías, de pinturas... hasta que un día al intentar meter tu colección de canicas y cerrarlo cruce y se astilla. El tiempo pasa y te olvidas de que tuviste un cofre, un tesoro. Un día te acuerdas de tu tesoro, vas al armario y rebuscas en su interior hasta que lo encuentras, no parece el mismo que hallaste hace tiempo, ahora está oxidado y parece descuidado. Lentamente lo vas abriendo... ante tus ojos aparece una nota que dice: "Este cofre eres tú, tu cuerpo, tu tesoro. En tu mano esta CUIDARLO. Si no tengo buen aspecto es porque me has olvidado. ¿Y tú, te has OLVIDADO DE TI?

Una vez leída la recreación, a través de preguntas y comentarios, ayuda a los alumnos a descubrir el mensaje del texto.

Seguro que en clase de lengua habéis estudiado lo que son las metáforas, ¿verdad? Crear una metáfora es una forma bonita de hablar de un objeto o una idea a través de otro y ver la similitud entre ellos.

- *¿Alguien sabe cuál es la metáfora que encierra el texto? (El cofre hace referencia a nuestro cuerpo).*
- *¿Cuál es el significado de los siguientes fragmentos de texto?*
 - *Parece que has descubierto un tesoro. Es una especie de baúl muy bonito, hecho de un material fuerte y resistente (Lo que se encuentra, un cofre, hace alusión al cuerpo con el que nacemos, que en un primer momento suele estar en buenas condiciones).*
 - *Empiezas a llenarlo de cosas, de tierra, de fotografías, de pinturas... (La tierra, las fotografías y la pintura hacen alusión a la comida, la bebida, las drogas... en definitiva a todo lo que metemos dentro de nuestro cuerpo y que muchas veces no son saludables).*
 - *Hasta que un día, al intentar llenarlo con tu colección de canicas, se rompe y astilla (Todas las cosas que hacemos y que perjudican al cuerpo pueden producir consecuencias negativas en él).*

- *No parece el mismo que hallaste hace tiempo, ahora está oxidado y parece descuidado (Olvidarnos del cuidado del cuerpo puede llevar a su deterioro).*
- *¿Qué aspectos de nuestra salud solemos descuidar? ¿Por qué?*

3^a Fase

Si nuestra salud no fuera del todo buena, seguramente no podríamos hacer todo aquello que nos gusta. Esta es una de las consecuencias de dejarnos llevar por nuestros impulsos, pero muy raras veces pensamos en ello y no valoramos lo que tenemos hasta que lo perdemos.

- *¿Qué cosas divertidas no podríamos hacer si nuestra salud fuera mala?*
- *¿Cuál sería la solución? ¿No comer nunca más comida rápida, por ejemplo? (esta no sería la solución, podemos comer este tipo de comida o hacer determinadas cosas sin excesos y con autocontrol).*

El docente sugiere a los alumnos una lluvia de ideas sobre actividades sencillas que contribuyan a mejorar su bienestar y fomenten un estilo de vida saludable (insistir en que las acciones propuestas sean realistas, comer dulces con moderación o ver la televisión con un límite de tiempo por ejemplo, y no imposibles). Algunos ejemplos serán:

- Ir al instituto o colegio andando.
- Reducir el tiempo que pasamos frente al televisor o con el ordenador.
- Cambiar el bollo del recreo por una pieza de fruta.
- Desayunar zumo o cereales.
- Acostarse como muy tarde a las 22:30 h los días que tenemos clase.
- Jugar un partido de fútbol, tenis, baloncesto, una vez a la semana, con los amigos.

A continuación, se propone que cada alumno diseñe su propio plan semanal, de lunes a domingo, con el que se comprometerá a realizar algunas de las

actividades sugeridas en la lluvia de ideas. La puesta en común de cómo ha ido y la evaluación del plan se realizará a la semana siguiente.

Modelo de plantilla "Mi plan saludable":

Actividad	L	M	X	J	V	S	D
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

¿Qué dificultades he tenido para llevar las actividades a la práctica?

¿Cómo me he sentido mientras realizaba las actividades? (menciona 5 adjetivos)

¿Qué beneficios creo que me han aportado?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Hoy hemos aprendido mucho de hábitos saludables, pero hay muchos chicos del colegio o instituto que no han estado aquí con nosotros y no se han enterado de todo lo que hemos dicho y hecho. No es justo que sólo vosotros sepáis los riesgos de no llevar una alimentación sana. Por eso, entre todos vamos a elaborar un decálogo de alimentación saludable, que consistirá en una serie de consejos que informen y orienten hacia una forma de vida equilibrada.

Se divide a la clase en grupos de 3-4. Cada grupo redacta 10 consejos que le darán al resto de chicos del colegio o instituto para que sigan una vida saludable (ver documentos de ayuda para el docente). Pasados 10 minutos, se hará una puesta en común de todas las ideas surgidas en los grupos y se elegirá por votación los mejores 10 consejos. Finalmente, plasmarán en papel continuo o una cartulina de tamaño considerable los consejos elegidos y se exhibirán en el hall del centro escolar.

DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DOCENTE

Los adolescentes tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de masa corporal y aumento de masa ósea, por lo que requieren mayor cantidad de energía y nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada. Las necesidades son muy distintas entre los adolescentes y dependen de sus características personales, por lo que no se puede generalizar un tipo de dieta, pero sí dar pautas que sirvan de guía para llevar una alimentación sana, indicada en el siguiente decálogo:

DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ADOLESCENTES:

Teniendo en cuenta estos 10 mensajes te sentirás más saludable:

- 1. Ten paciencia:** Ya te habrás dado cuenta que estás en un proceso de cambio físico bestial. Tu aspecto cambia casi de una semana a otra. Tu cuerpo está madurando. Aproximadamente dejará de madurar alrededor de los 20-22 años. Hasta entonces ten paciencia contigo mismo.
- 2. Tu alimentación debe ser variada:** Nuestro organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano, ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás, seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu alimentación mayor variedad. Consume frutas, verduras y hortalizas que contienen nutrientes que te ayudan a mantenerte sano y son el complemento ideal durante el desayuno, refrigerio, comida y cena. La mitad de las calorías de tu alimentación deben proceder de los carbohidratos, especialmente productos elaborados a base de trigo, cereales, papas, yucas y legumbres y no de dulces, caramelos, chocolates etc. Recuerda la pirámide de la alimentación.
- 3. La higiene, esencial para tu salud:** No toques los alimentos sin lavarte las manos con agua y jabón, cepilla tus dientes después de cada comi-

da, y tras el cepillado nocturno ya no deberías ingerir alimento o bebida alguna excepto agua. Dúchate todos los días, ¡te facilitará tener y mantener gente cerca de ti!

- 4. Bebe la suficiente agua:** Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua. Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás aumentar el consumo de líquidos.
- 5. Haz cambios graduales:** No intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro, te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día. No prescindas de lo que te gusta pero intenta que tu alimentación sea equilibrada y que contengan todos los nutrientes.
- 6. Infórmate.** Recuerda que siempre que tengas alguna duda es importante informarse. Si crees que lo sabes todo, ¡duda! Siempre hay algo nuevo que aprender. Por ejemplo sobre métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, etc.
- 7. Mantén un peso adecuado** para tu edad, sexo, altura, constitución, actividad física que realizas y factores hereditarios. **TEN EN CUENTA QUE NO ES BUENO PESAR MUCHO O POCO.**
- 8. Come regularmente:** Nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante así como los vehículos necesitan combustible para moverse. Al levantarnos después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía es muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno, toma tus refrigerios a media mañana y media tarde, tu comida debe ser completa y tu cena en menor cantidad.
- 9. Haz ejercicios y actividad física en general.** Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose, con los músculos y huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicio cada día, por ejemplo sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, si puedes ve caminando al colegio, a la hora del recreo y en tu tiempo libre practica alguna actividad física.

10. Recuerda que es importante dormir lo suficiente:

Si descansas consigues sentirte bien contigo mismo y tu cuerpo "funciona" mucho mejor.



TÍTULO
BANALIZACIÓN DE LOS RIESGOS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/cieumc>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana, Biología y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del consumo de drogas

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Se presentan diferentes drogas (cocaína, cannabis, LSD...) como un producto de consumo más de la sociedad.

REFERENTE TEÓRICO: En la sociedad actual existe una tendencia a la normalización de ciertos consumos de sustancias y a su banalización, es decir, a restarle importancia a los riesgos que llevan asociados. Cuanto menor sea el riesgo percibido en el consumo de una sustancia, mayor será la probabilidad de llevar a cabo un consumo. Esto se ve reflejado en la última encuesta ESTUDES, realizada por el Observatorio Español de Drogas. En ella, estudiantes puntúan al alcohol como la sustancia que genera conductas de menor riesgo, por el contrario la heroína, el éxtasis o la cocaína son las sustancias asociadas a conductas de mayor riesgo. La realidad es que alcohol y tabaco son las drogas más consumidas por los adolescentes en España, seguidas del cannabis. Casualmente, estas tres sustancias son las que menor alarma social generan.

RAZÓN DE SER: A partir de un anuncio, se transmitirá que las drogas se encuentran arraigadas en nuestra cultura y están empezando a ser un producto de consumo más. A través de una dinámica, el alumnado reflexionará sobre las supuestas ventajas del consumo de sustancias.

DESARROLLO

1^a Fase

El docente pide a los alumnos que, a través de una

lluvia de ideas, digan el nombre de drogas que conocan o hayan oído hablar. Se irán apuntando en la pizarra (pueden dar diferentes nombres que hagan referencia a la misma sustancia, porro, maría, marihuana, hachís o polen hacen referencia al cannabis).

Una vez finalizada la lluvia de ideas, el profesor mencionará únicamente las sustancias legales (alcohol, tabaco y fármacos) que se hayan apuntado en la pizarra:

Habéis dado el nombre de muchas sustancias, algunas de ellas son legales como... (tabaco, alcohol y fármacos, según se hayan mencionado o no).

Alcohol, tabaco y fármacos, al igual que cannabis, cocaína o heroína son drogas. A personas de vuestra edad, cuando se les dice que nombran las drogas que conocen, no mencionan el alcohol o el tabaco y muchas de ellas dudan que sean drogas porque son consumidas por mucha gente y sobre todo porque son legales. Pero tenemos que saber que una droga es cualquier sustancia que introducida en nuestro cuerpo altera su funcionamiento, es decir, la nicotina excita y el alcohol adormece. Una de las causas de la confusión sobre si alcohol y tabaco son drogas es la legalidad, es decir, al ser legales, se piensa que su consumo es menos importante, pero esto no es así, ya que estas drogas son las que más problemas causan hoy en día.

¿A qué más se pude deber esta confusión? (El consumo de alcohol y tabaco está arraigado en nuestra cultura y acompaña al ser humano desde hace mucho tiempo. Estas sustancias son un producto de consumo).

2^a Fase

Alcohol y tabaco se han convertido en un producto de consumo en la sociedad española, haciendo que los riesgos que implican pasen desapercibidos o se tengan mucho en cuenta. Vamos a ver un anuncio que hace una denuncia a que esta normalización se está am-

pliendo a otras drogas. Fíjate en todas las situaciones referidas a drogas que aparecen como normales.

Se proyecta el audiovisual.

- *¿Qué situaciones o conductas están presentes en el anuncio y son vistas como algo normal?*
 - Un chico se prepara un porro en la calle y la gente no dice nada.
 - La pegatina de una hoja de marihuana en un coche.
 - Una planta de marihuana en la terraza como si fuera un geranio.
 - Un chico muestra como se toma una pastilla en la discoteca.
 - Se compra una lata de cocaína como si fuera un refresco.
 - Un graffiti en la pared: La cocaína es el postre más dulce
 - El cartel de la puerta del baño es un muñeco esnifando cocaína
 - Un videojuego sobre narcotraficantes.
 - Un chico compra cocaína como algo habitual.
 - Tiendas que venden artículos para el consumo de sustancias.
 - Un chico lleva una camiseta, en la que pone LSD, como si fuera la marca.
- *¿Es común observar estas situaciones hoy en día?*
- *¿Qué pasaría si se normalizara el consumo de todo tipo de sustancias?*

El anuncio finaliza con el siguiente eslogan: "Esto es lo más peligroso, olvidarnos de lo que realmente son" ¿Qué significa?

- *¿Creéis que es cierto lo que trasmite el anuncio? ¿Por qué?*

Se divide al grupo-clase por parejas. Cada pareja elaborará una lista con 5 modos diferentes que hay en la sociedad actual de quitar importancia al consumo de drogas legales o ilegales.

Si resulta difícil, el docente puede ofrecer uno o dos entre los siguientes ejemplos:

- Fabricar mecheros, pins, mochilas, camisetas, etc. con marcas de alcohol o tabaco. También con la hoja de marihuana.
- El significado que los medios publicitarios dan al alcohol: fiesta, sexo, diversión, "ser tu mismo"...
- Emplear diminutivos o nombres graciosos referidos a sustancias (farlo, porrito, petilla, chupito, chato, etc).
- La automedicación.
- Utilizar alcohol, tabaco y "pastillas para dormir", "para la ansiedad" sin prescripción médica.
- Decir u oír frases como: "Con una copilla seguro que te animas", "Necesito un cigarro, estoy muy nervioso", "cada vez que voy fumao, me lo paso pipa, es súper gracioso".
- Las letras de canciones pegadizas que hablan de legalizar sustancias o con letras a favor del consumo.
- El consumo habitual que muestra la televisión, en películas, series...

3^a Fase

El profesor desarrolla una dinámica en la que divide al grupo-clase en equipos de 3-4 alumnos y realiza el siguiente comentario:

Puede que en la televisión o incluso a vuestros amigos les hayáis oído que tomar algunas drogas produce diversión, te anima, te relaja o te ayuda a hacer amigos. ¿Creéis que esto es cierto? ¿Siempre es así? ¿Hay algunas sustancias que nos ayudan a conseguir determinadas cosas? (La mayoría de las sustancias tienen efectos atractivos que hacen que las personas consuman, pero estos efectos no siempre se logran y son difíciles de controlar. Además, muchos de ellos pueden tornarse negativos sin ser conscientes de ello).

Cada grupo coge un folio y lo divide en dos mitades. Una llevará por título "Ventaja de consumir alcohol"

(para divertirse, por placer, para quitarse la pero tiene pegas..." (El alumnado escribirá pegas al supuesto beneficio).

A continuación se presenta una tabla que servirá de apoyo al docente en el desarrollo del trabajo grupal, y principalmente en la puesta en común:

VENTAJAS DE CONSUMIR ALCOHOL	SÍ, PERO TIENE PEGAS...
Para divertirse	<ul style="list-style-type: none"> • No siempre te diviertes. • Puede sentar mal. • Accidente de moto/coche.
Por placer	<ul style="list-style-type: none"> • Accidente de moto/coche. • Puede sentar mal.
Para quitarse la vergüenza	<ul style="list-style-type: none"> • Al día siguiente la vergüenza continúa. • Llega un momento que se hacen tonterías. • Demasiada desinhibición puede llevar a tener conductas de riesgo.
Para relacionarse mejor	<ul style="list-style-type: none"> • Si se aprende a relacionarse bajo los efectos del alcohol, se corre el riesgo de acostumbrarse a esa muleta y tener dificultades si no la utilizamos.
Para probar cosas nuevas	<ul style="list-style-type: none"> • Al principio el sabor no es agradable.
Para olvidarse de los problemas	<ul style="list-style-type: none"> • Al día siguiente seguirán ahí. Mejor enfrentarse a ellos.
Otros	

Finalmente los equipos hacen una puesta común y se cierra la actividad recordando las ideas más importantes:

- Sin darnos cuenta, la sociedad y nosotros mismos normalizamos algunos consumos de sustancias y acaban perdiendo su consideración de sustancia de riesgo.
- Cuando las drogas son tratadas, percibidas y usadas como un producto.
- Las drogas pueden producir supuestos beneficios, pero ¡cuidado! porque no es oro todo lo que reluce y también tiene su parte negativa.
- No debemos olvidar nunca los riesgos asociados a los consumos de sustancias.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Analizar otras sustancias diferentes a la ya analizada en la fase 3 (alcohol) siguiendo el mismo esquema utilizado en dicha fase.



TÍTULO
ODA A LA NORMALIDAD

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/m56a8w>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Actitudes positivas hacia la salud, Autoestima y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Biología

CONTEXTO ESCOLAR

Prevención del consumo de drogas

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

La cerveza es fuente de felicidad, de satisfacción y de diversión, y es consumida por gente de verdad.

REFERENTE TEÓRICO: La sociedad actual tiende a promover la comercialización de productos mediante la asociación de estos con valores. De este modo se generan en los compradores expectativas encaminadas al logro de determinadas metas (felicidad, diversión, etc). Este hecho incluye la publicidad del alcohol que, aunque hoy por hoy es la droga más consumida, también es una de las que mayores problemas causa en la sociedad. Aun así, la publicidad la sigue mostrando como fuente de diversión y evasión.

RAZÓN DE SER: A partir de la secuencia, se explora con el alumnado su capacidad de disfrute y diversión. En dinámicas posteriores se profundiza en la desmitificación de la idea del alcohol como generador de diversión.

DESARROLLO

Se rompe la disposición habitual del aula. Se colocarán en círculo o semicírculo, creando así un clima distendido y de confianza.

1ª Fase

¿Alguna vez os habéis parado a pensar qué significa para vosotros el sofá de casa? Para mí el sofá de casa significa desconectar del trabajo, me siento y me olvido de todo. ¿Qué significa para vosotros? (posibles respuestas: descanso, paz, relax, estar a

gusto, dormir, estar con la familia...). Todos le hemos dado unas características positivas y un significado, le hemos atribuido una serie de valores. Esto también ocurre con otros productos en nuestra vida cotidiana. Vamos a comprobarlo, os voy a decir una palabra y vosotros tenéis que escribir en una hoja una frase, una situación o una idea que os evoque dicha palabra. La palabra es ALCOHOL (Los valores que se han asociado al alcohol son diversión, felicidad, amistad...).

El relax es la traducción que hacemos del sofá que tenemos en casa, la diversión es la traducción que hacemos del alcohol, aunque no nos demos cuenta, porque no nos hemos parado a pensarlo detenidamente, de la mayoría de los productos hacemos traducciones. Estad atentos a los anuncios publicitarios y seguro que os convertís en unos traductores expertos.

2ª Fase

Vamos a ver anuncio en el que se muestra el relax y la diversión como valor fundamental del producto que intentan vender.

Se proyecta el audiovisual.

Se divide la clase en equipos de 3-4. A cada equipo se le da una ficha como la que aparece a continuación, que tendrá que cumplimentar una vez visto el audiovisual:

ANUNCIO PUBLICITARIO: ODA A LA NORMALIZACIÓN

¿Qué cosas agradables se asocian a la cerveza?

Amor, familia, compartir, descanso, relax, recompensa después de trabajar, gratificaciones, ir de compras, cantar en la ducha, diversión, alegría, amigos, fútbol, celebración, etc.

¿Cómo dice que es la gente que bebe cerveza a diario?

Es gente de verdad, auténtica y sabe disfrutar, es joven, se ríe, etc.

¿Qué es lo que no cuenta el anuncio?

- Borrachera.
- Resaca y mal cuerpo al día siguiente.
- El abuso provoca falta de coordinación y confusión.
- Agresividad, violencia, peleas.
- El alcohol no tiene porque producir diversión.
- El alcohol no proporciona la felicidad.

Cada grupo contará con 5 minutos para completar el cuadro, a continuación se procede a una puesta en común. El docente finaliza la dinámica resaltando la siguiente idea:

La publicidad es la principal responsable de atribuirle a la cerveza y todas las bebidas alcohólicas el valor de la diversión. Pero, ¿realmente creéis que el alcohol es lo que hace que os divirtáis? ¿No será que se está en un ambiente que de por si es divertido? ¿No será que se está con los amigos de bromas y risas? Pensad una cosa: Si cogéis unas cervezas y os las bebéis en casa pero vosotros solos, sin nadie más a vuestro alrededor, ¿os lo pasáis tan bien?

3^a Fase

Se propone una dinámica, en la que se escoge como mínimo una de las propuestas que se hacen a continuación, para llevarla a la práctica en el aula:

1. Besar al otro

El docente pide que formen círculos de 7-8 personas y que cada uno piense en una parte del cuerpo humano. Cuando todos hayan pensado en esa parte del cuerpo, se les dice: *Ahora, vais a besar la parte pensada al compañero de la derecha.* (Seguramente surgirán bastantes reacciones graciosas que harán reír a más de uno).

2. Hacer reír al compañero

El docente pide que hagan dos filas y se pongan frente a frente. Durante un minuto o dos, una fila se encarga de hacer reír a la otra. La otra fila tiene la instrucción de no reírse. Después se invierten los papeles.

3. Construir COLMO"

Se divide la clase en equipos de 4 alumnos. Su misión será elaborar 4 colmos por grupo, de diferentes profesiones, atributos físicos o rasgos de personalidad. Por ejemplo, "¿Cuál es el colmo de un electricista?, ¿Cuál es el colmo de un charlatán?, ¿Cuál es el colmo de una empresa de comida rápida? ¿Cuál

es el colmo de una boa constrictor? etc. En esta actividad se prestará especial atención a que se respete la diversidad, de forma que no podrán ser objeto de colmo colectivos que se han sido objetos de mofa durante mucho tiempo en la cultura popular, por género, orientación del deseo, religión, color de la piel, discapacidad, etc.

Una vez finalizados los juegos de humor, se pide que reflexionen sobre la gran cantidad de momentos divertidos que tienen y han tenido en su vida, y de cómo ellos mismos son capaces de reírse y pasarlo bien como ha sucedido ahora con estas actividades.

Para concluir con la actividad el docente comenta:

El alcohol y las demás drogas no son divertidas en sí, son objetos inanimados que producen unos efectos, tienen unos riesgos y unas consecuencias para nuestra salud. Somos nosotros mismos, quienes tenemos capacidad para divertirnos, y lo mejor de todo, podemos hacerlo sin tener necesidad de comprar ningún producto.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Se creará un nuevo espacio en el aula titulado *El chiste del día*. Este espacio consistirá en que cada día un alumno cuente al resto de la clase un chiste que deberá cumplir como requisitos los expuestos anteriormente. Estos criterios son especialmente importantes en el trabajo que estamos desarrollando. Cada mes, el alumnado, por medio de votaciones democráticas, elegirá: *El chiste del mes*.



TÍTULO
¿CUÁNDO SE ME PASARÁ?

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/490x51>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Actitudes positivas hacia la salud, Toma de decisiones y Empatía

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Biología

CONTEXTO ESCOLAR

Prevención del consumo de drogas

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Tracy y su nueva amiga, la chica más popular del instituto, se acercan a un grupo de chicos y les ofrecen consumir drogas en un parque. El hermano de Tracy, que llevaba bastante tiempo buscándola, por fin la encuentra y la lleva a casa estando aún bajo los efectos de las sustancias que ha tomado.

REFERENTE TEÓRICO: La prevención del consumo de drogas va más allá de la mera información sobre riesgos. Se hace necesario promover todos aquellos factores de protección que contribuyan a minimizar los riesgos asociados al consumo. Entre ellos, la toma de decisiones y el autocontrol.

RAZÓN DE SER: Por medio de un símil, se reflexionará individual y grupalmente sobre el atractivo inicial de las sustancias. Tras el visionado de un anuncio publicitario, se invitará al alumnado a mantener una posición crítica sobre los riesgos de consumir sustancias y la pérdida de control.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente introduce la actividad con el siguiente comentario:

En carnavales o en Halloween es típico disfrazarse. ¿Os habéis disfrazado alguna vez? ¿De qué ibais? (Se deja que respondan cuatro o cinco alumnos como máximo). Imaginad que os juntáis varios amigos para hacer una fiesta de disfraces y cada uno tiene que elegir un personaje, ¿qué personaje elegiríais para ir a la fiesta de disfraces?

Mientras los alumnos contestan a la pregunta, se reparte un folio a cada uno con las preguntas que se indican a continuación. Individualmente las contestarán:

Si tuviera que disfrazarme, lo haría de...

¿De qué irías disfrazado?

¿Por qué has escogido ese disfraz y no otro?

¿Por qué te gusta tu disfraz?

¿Qué cosas puedes conseguir gracias a tu disfraz?

Es la hora de volver a casa y decides quitarte el disfraz, pero se atasca y es imposible sacártelo ¿Qué haces?

La gente a tu alrededor no lleva ningún disfraz, pero tú sí porque no puedes quitártelo. ¿Cómo te sientes? ¿Por qué?

Aunque nos parezca raro, hay personas que van disfrazadas por la calle sin que sea carnaval, Halloween o haya una fiesta. Por ejemplo, cuando las personas consumen drogas, se disfrazan porque dejan de ser ellas mismas, comportándose muchas veces de una manera que no es la propia. Revisad vuestras respuestas, sustituir en la ficha la palabra "disfraz" por consumo de sustancias y responded a las siguientes preguntas, por medio de una lluvia de ideas, recordando siempre que nos estamos refiriendo a consumo de sustancias:

- *Si el disfraz es muy bonito, y te gusta mucho, ¿es fácil que te lo quisieras volver a poner?*
- *¿En qué puede ayudarnos ir disfrazado? (en ser menos tímidos, en divertirnos más, en aguantar toda la noche, en relacionarnos con los demás, etc.).*

2ª Fase

Vamos a ver una secuencia en la que aparece un grupo de chicos y chicas que toman droga. Fijaos bien en qué sustancia está repartiendo una de las chicas y anotad los efectos que se producen en los chicos tras el consumo.

Se proyecta el audiovisual. A partir de preguntas se promueve una reflexión inicial:

- *¿Qué sustancias pueden ser las que han tomado?* (La mayoría de los síntomas que aparecen en la secuencia pueden ser producidos por varias sustancias. Pero lo que caracteriza a todas las drogas es que cuando se realiza un consumo se corre el riesgo de perder el control).
- *¿Qué síntomas habéis anotado?* (lluvia de ideas). (Ver Documento de apoyo para el docente).
- *Los chicos que aparecen en la secuencia llevan puesto un disfraz, ¿qué pasaría si no lo llevaran puesto? ¿Se comportarían de la misma manera?*
- *¿Por qué hay chicos que se disfrazan todos los fines de semana?*
- *En la secuencia, Tracy se pregunta a sí misma, ¿Cuánto durará esto?, ¿Cuánto creéis que le durarán los efectos?, ¿Podría hacer algo para que desaparecieran más rápidamente?* (Los efectos que las sustancias producen son imprevisibles).

Ausencia de control sobre los efectos y duración de los mismos. Comportamiento desajustado y desadaptado a las circunstancias y entorno. Alteración emocional (interpretación, procesamiento, expresión).

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

El alumnado puede profundizar sobre el tema tratado buscando entre todos información acerca de las diferentes sustancias (forma de presentación, efectos, consecuencias, niveles de consumo, etc.) El objetivo final será la creación de dosieres diferenciados según droga que podrán repartir al alumnado del resto de clases. Este tipo de actividad debe ir siempre acompañado de una puesta en común de las consecuencias negativas asociadas al consumo.

MATERIAL DE AYUDA PARA EL DOCENTE

Desinhibición conductual

Contacto sexual desinhibido (peligro de conductas sexuales de riesgo). Pérdida de control. Hilaridad, risa incontrolada y compulsiva

Miradas perdidas. Aletargamiento y embotamiento. Sensación de conexión con los demás. Alucinaciones visuales. Enrojecimiento ocular, dificultades en la articulación verbal. Sensaciones y percepciones de la realidad alteradas. Dificultades en el razonamiento, la comprensión.



TÍTULO
TABACO, NO GRACIAS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/npym70>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del consumo de drogas

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Ramón está internado temporalmente en un centro de menores y comparte habitación con un chico que fuma. Al principio le molesta muchísimo, pero conforme se va habituando al centro y a su nuevo amigo, su actitud hacia el tabaco va cambiando.

REFERENTE TEÓRICO: La adicción al tabaco es una de las más extendidas y, sin duda, una de las más subestimadas. Para muchos el tabaco aún sigue siendo considerada como una droga menos perjudicial que otras, a pesar de que el nivel de dependencia de la nicotina es prácticamente tan alto como el de la cocaína o la heroína. Teniendo en cuenta que el proceso de acercamiento y aceptación del tabaco es muy paulatino, a veces casi inapreciable y que la edad de inicio del consumo se sitúa en las edades que abarcamos en esta actividad, parece muy adecuado reflexionar sobre estas cuestiones.

RAZÓN DE SER: Con la ayuda de un estímulo audiovisual, el alumnado podrán conocer, de manera sencilla y simplificada, el proceso habitual de adicción al tabaco y reflexionar sobre algunos aspectos y consecuencias de esta sustancia que probablemente no conocen. Finalmente, como propuesta de continuidad, podrán aportar su propio granito de arena animando a otros a que dejen de fumar.

DESARROLLO

1ª Fase

En la secuencia que vamos a ver a continuación veréis cómo un chico de instituto, Ramón, que durante

unos días tendrá que estar en un centro de menores, va cambiando su actitud hacia el tabaco, sustancia que en un primer momento parece no soportar.

Fijaos bien en lo que ocurre. ¿Podéis identificar las fases que atraviesa?

Las fases podrían ser las siguientes:

1. Primero lo rechaza, abre las ventanas porque le molesta incluso el olor y le dice a su compañero directamente. No fumes.
2. Abre la ventana directamente cuando ve que el otro va a fumar, acepta una calada, lo prueba y lo asocia con los ratos de charla que tiene con su amigo en el cuarto.
3. Finalmente, el amigo le ofrece el cigarrillo como dando por hecho que fuma. La relación con el tabaco es cada vez más natural, no hablan de ello como de algo que tuviera importancia. El amigo le da el cigarrillo que le corresponde, Ramón lo coge, lo enciende con maestría y siguen la conversación como si tal cosa. Nada que ver con lo que ocurría al principio.

Se proyecta el audiovisual.

- *¿Pensáis que lo que le ocurre a Ramón con el tabaco le sucede a mucha gente?*
- *¿Creéis que es fácil o difícil engancharse al tabaco? ¿Creéis que Ramón seguirá fumando?*
- *¿Qué creéis que pensaba Ramón acerca del tabaco en esa primera calada? (Probablemente que no pasaba nada, que no se iba a enganchar)*

2ª Fase

Hay muchas cosas que la gente no sabe sobre el tabaco. Quizá por eso empiezan probándolo, creyendo que no tendrá ninguna importancia. El problema es que, al final, muchos terminan dependiendo del tabaco más de lo que les gustaría. Fijaos en algunas de estas curiosidades:

SABÍAS QUE...

... la edad de inicio del tabaco actualmente ronda los 12 años?

... los cigarrillos llevan hasta 4.000 sustancias adulterantes para que la nicotina haga mayor efecto y la gente se enganche más fácilmente? (P.ej. amoníaco, para limpiar baños o el arsénico, veneno para ratas)

... el tabaco da mal aliento, pone los dientes amarillos, hace que tu pelo y ropa huela a cenicero y causa cáncer de boca, lengua, garganta y pulmón?

... la nicotina tiene el mismo poder adictivo que sustancias como la cocaína y la heroína?

... la nicotina es un veneno, una gota pura mata a una persona normal?

... los hijos de padres que fuman tienen más problemas de salud: catarros, alergias, infecciones de oído y asma?

... las tabacaleras se aseguran de que en cada cigarrillo haya la cantidad suficiente de nicotina como para mantener la adicción?

... algunos efectos perjudiciales del tabaco, como el cáncer de pulmón, sí tienen que ver con la cantidad de tabaco fumado (a mayor cantidad, más posibilidades) pero otras dolencias derivadas, como los problemas cardíacos, no tienen que ver con ello y aparecen incluso con bajos consumos (3 pitillos al día)?

... los fumadores que mueren por complicaciones derivadas del tabaco pierden una media de 14 años de vida?

... treinta minutos de exposición pasiva al humo de tabaco son suficientes para que el sistema circulatorio del no fumador se comporte de manera similar al de un consumidor?

... actualmente a nivel global hay unos 1.300 millones de fumadores en el mundo?

Fuente: __www.elmundo.es__(<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2005/08/25/tabcodos-siers/1124983555.html>)

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Todos conocemos a gente que fuma y seguramente nos gustaría que supieran algunas de las cosas que hemos descubierto nosotros hoy. Os voy a proponer que ayudemos a esas personas a dejar de fumar, que pongamos nuestro pequeño granito de arena.

Vamos a recoger durante unos días todas las cajetillas vacías de tabaco que podamos. Mientras lo hacemos, durante esos días estaremos preparando pequeños papelitos con forma de cigarrillo (papelitos enrollados) que llevarán dentro escritos aquellos mensajes que nosotros queramos darles a los fumadores para ayudarles a que lo dejen. Cuando tengamos las cajetillas, meteremos en cada una unos cuantos cigarrillos con mensaje, con una frase, y las entregaremos a fumadores que conozcamos como un regalo. Sin duda será un obsequio que les sorprenderá y les puede ayudar a tener en cuenta algunas cosas.

Entre los mensajes debe haber ideas en positivo, el objetivo no es meter miedo, sino animar a que lo dejen o reduzcan el número de cigarrillos fumados (P.ej.: "Ánimo, es difícil pero se consigue"; "Sustituye el cigarrillo por un chupa chups. Está bien el cambio").

¡Recordemos que queremos animar, no machacar a los fumadores!

DESARROLLO SOCIAL

HABILIDADES DE INTERACCIÓN



TÍTULO DESESPERADO

AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/gu041p>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de interacción, Toma de decisiones, Autoestima

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

El anuncio toma en clave de humor las dificultades de interacción de algunos chicos y la necesidad casi impuesta de ligar, salir o tener algún tipo de relación con las chicas. La cuestión es que ellas se dan cuenta y no se acercan.

REFERENTE TEÓRICO: Todos los cambios que tienen lugar durante la adolescencia redundan en una importante revolución respecto a su interés y atracción por otros chicos o chicas (en función de su orientación del deseo sexual que empieza a especificarse en este momento de forma clara). Sienten emociones que no siempre saben cómo expresar y junto al torbellino de sensaciones y hormonas se añade el torbellino de pensamientos. Es una edad en la que aflora un interés creciente por sus iguales y no siempre tienen claro cómo iniciar las interacciones.

RAZÓN DE SER: Entender que se puede aprender a relacionarse con los demás de forma positiva, pero también comprender que, en ocasiones, uno puede verse rechazado, son los objetivos principales de la presente actividad.

DESARROLLO

1^a Fase

Una vez visto el anuncio, se inicia un debate apoyado en las siguientes cuestiones:

- *¿Qué quiere transmitir el anuncio?* (si te obsesionas por algo se te termina notando y no eres capaz de comunicarte con los demás adecuadamente. Es como el que al hablar en público piensa: "Me estoy poniendo colorado". El rubor es natural, pero es suficiente pensar en él para ponernos más nerviosos y que aumente).
- *¿Por qué crees que no se acercan las chicas?* (Transmite inseguridad, nerviosismo, distancia, etc)
- *¿Qué crees que piensa el chico cuando las chicas no se acercan?* (Puede pensar: "soy un fracasado", lo cual es un error cognitivo que hace que se incremente su malestar. Es más adecuado pensar de manera más realista: No tiene por qué sentarse a mi lado, a lo mejor no se ha dado cuenta de que estoy aquí, no tengo por qué gustarle igual que a mí no me gusta todo el mundo, etc.)
- *¿A las chicas les puede pasar igual con los chicos?* (cualquier persona puede mejorar sus habilidades de interacción con los demás. Las preocupaciones de este tipo suelen ser universales, les ocurre tanto a chicos como a chicas)
- *¿Por qué está tan obsesionado con ese tema? ¿Qué pasa si no está con una chica?* (Hay personas que creen que es lo que tienen que conseguir, que "todo el mundo tiene novia". Pero este pensamiento no es real, mucha gente es feliz sin pareja. Es más beneficioso pararse a pensar en: ¿deseo tener pareja? ¿Qué me va a aportar? En caso de que me interese realmente una persona, ¿qué cosas puedo hacer para acercarme a ella? Estas preguntas son más prácticas y nos permiten decidir cómo actuar)

Puede ser que cuando nos acerquemos a alguien, o intentemos iniciar una relación con él, éste nos rechace, ¿por qué hay personas que no aceptan ser rechazados? Lo cierto es que a nadie le gusta, pero es

una opción que no podemos descartar. Ante el rechazo, ¿qué podemos hacer? (Pensar que no podemos gustar a todo el mundo, tratar de mantener una relación con esa persona aunque no sea de pareja, etc.)

2^a Fase

El docente lee a la clase el siguiente texto:

Somos muchos los que perdemos la mitad de la vida en desear cosas que podríamos alcanzar si no perdiéramos la mitad del tiempo en deseárlas. [Wodleot]

¿Qué nos quiere decir el texto? (plantea que a lo mejor los pensamientos y deseos se pueden convertir en un plan de acción) Vamos a tratar de hacer caso a Wodleot en el siguiente ejercicio.

El profesor pide al alumnado que piensen si les gusta alguien, o le apetece acercarse a ese alguien por algún motivo. Acto seguido introduce la dinámica con el siguiente comentario:

Vamos a trazar un plan de acción, pensemos qué es lo que podemos hacer para quedar con esa persona. No tiene que ser necesariamente alguien con el que queramos ligar, puede ser una persona que nos interese como amigo, o con el que tienes que resolver algún tema. Puede ser incluso un profesor para hablar de algún examen.

Entre todos irán confeccionando los pasos a seguir para quedar con la gente. Pueden ir anotándose en la pizarra.

El profesor podrá apoyarse en la siguiente información para ayudar a la clase en su tarea:

PASOS A SEGUIR PARA QUEDAR CON LA GENTE:

- 1. ¿QUÉ QUIERO?**. PIENSA QUÉ QUIERES. Cuál es el fin. (Simplemente quedar para tener contacto con el otro, realizar una actividad concreta en común...).

Recuerda que la otra persona es libre para decirte no o cambiar el plan. Prepárate para ello.

2. MOMENTO Y LUGAR. Elige el MOMENTO Y LUGAR ADECUADO (si está ocupado o hay demasiada gente, mejor esperar.)

3. CHARLA. SALUDA Y ENTABLA CONVERSACIÓN, procurando crear un buen clima (actitud positiva, sonríe, acércate con cuidado, mira a los ojos).

4. TU PROPUESTA. Di CLARAMENTE LO QUE DESEAS (Ej. Me gustaría poder hablar contigo...)

5. RESPUESTA. Si...

- ACEPTA, muéstrale tu satisfacción.
- TE DICE QUE NO, puedes insistir o proponer otra actividad, pero sin presionar. Si sigue en negativa, muestra que lo comprendes y no utilices estrategias para tratar de convencerle. La gente tiene derecho a decir no. No te hundas, puede que otras personas te digan que sí.

3^a Fase

El docente pide a la clase que, individualmente, propongan un listado de pensamientos positivos para el caso de que alguien que les gusta no les prestase demasiada atención.

EJEMPLO DE ARSENAL DE PENSAMIENTOS POSITIVOS (material de apoyo para el docente).

- No tengo que ser siempre perfecto/a.
- Para ser feliz no hay que estar con una chica/o.
- No tengo que estar siempre feliz, puedo tener emociones negativas y sentirme ansioso/a o deprimido/a.
- Soy una persona valiosa pero no tengo por qué tener éxito en todo aquello que hago, aunque si me esfuerzo siempre puedo mejorar.
- Si estoy triste o deprimido/a tengo que recordar

que no dura para siempre.

- No me tengo que comparar con los demás y de hacerlo no sólo me fijaré en lo malo sino que también hay cosas en las que destaco sobre los demás.
- Las demás personas no son las culpables de mis problemas. Yo soy el responsable o al menos siempre hay algo que yo pueda hacer para solucionarlos.
- El mundo no es siempre como me gustaría que fuera.
- Las demás personas no tienen que cumplir siempre lo que espero de ellas.
- Es normal ser rechazado/a alguna vez. Estar solo es una oportunidad para conocernos más a nosotros mismos.
- No necesito amor y aprobación de todos para sentirme bien conmigo mismo/a.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Esta actividad permite perfectamente un ensayo en el aula por parte de voluntarios sobre qué hacer si nos dicen que no (Con el objetivo de pasar a la acción, no quedarse parados). Además, se puede trabajar en grupo, las ventajas de no estar en pareja, sobre todo para que ellos lo desmitifiquen y se quiten la presión que algunos adolescentes tienen sobre este asunto.



TÍTULO
¿TE GUSTA?

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/tjgev9> (sin sonido)



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de interacción, Empatía y Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12 a 14 años

SINOPSIS

Felipe, un adolescente, y su padre, viajan por la España de 1974 en un coche que es su única posesión. Su vida es una continua mudanza por apartamentos costeros de aspecto desolado en la temporada baja de turismo. Cuando se ven obligados a cambiar de itinerario y alejarse del mar, sus vidas toman un cambio radical que les afecta por completo.

REFERENTE TEÓRICO: Dentro del amplio espectro de habilidades de interacción que las personas van desarrollando a lo largo de su vida se encuentran las que implican mostrar interés por los demás e iniciar relaciones sociales. Los adolescentes, en ocasiones, muestran claras dificultades en esta faceta.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad propuesta, el alumnado analizará y reflexionará sobre las dificultades de comunicación a la hora de mostrar interés por otras personas.

DESARROLLO

El docente trata de motivar al alumnado explicando:

¿Es fácil decirle a alguien lo que sentimos por él? ¿Por qué a veces cuesta tanto? ¿Alguna vez lo habéis hecho? ¿En qué ocasiones? Es muy útil aprender a expresar lo que sentimos por los demás y poder ponerlo en práctica en nuestra vida cotidiana. Sin embargo, algunas personas creen que expresar lo que sienten es una DEBILIDAD, cuando en realidad se trata de una HABILIDAD. La cuestión es que no es fácil pero se puede entrenar.

1^a Fase

El docente proyecta la secuencia y lanza las siguientes preguntas para iniciar el debate:

- *Felipe sigue a Miranda y a su amiga hasta el mercadillo. Si estuvierais en el papel de Miranda y os dieras cuenta de que Felipe os sigue ¿qué harías? ¿Qué otras cosas puede hacer Felipe en lugar de seguirlos?*
- *¿Qué os parece que Felipe se marche nada más hacerla el regalo?, ¿por qué lo hace?*
- *¿Cómo habría continuado la historia si Felipe no se hubiera ido?*
- *¿Qué otros detalles no materiales de acercamiento hacia Miranda hubiera podido tener? (Hablar con ella, escribirle, ir a buscarla, etc.)*

2^a Fase

Para realizar la dinámica el docente entrega medio folio a los alumnos en el que pone: *Si a mí me gusta alguien...*, y les pide que escriban todas las cosas que harían para demostrar a esa persona interés y afecto.

Al acabar el trabajo individual, se recogen los papeles y de manera anónima se van leyendo. Entre todos se decidirá lo adecuado o no de cada propuesta en función de las consecuencias posibles. (Un voluntario podrá ir anotando en la pizarra las diferentes aportaciones para su análisis).

3^a Fase

El docente tiene preparadas 4 tarjetas como en el clásico juego TABU.

Necesito que os pongáis por tríos. Vamos a jugar al Tabú, ¿Conoce alguien este juego? Se trata de descubrir un nombre sin usar las palabras que aparecen en la lista de las tarjetas que componen el juego (palabras tabú). Nosotros vamos a jugar al revés, es decir, un miembro del trío tendrá que utilizar las indicaciones de la tarjeta asignada para transmitir la IDEA OBJETIVO al otro (la tercera persona deberá

vigilar que cumple la misión: utilizar todo lo mostrado en la tarjeta, en caso contrario dirá TABÚ). Hay que tener mucha habilidad para decir lo que queremos con cuidado.

CONTENIDOS DE LAS TARJETAS:

1. Dile a tu compañero que te gusta mucho...

Tienes que incluir las palabras:
Importar, gustar, me siento..., dar una vuelta
Mírale a los ojos, díselo riéndote

VARIANTE: Ahora dile lo mismo pero sin reírte

2. Pídele salir

Tienes que incluir las palabras:
Me gustaría..., ¿Qué te parece si...?, Pienso que..., Mañana...
Mira al suelo, concreta qué quieras hacer exactamente

VARIANTE: No concretes qué quieras hacer exactamente

3. Te acaba de decir que no quiere ir contigo al cine. Haz otra propuesta

Tienes que incluir las palabras:
¿Por qué...?, Si te parece mejor..., ¿Qué otra cosa te apetece?

VARIANTE: Decir "tú te lo pierdes"

4. Sugíerale quedarse para estudiar en tu casa

Tienes que incluir las palabras:
Me gustaría..., ¿Qué te parece si...?, Pienso que...
Mañana..., Mira al suelo, Concreta qué quieras hacer exactamente

VARIANTE: No concretes qué quieras hacer exactamente

El docente reparte los cuatro modelos de tarjeta a los tríos formados (no importa que se repitan) e inicia el juego (dentro de cada trío se podrán intercambiar los roles). Después de unos minutos, entre todos, reflexionarán sobre la experiencia vivida (dificultades, efectos obtenidos, sentimientos, etc.).

Algunas consideraciones a tener en cuenta:

- Cuando le proponemos a alguien un plan o expresamos nuestros sentimientos hacia él, tenemos que tener en cuenta que puede deciros que no o no correspondernos a nivel emocional. Aceptarlo será la opción más sana. Adelantarnos a lo que pueda ocurrir por miedo a la respuesta del otro nos limitará, hasta el punto de no llegar a saber qué podría haber ocurrido. ¡Anímate!

- Quedar con alguien no quiere decir que haya una relación de pareja o que sea tu amigo para siempre.
- Cuando proponemos un plan a alguien y recibimos una negativa, podríamos explorar la posibilidad de que esa negativa no haya sido hacia nosotros, sino hacia el plan. Quizás la cuestión esté en plantear otros planes diferentes.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone la realización de la actividad Sprite, en esta misma variable y franja de edad.



TÍTULO
¡QUÉ BELLO ES SONREÍR!



AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/9r3vte>

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de interacción, Identificación y expresión emocional y Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Un chico pasea feliz por la calle y a todo lo que sonríe le devuelve la sonrisa.

REFERENTE TEÓRICO: La comunicación no verbal expresa sin palabras más contenido que las propias palabras. Una actitud y lenguaje no verbal positivo abre puertas y facilita las relaciones sociales.

RAZÓN DE SER: La actividad propuesta, permitirá acercar al alumnado a la utilización del lenguaje positivo como medio para mejorar sus relaciones con los demás.

DESARROLLO

1ª Fase

Una vez visto el anuncio, el docente iniciará un pequeño debate en torno a las ventajas de tener una actitud positiva ante la vida:

- En el anuncio el chico va sonriendo, ¿Qué le puede haber ocurrido para estar así? (un suceso positivo que le trae buenos recuerdos, que le guste que la gente se sienta bien, que él se sienta bien, etc.).
- ¿Por qué creéis que le devuelven la sonrisa? (porque se sienten bien, porque no están acostumbrados a ver a gente contenta).
- ¿Qué se puede obtener cuando se trata con amabilidad a alguien?
- ¿Cómo os gustaría que la gente os tratara cuando va a hablar con vosotros?
- ¿Es fácil o difícil mantener una actitud positiva?

(en ocasiones es difícil pues no estamos acostumbrados a pensar en positivo. Cuando esto ocurre, las personas tienden a focalizar su atención sobre sucesos negativos y a olvidar o minimizar los positivos lo que refleja cierto grado de baja autoestima).

- ¿Qué se podría hacer para mantenerla? ¿Hay algún modo de que nos comuniquemos con los demás y a la vez les podamos hacer sentir bien?

2ª Fase

De alguna manera, las personas tenemos algo que se puede aprender, adquirir, es la llave que abre cerraduras. Esta llave es muy poderosa porque abre los corazones de la gente. ¿Queréis saber de qué llave se trata? Es la llave de la ASERTIVIDAD.

La ASERTIVIDAD es la habilidad que mostramos cuando tratamos a los demás con respeto, admitiendo sus ideas y su forma de pensar. La asertividad es casi mágica, por los efectos positivos que puede producir en los demás.

Imaginad ahora que estáis juntos en el parque y hay más gente de vuestra edad. Pensad tres cosas que podríais decir o hacer para hacerle sentir bien a los demás A), tres cosas que podrían hacer o decir los demás B) y tres cosas que me podría decir a mi mismo C).

A) Cosas que podría hacer o decir YO

Ejemplos:

1. Proponer a mi amigo recordar juntos los mejores momentos que hemos pasado.
2. Decir a mi amigo tres cosas por las que me gusta que sea mi amigo.
3.

B) Cosas que podrían hacer o decir LOS DEMÁS

1.
2.
3.

C) Cosas que me podría decir YO A MÍ MISMO

1.
2.
3.

3^a Fase

Ficha para el docente:

Partiendo de la información presentada anteriormente, el profesor pide a la clase que en grupos de 3-4 personas, analicen el siguiente diálogo e indiquen si se ha realizado y/o recibido correctamente el elogio. En caso negativo, se les pedirá que hagan otra propuesta.

Carolina y Marta se encuentran:

- *Marta: «Hola, Carolina, ¡cuánto tiempo sin verte!»*
- *Carolina: «Hola, Marta. No me has visto porque he estado fuera, en una acampada. He conocido a un montón de gente.»*
- *Marta: (Le mira a los ojos y sonriendo le dice:) «¡Qué bien! Si es que a ti se te da muy bien hacer amigos, eres muy abierta.»*
- *Carolina: (Muy seria, mirando hacia otro lado:) «¡Qué exagerada eres! Si me cuesta un montón hacer amigos.»*

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Con el objetivo de generalizar lo aprendido, el docente propone a la clase lanzar un elogio a tres personas de su entorno. Unos días después, les preguntará cómo ha ido y los efectos logrados en las tres personas.



TÍTULO
PADRES E HIJOS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/2e4fjg>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de interacción, Empatía e Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Un chico transmite literalmente los mensajes que sus padres se quieren decir a través de él generándose un clima de reproche entre ellos muy alto, hasta que, conocedor de las posibles consecuencias que puede tener este tipo de interacción, decide cambiar el sentido de los mensajes para la transmisión de afecto e interés.

REFERENTE TEÓRICO: Existen múltiples elementos que pueden llegar a ser verdaderos obstáculos en la comunicación entre las personas consiguiendo alejarlas o generando en ellas actitudes defensivas. Mensajes de reproche, sobregeneralizaciones (expresiones con la palabra siempre o nunca, etc.), exageraciones, un estado emocional negativo o simplemente cansancio pueden llegar a ser impedimentos para que se desarrolle una comunicación sana. Sin embargo, hay muchos elementos que facilitan la comunicación y por lo tanto la relaciones, conocerlos y manejarlos es una tarea que se aprende a lo largo de toda la vida. La resolución de conflictos parte de estas premisas.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad planteada, el alumnado comprenderá que hay maneras positivas de relacionarse con los demás basadas, principalmente, en la identificación de sus necesidades de los otros. Además, se les transmitirán pautas para interpretar los mensajes recibidos de los demás de manera positiva.

DESARROLLO

1^a Fase

Antes de que los alumnos analicen lo visto en el anuncio, el profesor les pide que se pongan en parejas con la siguiente instrucción:

Imaginad que hay un tesoro muy importante para vosotros (por ejemplo, un bolígrafo), y es deseado también por el compañero que forma pareja con cada uno de vosotros. Tenéis dos minutos para conseguir el bolígrafo.

2^a Fase

El profesor proyecta el anuncio e inicia un debate a partir de las siguientes preguntas:

¿En qué se parece lo que os ha pasado a vosotros con lo que le pasa al matrimonio del anuncio? ¿Por qué discutíais? ¿Y ellos?

Vosotros:

Yo quiero el bolígrafo Lo necesito, es importante para mí

Ellos:

Yo quiero arreglar la luz Es importante para mí

¿Sentían realmente lo que se estaban diciendo? ¿Y vosotros?

¿De qué otro modo la madre podía haberle pedido ayuda al padre? ¿Qué necesita en realidad?

¿Qué hace el chico? (recuerda a sus padres qué es lo que les une, lo que les hizo casarse, etc.) ¿Qué consigue?

Parece que los padres iniciaron una discusión porque en un momento dado se pidieron algo de tal modo que se dañan. A los dos les preocupa la LUZ DE LA ENTRADA, pero el modo de hacerlo ver no es el más apropiado.

A partir de la tabla que se presenta a continuación (se podrá dibujar en la pizarra), los alumnos analizarán lo observado en el anuncio (la información contenida en las columnas 2, 3 y 4 servirá de apoyo al docente y los alumnos no la recibirán):

MADRE			
Lo que dice... Dile a tu padre que tiene que arreglar la luz de la entrada			
¿Cómo se siente para decir esto? (observa si hace algo mientras...) Cansada, está cocinando y está muy ocupada, tanto que envía de mensajero a su hijo			
¿Qué necesita en realidad? Necesita ayuda			
¿Qué podría haber hecho? <i>Ir ella misma (no enviar a su hijo) y decirle al marido: Por favor, veo que estás muy liado. Yo también. Bueno, cuando tengas un rato, me encantaría que arreglaras la luz de la entrada.</i>			
PADRE			
Lo que dice... Estoy muy ocupado			
¿Cómo se siente para decir esto? (observa si hace algo mientras...) Le molesta que no se lo pida ella misma. Está cansado de todo el día. Siente que es una exigencia para ahora mismo.			
¿Qué necesita en realidad? Descansar, desconectar de todo el día.			
¿Qué podría haber hecho? <i>Ir él mismo y decirle a su mujer: "Gracias por recordarme lo de la entrada. Ahora mismo, necesito descansar. No te preocupes, luego la arreglaré".</i>			
MADRE			
Lo que dice... Dile que si NUNCA va a hacer nada de lo que le pido.			
¿Cómo se siente para decir esto? (observa si hace algo mientras...) Siente desinterés por parte de su marido. Se siente sola y recuerda otros ejemplos (generaliza).			
¿Qué necesita en realidad? Necesita sentir el apoyo de su marido cerca, apoyándola.			
¿Qué podría haber hecho? <i>Decirle: "Entiendo que estés cansado. Yo también lo estoy. ¿Salimos a cenar y desconectamos un rato?"</i>			
PADRE			
Lo que dice... Dile que SIEMPRE está pidiendo cosas.			
¿Cómo se siente para decir esto? (observa si hace algo mientras...) Siente que su mujer no le comprende, no entiende su cansancio. Generaliza.			
¿Qué necesita en realidad? Necesita que su mujer entienda que las cosas se piden, no se exigen			
¿Qué podría haber hecho? <i>Decirle: Ya sé que llevo varios días sin arreglar la luz, pero entiendo que estoy muy cansado. Me viene bien que me lo recuerdes pero al exigírmelo me siento agobiado. Este fin de semana la arreglaré.</i>			

Ahora vamos a repetir la dinámica del tesoro. En las mismas parejas, trataréis de conseguir el objeto deseado pero cumpliendo una norma: cada uno le expresará al otro sus necesidades siguiendo el esquema siguiente (mensajes YO):

Entiendo que.....(la demanda del otro) porque..... pero YO ME SIENTO/NECESITO.....(cómo estoy) y preferiría/me gustaría.....(nuestra demanda).

Ejemplo: Entiendo que quieras el bolígrafo porque te gusta mucho pero yo lo necesito y me gustaría utilizarlo durante un rato.

Se compara la experiencia con la vivida en la 1ª Fase, comentando las diferencias más notables percibidas.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

A través de la dinámica "¿Qué se puede hacer para mejorar la comunicación?". La ilustración presentada en el documento puede servir de punto de partida para la reflexión.

Recordando lo ocurrido y reconociendo lo fácil que es hacer sentirse bien a los demás y las ventajas que se obtienen cuando facilitamos la comunicación, se elaborará una lista de cuáles son los elementos que ayudan a comunicarnos mejor basándonos en la siguiente tabla:

Barreras de la comunicación
Estados emocionales negativos. Momento o lugar inadecuados. No escuchar. Ausencia de objetivos u objetivos contradictorios. Incongruencia de los mensajes. Utilización de los mensajes "tu". Preguntas de reproche. Etiquetas y generalizaciones. Juicios sobre los mensajes del otro. Utilizar términos vagos o ambiguos. Hablar en términos no comprensibles. Limitaciones de la percepción y el lenguaje. Comunicación no verbal inadecuada (postura, hacer ruido, tono demasiado alto o bajo, interrumpir, invadir espacio, etc.)

Facilitadores de la comunicación

Elegir el lugar y momento adecuados.
Escuchar atentamente. (*comunicación no verbal*) Empatizar.
Hacer preguntas. Pedir opinión.
Declarar deseos, opiniones, y sentimientos a través de mensajes
de yo.
Acomodar el mensaje a las
necesidades y objetivos del interlocutor.
Dar información positiva y útil. Ser recompensante.
Describir el comportamiento en vez de juzgar.
Expresar sentimientos.

TÍTULO
TOMA LA INICIATIVA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/q4rjz6>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Matemáticas

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
12-14 años

SINOPSIS
En el anuncio se anima a varias personas jóvenes a tomar la iniciativa e iniciar algo nuevo.

REFERENTE TEÓRICO: A menudo, a la hora de comunicarse, y especialmente en la adolescencia, en que preocupa mucho lo que los demás puedan pensar de uno mismo, se suele esperar a que sean otras personas las que se acerquen y asuman el riesgo principal en la interacción (la posibilidad de ser rechazado o rechazada). Sin embargo, es interesante recordar que, muchas veces, tener la iniciativa da ventajas interesantes que de otro modo no se obtendrían.

RAZÓN DE SER: A través de juegos matemáticos en los que la única manera posible de ganar es empezar a jugar primero, el alumnado comprobará que asumir el riesgo que implica tomar la iniciativa en una interacción es a menudo difícil, pero merece la pena.

DESARROLLO

1ª Fase

Se empieza diciendo el número 3. En cada jugada se debe decir un número mayor que el último que se haya dicho pero menor que su doble. Gana quien diga el 100. El objetivo es encontrar una estrategia ganadora. El profesorado plantea este juego y pide voluntarios para jugar. Después de un tiempo tratando de encontrar la manera de ganar, el profesorado explica cómo se debería haber procedido:

Hay muchos problemas que se pueden resolver mediante una estrategia que podemos llamar *desandar lo andado*. Vamos a suponer que se llega a la meta, es decir se encuentra la estrategia ganadora y se dice 100. Esto significa que nuestro contrincante habrá dicho un número mayor que la mitad de 100, que es 50 o sea que le habremos obligado a decir un número mayor que 50 y menor que 100 y esto sólo es posible si nosotros hubiéramos dicho antes el 50. Parte de la estrategia ganadora es decir 50 así nuestro compañero de juego dirá un número entre 51 y 99, inclusive, y luego nosotros diremos el 100. ¿Qué tenemos que hacer para poder decir el 50 (que parece la clave)? Repetimos el análisis que hicimos antes y nos damos cuenta que debemos decir el 25 y para esto antes debemos decir el 12, antes el 6 y primero el 3. Por lo tanto quien empieza gana y la estrategia consiste en decir la secuencia 3-6-12-25-50-100.

Cambiemos las condiciones del problema y veamos si nuestro método sigue siendo eficaz. ¿Qué pasa si en lugar de ganar al decir el 100 triunfa quien diga el 223? Aplicando el método de *desandar lo andado* encontramos la estrategia ganadora, en este caso la secuencia 3-6-13-27-55-111-223. Otra vez gana quien empieza.

A partir de esta explicación, plantea *¿Podría cambiarse el 223 por otro número de forma que ganase quien no empieza?*

También se puede utilizar el mismo método en problemas con reglas diferentes, por ejemplo:

- Gana quien diga el 32. En cada jugada se le puede sumar 1, 2, 3 ó 4 al número anterior.
- Gana quien diga el 1000. Se empieza con el 2. En cada jugada debe decirse un número mayor que el anterior pero menor que su cuadrado.

A partir del análisis de los diferentes juegos matemáticos, el profesorado comenta:

Hemos podido comprobar cómo, en algunas ocasiones, quien tiene la iniciativa en algo, tiene mucho que ganar. Por supuesto, no en todos los juegos gana quien empieza, pero sí es cierto que en muchas situaciones que nos encontramos en la vida pasa algo parecido. Tener la iniciativa cuesta mucho, porque supone asumir algunos riesgos, pero suele merecer la pena. En el anuncio que vamos a ver a continuación se nos anima a iniciar algo, a romper el hielo, a tomar la iniciativa en las cosas que hacemos.

2ª Fase

Una vez visto el anuncio se lanzan las siguientes preguntas al grupo:

- *¿En qué sentidos es revolucionario tomar la iniciativa?*
- *¿Qué ocurre, por el contrario, cuando uno nunca toma la iniciativa?*

Quiero que pensemos por unos minutos qué sucede cuando tomamos la iniciativa en algo. Es cierto que hay que ser bastante valiente, pero merece la pena. Ponernos en estas situaciones

El profesorado trabaja las siguientes situaciones con el fin de reflexionar sobre las ventajas de tomar la iniciativa:

- Llegáis a un sitio donde no conocéis a nadie. Podéis decidir entablar conversación con la persona que tenéis al lado, pero no termináis de decidiros, por miedo. ¿Qué podría hacer que tomarais la iniciativa? ¿Qué os convencería para hacerlo? ¿Qué ventajas tiene que lo hicierais? ¿Qué desventajas? ¿Cómo podríais subsanar las posibles desventajas de tener la iniciativa?
- Os habéis enfadado con vuestro mejor amigo por una tontería ¿Qué podría hacer que tomarais la iniciativa? ¿Qué os convencería para hacerlo? ¿Qué ventajas tiene que lo hicierais? ¿Qué desventajas? ¿Cómo podríais subsanar las posibles desventajas de tener la iniciativa?

- Vais a tener una fiesta de fin de curso en el Instituto/Colegio y podéis elegir pareja. ¿Quéaría hacer que tomarais la iniciativa? ¿Qué os convencería para hacerlo? ¿Qué ventajas tiene que lo hicierais? ¿Qué desventajas? ¿Cómo podríais subsanar las posibles desventajas de tener la iniciativa?
- Habéis tenido un malentendido con el profesor. Podéis resolverlo o esperar a que pase el tiempo. ¿Quéaría hacer que tomarais la iniciativa? ¿Qué os convencería para hacerlo? ¿Qué ventajas tiene que lo hicierais? ¿Qué desventajas? ¿Cómo podríais subsanar las posibles desventajas de tener la iniciativa?

El profesor finaliza la actividad comentando: *Tener la iniciativa supone riesgos, pero nos da ventajas sobre las situaciones y evita que tengamos que estar esperando que otras personas hagan lo que nosotros podemos o debamos hacer para evitar malestares.*



TÍTULO
CONVERSACIONES INCÓMODAS

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/zl4jge>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción y Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Un padre intenta tener con sus hijos adolescentes una conversación acerca de los riesgos del sexo cuando descubre que ella tiene novio. Ambos jóvenes se comportan como si desearan no tener que pasar por ese embarazoso momento, pero aun así, el padre decide seguir adelante con la conversación y decirles lo que les quiere decir.

REFERENTE TEÓRICO: Las conversaciones incómodas y su necesidad son un tema obligado en la adolescencia. Pero son también muy complicadas, ya que las personas adultas y las jóvenes no parecen ponerse de acuerdo en la mejor manera de hacerlo. Siempre queda de fondo la sensación de que el exceso y el defecto son muy fáciles y que es difícil encontrar la línea a de equilibrio en la que todas las partes se puedan sentir cómodas. Quizá tengamos que asumir que, habiendo intereses contrapuestos, esa fórmula mágica no existe como tal y que ciertos asuntos nos seguirán resultando incómodos. No obstante, esto no es excusa para procurar intentar manejarlos de la mejor manera posible.

RAZÓN DE SER: La secuencia audiovisual de esta actividad plantea una conversación incómoda como muchas de las que habrá tenido el alumnado en algún momento de su vida. Ver las reacciones de adolescentes de su edad podrá ayudarles a comprender que, aunque incómodas, determinadas conversaciones con personas adultas pueden ser de gran utilidad.

DESARROLLO

1^a Fase

La actividad comienza solicitando al alumnado que enumere temas que pueden presentar más dificultades a la hora de tratarlos con personas adultas. Se pueden utilizar las siguientes preguntas:

- *¿Podéis pensar en temas que a la gente le resulta difíciles de tratar, ya sea por vergüenza, por miedo, por exceso de timidez u otras razones?*
- *¿Cuáles de ellos resultan especialmente difíciles de tratar con los padres? (Ejemplo: el sexo, las drogas, lo que hacemos cuando salimos, cómo nos van los estudios, en qué hemos gastado el dinero, lo que queremos hacer en el futuro, entre otros)*

A continuación se divide la clase en dos grupos. Uno de ellos tratará de realizar una lista que contempla lo que las personas adultas deberían tener en cuenta a la hora de iniciar una conversación sobre alguno de estos temas (sinceridad, claridad, transparencia, respeto al silencio, etc.). Pensar en lo que no les gusta que suceda en esas conversaciones puede ayudarles a identificar lo que sí les gustaría que existiese.

El otro grupo identificará cuál cree que debería ser la forma idónea de recibir el mensaje, en este caso, la actitud que debería mostrar el adolescente con quien se está abordando un tema intocable.

Se deja un tiempo para el trabajo en equipos que será expuesto a continuación en clase. Las ideas principales serán recogidas en lugar visible porque se retomarán en la fase 3.

2^a Fase

Se preguntará al alumnado si en algún momento de sus vidas ha tenido alguna conversación sobre sexo con una persona adulta. A partir de los ejemplos puestos (que serán comentados de manera voluntaria) se lanzan las siguientes preguntas:

- ¿Recordáis y podéis comentar en qué situación se dio este tipo de conversación en vuestro caso?
- ¿Quién habló con vosotros?
- En una escala de 0-10, ¿qué puntuación le pondrías a la persona que os habló?
- ¿Cuáles fueron sus grandes errores y sus grandes aciertos?
- ¿Recordáis también cómo recibisteis esa conversación?
- ¿Qué puntuación pondrías de 0-10?
- ¿Qué errores y aciertos cometisteis?

3^a Fase

Ahora vamos a ver cómo se produjo una conversación sobre el mismo tema entre parent e hijo. Prestad atención para poder identificar los aciertos y errores de ambas partes.

Se pone el vídeo y se pide que, a medida que ven la secuencia, relacionen lo visto con lo escrito por todo el grupo en la 1^a fase (como ya se indicó, ese trabajo deberá estar en lugar visible). Podrán ver si el parent ha cumplido aquello que demandaron de las personas adultas y, por otro lado, valorar a partir de sus propios indicadores la reacción de la hija y del hijo.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Como ejercicio de empatía y como manera de poner en marcha algunas de las habilidades de interacción sobre las que se ha estado hablando en la actividad, el alumnado puede realizar al menos tres o cuatro representaciones teatrales en las que se vea una conversación sobre sexo y, si procede y hay tiempo suficiente, también sobre cualquiera de los otros temas complicados que se han mencionado a lo largo de la sesión.

Se sugiere que la forma de abordarlo sea la siguiente:

- El profesor ha de tener una bolsita o caja con tantos papelitos como números de lista haya en clase.

- Se sacará un primer número que corresponda al primer participante. Este jugará el papel adulto.
- Se sacará un segundo papel que corresponderá al segundo participante, joven en esta ocasión.
- Por último, se tendrán aparte una serie de tarjetas con los diferentes temas a tratar y se tomará uno de ellos al azar, para poder realizar la representación correspondiente. Así, si el papelito dice Drogas, la representación comenzará con el rol adulto diciéndole al joven: Quiero que hablemos de drogas. La frase de apertura, puede suavizarse y hacerse tan diplomática como se quiera, pero la esencia de su contenido será, en todo caso, la que dé el pistoletazo "de salida a la conversación".

Al final de cada representación se terminará resaltando lo que hayan hecho bien, particularmente al poner algunas de sus propuestas de comunicación en marcha, y se les hará alguna propuesta de mejora, si procede.

Lo que se pretende con esta propuesta haciéndolo sin tiempo de preparación, es que el alumnado sea capaz de comprender las dificultades que entraña tener este tipo de conversaciones y que se obligue, en la medida de lo posible, a poner en práctica estrategias que disminuyan la incomodidad al mínimo posible (aunque probablemente no se consiga del todo).

HABILIDADES DE AUTOAFIRMACIÓN



TÍTULO
QUIERO SER TÚ

AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/g2n23q>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de autoafirmación y Autoestima

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR

Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Tracy anhela por encima de todo encajar con Evie, la chica más popular del instituto. A pesar de que esta y sus amigas la desprecian continuamente, burlándose de ella, insiste en querer parecerse a ellas y no parará hasta conseguirlo, aunque tenga que renunciar o claudicar de lo que verdaderamente es.

REFERENTE TEÓRICO: Todos hemos tenido ídolos, modelos a quienes nos gustaría parecernos en algún sentido. La adolescencia es un momento proclive a este tipo de deseos y esos modelos son a menudo individuos cercanos que, por alguna razón, acaparan la atención y el interés de otros hacia sí. Estas atenciones son una tentación para cualquier persona que, como los adolescentes, estén formando su personalidad, definiendo su carácter. Pero ¿qué ocurre cuando esos modelos son inadecuados y lo que traen a la persona es un claro perjuicio en vez de un beneficio? ¿Merece la pena renunciar a quien uno es por el hecho de ser diferente a lo que uno aspira? ¿En qué consiste entonces ese tener personalidad del que tanto se habla en la adolescencia?

RAZÓN DE SER: Precisamente es sobre el concepto de tener personalidad, tan defendido en estas edades, sobre el que se detendrá más la actividad, matizando en qué consiste exactamente y qué actitudes son incompatibles con ello. En el fondo de esta cuestión se encuentra, sin duda, la habilidad de au-

toafirmarse, de defender lo que uno es, con sus pros y sus contras, por encima de lo que otros esperen de nosotros o ciertos cánones establecidos. Y más en el fondo, se encuentra como base la autoestima.

DESARROLLO

1^a Fase

Vamos a ver una secuencia en la que una chica como vosotros recibe burlas en el instituto por la manera en que viste. Observad qué ocurre y luego lo comentaremos.

Poner la secuencia y seguidamente abrir debate en la siguiente línea:

- ¿Cómo reacciona Tracy ante la burla de algunas de las chicas del instituto?
- ¿Qué te parece su reacción? (eminentemente desproporcionada; esto ha de enfatizarse.)
- Si la reacción es desproporcionada a la crítica que le han hecho, entonces ante qué está reaccionando realmente? (No sólo a los calcetines, sino ante su propia inseguridad, al hecho de que la crítica proviene de aquellas a quienes más desea parecerse).
- ¿Qué te indica la reacción de Tracy respecto a la opinión que probablemente tiene de sí misma?
- ¿Qué opina, sin embargo, de Evie y sus amigas? (El planteamiento que hace es de todo o nada, ya que a ellas las tiene endiosadas y a sí misma se considera un adefesio).
- ¿Diríais que Tracy tiene personalidad? ¿Qué significa eso de tener personalidad?
- ¿Qué cosas que hace Tracy van claramente en contra de tener personalidad?

Cuando hablamos de tener personalidad en realidad nos referimos a una habilidad que no a todo el mundo le resulta fácil desarrollar: es la autoafirmación, que consiste en defender lo que uno es y quiere, por encima de que pueda ser diferente de lo que otros esperan o les gustaría ver.

Cuando Tracy reacciona así está renunciando a

lo que es, simplemente porque quiere encajar en un patrón que le resulta atractivo, genial, pero que como se ve en el resto de la película, es absolutamente destructivo. Ella está dispuesta a anularse como persona que es con tal de ser absolutamente aceptada por alguien que ni siquiera la quiere ni la aprecia. Sólo la tiene en consideración cuando ve en esa nueva Tracy un reflejo de lo que ella misma es.

2^a Fase

Para poder tener personalidad debemos conocernos, saber cuáles son nuestras virtudes, nuestros defectos, y defender lo que somos como personas, valiosas aunque diferentes, únicas e irrepetibles, con todo lo bueno y malo que tenemos.

En este juego que vamos a desarrollar ahora, vamos a escribir un anuncio por palabras. De manera telegráfica, vamos a vendernos en un periódico, el de nuestra propia clase, al que el resto de los alumnos tendrán acceso.

Ha de ser un anuncio honesto, en el que reconoceremos alguno de nuestros defectos (que todos tenemos), pero principalmente recalcamos nuestros aspectos positivos, ya que queremos que nos comprendan.

El anuncio se escribe en un trozo de papel repartido por el docente a tal efecto y ha de contener el reconocimiento de un defecto, varias virtudes y la firma al final. Es importante que no comenten entre ellos lo que escriben, ya que habrán de adivinar quién es quién en la siguiente fase.

El anuncio debe ser algo como esto:

ME VENDEN

Aunque tengo fama de ser algo borde y tener un poco de mal genio, la verdad es que soy muy amigo de mis amigos y nunca traiciono por la espalda. De fiar y confiado a la vez. No lo dudes, la mejor compra.

Firmado: (El nombre de quien lo escribe)

Cuando han terminado de escribir sus anuncios, que pueden ser todo lo abiertos, libres e incluso humorísticos que quieran, se meten en una caja para ser repartidos posteriormente al azar de forma que todos tengan el anuncio de otro compañero.

3^a Fase

Cuando cada cual tiene un anuncio en la mano, el juego consiste en que, de uno en uno, lo lean en alto sin decir quién lo firma. Los demás tratarán de adivinar de quién se trata.

Cuando lo adivinan, el alumno en cuestión se autoafirma diciendo por qué se vende de esa manera. Puede poner un ejemplo, recordar una circunstancia o simplemente defender que él es así y ya está.

De esta manera, están haciendo un sencillo pero claro ejercicio de autoafirmación ante el resto de sus compañeros.

El profesor termina resumiendo las principales conclusiones, centradas en la necesidad de autoafirmarnos, de defender quiénes somos y de no vender nuestra propia identidad a cualquier precio, sino considerarnos personas valiosas, con defectos, pero también cualidades.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Igual que se hizo respecto a Tracy en la secuencia, cada alumno puede pensar en algo que signifique tener personalidad y algo que implique no tenerla. Por decirlo de otro modo, consistiría en buscar actitudes, conductas o formas de pensar compatibles con tener personalidad y otras que sean claramente incompatibles con ello.

Luego puede hacerse una puesta en común y recoger las conclusiones en cualquier formato artístico (puede hacer un mural, una poesía, un texto, un rap o canción...). Además, es recomendable poder trabajar algunos de los aspectos más relacionados con la autoafirmación, como es la autoestima, por lo que

se orienta al docente a desarrollar como complemento cualquiera de las actividades sugeridas para dicha variable.



TÍTULO
DIFERENTE, ¿Y QUÉ?

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/oxx4sx>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Habilidades de autoafirmación

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS

Varias personas comentan con pesar qué les hace diferentes y cómo se sienten mal por ello. Han roto de alguna manera con el convencionalismo y ello les hace sentirse distintos y rechazados. Pero a medida que van autoafirmándose, lo que comenzó siendo una carga, se convierte en un estallido de júbilo.

REFERENTE TEÓRICO: Todo a nuestro alrededor está marcado por convencionalismos y ciertas normas más o menos explícitas que marcan lo que se espera de nosotros en cada situación. Romper con estas pautas establecidas no es siempre fácil, incluso aunque estén basados en el más claro de los absurdos. Sólo algunos afortunados superan la barrera del prejuicio y remontan por encima de ello, defendiendo lo que verdaderamente quieren hacer y ser, más allá de lo que otros piensen u opinen sobre ello.

RAZÓN DE SER: Dado que el adolescente se mueve entre dos aguas, la de pertenencia a un grupo que le acepte y la de diferenciarse como individuo, ha de buscarse un equilibrio entre ambas, que le permita la integración pero, a la vez, la defensa de su propia individualidad. Este último punto es el que se enfatiza a través de las actividades propuestas, en que se cuestionarán muchas de las normas internas y absurdas del grupo para sugerir que no ocurre nada por ser diferente y natural.

DESARROLLO

1^a Fase

¿Alguna vez se os ha criticado por hacer algo de manera diferente a como lo hacen los demás o por romper alguna norma absurda que no tiene ningún sentido? ¿Habéis recibido alguna vez un insulto o burlas por hacer algo de forma diferente? ¿Habéis criticado a otros por no hacer las cosas como las haríais vosotros?

Voy a daros unos minutos para que lo penséis. Cuando comience el juego, todos debéis tener en mente un ejemplo, ya que os puede tocar compartirlo con el resto de la clase.

Cuando han terminado de pensar en un ejemplo, se colocan todos con sus sillas en círculo y se pasan de unos a otros en el sentido de las agujas del reloj una pelota de papel o un estuche, P.ej.; hasta que el docente dé una palmada. Cuando esto ocurre, el objeto se para y a quien le ha tocado comenta con los demás la situación que ha escogido como ejemplo. Tras ello le pasa el objeto a quien considere y ahora será ese compañero quien cuente el suyo.

Puede repetirse el procedimiento con unos diez alumnos, lo suficiente para dar ejemplos sobrados de cómo a veces hay una serie de normas de fondo que parece que estamos obligados a cumplir, pero no porque haya verdaderas razones de peso de fondo, sino simplemente por no discrepar del resto con el grupo.

2^a Fase

En el anuncio que vamos a ver, a cada protagonista le ha pasado algo parecido: se siente mal porque ha hecho algo a lo que los demás no están acostumbrados. Probablemente les han criticado por ello y por eso se sienten tristes. Pero a medida que va pasando el anuncio, algo cambia. ¿Qué es?

(Ver el anuncio. Lo que cambia es que empiezan a mostrarse orgullosos de lo que han hecho, por-

que les gusta, porque es bueno para ellos, no hacen daño a nadie... les hace diferentes y eso no es malo: enriquece.)

3^a Fase

Se divide la clase en diferentes grupos, de 4-5 personas. En cada uno han de pensar en situaciones convencionales en las que se espera, que nos comportemos de una determinada manera, simplemente porque se ha establecido así, pero no porque haya verdaderas razones de fondo.

El anuncio nos da varios ejemplos:

- *¿Qué pasa si nos hacemos un corte de pelo diferente a los demás?*
- *¿Qué pasa si bailamos en la barra de un bar y nadie más lo hace?*
- *¿O si lloramos con una película de amor, como Titanic?*
- *Si nos fijamos, el anuncio tiene el siguiente eslogan: ¿Qué más da lo que digan? Atrévete a ser natural, no te compliques.*
- *En cada grupo han de pensar qué aportaría de bueno, para ellos o para otros, que reaccionaran de forma diferente a lo que muchos esperan de ellos.*
- *Por ej. ¿Qué ocurriría si se acercan los primeros a invitar a jugar al compañero nuevo? ¿Y si no le dan siempre la razón al cabecilla del grupo como hacen todos? ¿Qué pasaría si, en vez de decir tacos como los demás esperan, habláramos bien? ¿O si cuando el profesor pide voluntarios para preguntar la lección y poner positivos nosotros levantamos la mano?*

Terminar recordando que, cuando defendemos nuestra individualidad, cuando no nos da miedo ser diferentes o asumimos los riesgos que conlleva, nos autoafirmamos ante los demás y defendemos el derecho a ser como verdaderamente somos.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Hacer una pequeña obra de teatro (por ejemplo, un narrador y los demás son mimos) en la que se puedan mostrar las ventajas de ser diferentes, de no hacer siempre lo que los demás esperan o quieren de nosotros, sino aquello que va más en la línea de nuestra personalidad y que es bueno para nosotros aunque otros no lo entiendan.

Para mayor sencillez y como ayuda, pueden hacer primero una lista que reúna esas ventajas y luego darle formato teatral.



TÍTULO
QUIERO SER MÚSICO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/w1wcea>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Habilidades de autoafirmación

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Ya han llegado a casa los resultados del test de orientación psicológica que han hecho en el colegio y los resultados de Marcos no son tan buenos como los de Eva. Cuando el padre lo ve, interviene con poco acierto para intentar despabilarse a Marcos, lo que acaba con una gran discusión y el enfado general de todos.

REFERENTE TEÓRICO: El intercambio de opiniones y criterios dentro de la familia no siempre es fácil. Cada uno tiene su propia opinión, su propio punto de vista y todos piensan que están en lo cierto. Se defienden como si los otros estuvieran atacando y lo que al principio era simplemente un intercambio de ideas es fácil que se convierta en una discusión. La autoafirmación de cada cual no puede darse a cualquier precio, por encima de los derechos de los demás y ello requiere tener algunos aspectos en cuenta y generar cambios concretos y sustanciales en nuestra forma de defender posturas.

RAZÓN DE SER: En esta actividad el alumnado presencia directamente, en tercera persona, los errores más comunes que se cometan cuando uno quiere expresar su opinión y defender su derecho. Como si fueran los directores de la escena, podrán introducir los cambios que consideren pertinentes para convertir la escena en una secuencia modelo de autoafirmación saludable en familia.

DESARROLLO

1^a Fase

El docente explica que van a ver una secuencia en la

que un padre y un hijo intentan defender cada uno su propia postura, aunque con poco éxito. Cada uno de ellos termina cometiendo errores graves que impiden que se entiendan.

¿Podéis reconocerlos?

En ese momento se pone la secuencia y posteriormente se comentan los errores que han cometido Marcos y su padre en la conversación. El profesor irá tomando nota de esos errores en la pizarra y en otra columna, apuntará los aciertos que los chicos consideren que se han tenido.

El docente completa finalmente el contenido de esa tabla apoyándose en las pautas generales que se presentan a continuación:

EN UN BUEN INTENTO DE AUTOAFIRMACIÓN...

- Cada uno debe hablar claro, respetando siempre lo que el otro opina, aunque sea diferente.
- Expresar con claridad tus ideas, pero sin agredir. Chillar más no te dará la razón, más bien al contrario.
- Escuchar lo que el otro tiene que decirte. También es importante.
- Los reproches, las etiquetas, los insultos... están terminantemente prohibidos, porque bloquean la comunicación.
- Si el otro lo hace mal, no lo hagas tú peor. Mantén las maneras independientemente de lo que el otro haga. Eso le dejará en evidencia.
- Lo que sea MI opinión ha de expresarse con mensajes que empiecen por YO. (No por frases como Es que Tú no entiendes, Tú no sabes o Siempre es lo que tú digas.)
- Nunca cortes la comunicación (con frases como: Se acabó o Esta es mi última palabra) porque quitarás al otro su derecho a autoafirmarse.

2^a Fase

En este juego vamos a imaginar que somos una productora de televisión o cine y nos han encarga-

do que rehagamos esta secuencia porque quieren usarla con familias para explicarles cómo debería haberse manejado esta situación adecuadamente, respetando el derecho de cada uno a autoafirmarse.

Para ello, vais a trabajar como un equipo:

- *Habrá un equipo de dirección (el director de la secuencia y dos ayudantes que aportarán ideas y pondrán en marcha las ideas del director).*
- *Un equipo de asesores, mitad en el papel del padre y mitad en el de hijo, para aportar al director todas las ideas y sugerencias necesarias para adaptar la secuencia a las nuevas demandas.* (En este equipo estará la mayoría de la clase. Si el grupo fuese numeroso, se podrán hacer varios equipos de asesores).
- *Los dos actores principales, uno en el papel del padre y otro en el de Marcos, que simplemente estarán a las órdenes del director e introducirán los cambios que se les sugieran.*

El docente dará el mando al director y sus ayudantes para que vean la secuencia tantas veces como sea necesario.

Por su parte, los asesores se sentarán en dos bandos, aportando al director los cambios que harían en su personaje para mejorar su manera de autoafirmarse frente al otro. La única condición que deben cumplir es que sólo pueden proponer cambios en SU propio personaje.

El director y sus dos ayudantes pueden comentar o discutir las sugerencias entre sí, así como pedir aclaraciones a los asesores y, una vez tomadas las decisiones, los ayudantes explicarán a los actores EXACTAMENTE lo que quieren que hagan, lo que tienen que cambiar respecto a la secuencia vista (p.ej; dónde tienen que colocarse, el tono de voz, los gestos de cara y cuerpo, la frase exacta...)

Se trabajará sobre un guión (que se proporciona a

continuación) y se irán realizando sobre él las modificaciones adoptadas por el director y sus ayudantes. Ahora bien, deben asegurarse de que se cumplen las sugerencias propuestas para una buena autoafirmación. (Ver 1^afase)

GUIÓN

El padre ha cogido el test y lee en voz alta: "Tiene aptitudes artísticas y creativas, y dificultad para asumir responsabilidades".

- **Marcos (M):** ¿Ves?, si ya te lo dije, papá, tienes un artista en casa.
- **Padre (P):** Te tienes que esforzar un poquito más, porque están muy bien las aptitudes artísticas, pero primero se estudia una carrera y luego se hacen cancioncitas.
- **(M):** Yo no valgo para estudiar pero tengo otras cualidades.
- **(P):** ¿Cómo que no vales para estudiar? Tesón y esfuerzo y deja de darle tanto a la guitarrita, que no sé qué te ha dado con la guitarrita.
- **(P):** Yo lo que le quiero decir a este chaval es que como no estudie va a ser un desgracia como nosotros, que no hemos estudiado nada y es una pena que sea un "desgracia".
- **(M):** Estoy componiendo y la música me gusta y ya lo dice el test.
- **(P):** No, perdona, lo que dice el test es que tienes dificultades para asumir responsabilidades, o sea, eso traducido significa que eres un vago.
- **(P):** Es que ahora le ha dado por la musiquita y otro día le dará al tío por el piragüismo. Por lo que no le da al tío es por aprobar, y encima me pide dinero. Pues no, Marcos, esfuerzo, esfuerzo.
- **(M):** Cuando alguien me descubra, grabe discos y triunfe, tú seguirás cortando jamón y poniendo cañas con mucho esfuerzo, papá.
- **(P):** No te permito que me hables así, ese negocio lo he montado yo solito con mucho esfuerzo y es el que permite que tengas aquí todos los días un plato de comida caliente, ¿te enteras?
- **(M):** Mira papá, que yo veo las cosas de otra ma-

nera, que paso de tus consejitos.

- (P): No, no, no vas a pasar de mis consejitos. Yo soy tu padre y mientras estés bajo este techo, aquí el que manda soy yo y se hace lo que yo digo y punto. Y ahora el que me voy soy yo. Toma. (Y le da el test de malos modos).

3^a Fase

Cuando ya han hecho todas las modificaciones pertinentes, los actores hacen la representación al grito de "Luces, cámara, ¡acción!".

El profesor hasta entonces no habrá colaborado, pero en este punto puede matizar aquellos aspectos que considere oportunos, así como reforzar las mejoras que hayan introducido en su representación.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Para fomentar la generalización, cada uno puede comentar en voz alta cuál suele ser el error que más comete cuando tiene que hablar algo con sus padres y cómo podría resolverlo. Pueden pensar en momentos de discusión o de intercambio de opiniones que no hayan ido bien en casa para que les sea más sencillo.



TÍTULO
PORQUE SOY TU PADRE

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/dhbg7z>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de autoafirmación, Empatía y Habilidades de interacción.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Un hijo manifiesta a su padre su deseo de tocar la guitarra en un grupo. Las ideas que uno y otro tienen al respecto son absolutamente diferentes y el padre aprovecha para exponer su criterio.

REFERENTE TEÓRICO: La autoafirmación es una habilidad necesaria en todos los aspectos de la vida cotidiana. Nos permite mostrar quiénes somos y nuestros criterios. Cuando nos expresamos dentro de la propia familia, el intento no es siempre fácil y hay que buscar fórmulas que faciliten que ese abordaje sea fructífero y tal autoafirmación tenga lugar de manera saludable.

RAZÓN DE SER: A través de las actividades propuestas, el alumnado tendrá la oportunidad de reflexionar acerca de asuntos que querrían expresar a sus padres o a algún otro miembro de la familia y considerar cuál podría ser la mejor manera de hacerlo, poniéndose en su lugar y entendiendo su postura, todo ello, con ayuda de sus compañeros.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor explica que van a ver un anuncio en el que un chico intenta contarle a su padre algunos de sus planes para el futuro inmediato. Les pide que estén atentos y valoren cómo lo hacen cada uno de ellos.

Cuando han terminado de verlo, se les hacen las siguientes preguntas para contestar en gran grupo:

- *¿Cómo creéis que lo ha hecho el chico al hablar con su padre? (Ha hablado claro, aunque sabe que, probablemente, a su padre no le guste lo que le va a decir)*
- *¿Cómo diríais que ha reaccionado el padre? (diéndole también muy claro lo que espera de él: que le guste la guitarra española y el flamenco, que es lo que le gusta a él. También el padre sabe que su hijo probablemente no estará de acuerdo con sus gustos)*
- *En el fondo, ¿qué están haciendo los dos con sus intervenciones? (Defender lo que a cada uno le gusta más, lo que querrían hacer o que el otro hiciera, siendo conscientes de que el otro no va a compartir sus criterios. Ahora bien, eso no es impedimento para expresar lo que piensan.)*
- *¿Cuál es la reacción de la madre? (Parece un poco inquieta por el hecho de que puedan terminar discutiendo. En algún momento aprovecha la oportunidad de mandarles a cenar y cortar así la conversación. Su reacción se explica porque muchas veces, cuando expresamos nuestras opiniones y no lo hacemos adecuadamente, o no somos entendidos, pueden surgir problemas y discusiones.)*
- *¿Cómo creéis que es la relación entre el padre y el hijo?*
- *¿Qué mensaje creéis que le quiere dar el padre cuando le impide coger jamón del plato? (Que sea coherente y se mantenga en lo que había elegido, por ejemplo. Aunque merece la pena hacer notar que el padre, a través de ese gesto, le está mostrando que si sigue adelante con sus gustos, con los que él no comparte, será para lo bueno y para lo malo, le costará un precio).*

Cuando los alumnos den las respuestas, es interesante orientar las conclusiones hacia las siguientes cuestiones:

El acto de expresar las propias opiniones de forma clara se llama autoafirmarse.

- Para que la autoafirmación sea correcta, no basta únicamente con que sea clara, sino que debe ser respetuosa, es decir, considerar al otro con sus sentimientos y derechos.
- Tener en cuenta sus sentimientos no significa necesariamente que haya que callar lo que uno opina. Lo que significa, principalmente, es que la forma de expresar el mensaje debe ser cuidadosa y empática (es decir, poniéndose en lugar del otro para imaginar cómo se puede sentir cuando reciba el mensaje que tengamos que decir).
- A veces puede ocurrir que, incluso cuando la opinión se haya transmitido de manera cuidadosa, la persona reciba mal el mensaje, enfadándose o molestándose por lo que se le ha dicho. En esos casos, ha de dejarse claro que, si estamos seguros de que transmitimos la opinión de forma 100% adecuada y aún así el otro se enfada, el problema es de la otra persona, que quizás no tolera que alguien opine diferente a él. Ahora bien, hemos de estar plenamente seguros de haber expresado nuestra opinión con verdadero respeto.
- Hemos de saber, también, que mantenernos en nuestras opiniones y manifestarlas puede costarnos un precio.

2^a Fase

En esta parte de la actividad, se divide a los alumnos por parejas, cada uno con un papel (medio folio será suficiente). En él, escribirán algo que les gustaría poder decirle a alguno de sus padres. Cuando los dos lo hayan hecho, se intercambiarán los papeles, de forma que el otro sepa qué es lo que su compañero quiere comunicarles.

Ahora es cuando, por parejas, se va cada mochuelo a su olivo, es decir, se trasladan mentalmente a la situación de estar en su casa siendo uno el hijo y el otro el padre o la madre y teniendo que enfrentarse a la situación de hablar claro entre ellos para comunicarse lo que han elegido.

Una vez que cada uno tiene el papel del compañero,

se convierte en él: se imagina en la situación en la que su amigo le transmite el contenido de lo que ha escrito a sus padres. El otro, asume el papel del receptor, es decir, su padre o su madre, dependiendo de a quién fuera dirigido el mensaje.

Así, en cada pareja habrá un "alumno" y un "padre". El alumno transmite el mensaje que su pareja ha sugerido y quien sugirió el mensaje se pone en el papel de sus progenitores.

El ejercicio consiste en que manifiesten al otro su opinión, la que queda recogida en el papel, buscando una forma adecuada de autoafirmarse. El receptor, por su parte, deberá reaccionar como cree que lo haría su padre/madre, de forma que se puedan identificar cuáles pueden ser los principales obstáculos en la comunicación.

Esta distribución de roles tiene dos ventajas:

- Quien transmita el mensaje lo hará de forma más objetiva porque no estará implicado emocionalmente (al no ser lo que él diría, sino lo que su compañero quiere decir)
- Cada uno asumirá el rol de su parentesco, lo cual favorece un ejercicio de empatía al que los hijos no suelen estar acostumbrados.

3^a Fase

Probablemente, al haberos puesto en la situación de la dinámica anterior hayáis descubierto varias cosas:

- *Por una parte, ver a vuestro compañero expresando lo que vosotros queríais decir seguramente os habrá dado alguna idea sobre cómo hacerlo adecuadamente o, al contrario, qué cosas es mejor no hacer.*
- *Por otra, poneros en el papel de vuestro parentesco puede haberos proporcionado pistas sobre cómo reaccionará, que sentirán al recibir el mensaje y qué posibles obstáculos podrían surgir en el transcurso de la conversación.*

Será interesante que, si en algún momento decidís utilizar la autoafirmación para hablar esas cuestiones con vuestros padres, podáis tener en cuenta alguna de las cosas que habéis descubierto aquí.

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Cuando nos autoafirmamos, solemos expresar el contenido negativo, las cosas que no nos gustan o los cambios que queremos que otros hagan, a veces de forma poco cuidadosa.

Para que esto no ocurra, a continuación se proponen cuatro pasos para asegurarnos de que la autoafirmación esté correctamente hecha:

- Describir la situación tal cual es (no nuestros sentimientos en ella) Ejemplo: Cuando me regañas por algo delante de mis amigos...
- Expresar qué sentimos en esa situación descrita. Ejemplo: ...me siento mal, avergonzado, humillado...
- Pedir un cambio o sugerir otra forma de hacer las cosas. Ejemplo: ...y me gustaría que, lo que tengas que decirme, me lo pudieras decir en privado, cuando no haya nadie delante.
- 4º paso: Agradecer que se nos haya escuchado y anticiparnos, agradeciéndoles también el hecho de que lo vayan a tener en cuenta. Ejemplo: Gracias por escucharme. Sé que lo vas a tener en cuenta para que no me siente tan mal en otra ocasión.

Para practicar esto, se les puede pedir que alguno de los mensajes que se habían propuesto en las fases anteriores de la actividad puedan expresarse de esta manera.

NOTA: En muchas ocasiones, los chicos intentan saltarse pasos, sin ser conscientes de que los cuatro SON IMPRESCINDIBLES. En tales casos, el docente deberá insistir en que se completen los que faltan, que suelen ser, sobre todo, proponer una alternativa de cambio y reforzar el haber atendido a la petición.



TÍTULO
NOS VAMOS HACIENDO MAYORES

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/i5s9v1>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de Autoafirmación, Toma de decisiones y Autocontrol.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR

Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Tres chicos que llevan ya bastante tiempo sintiéndose incómodos e incomprendidos en sus respectivas casas, emprenden un plan para independizarse y marcharse a vivir por su cuenta al bosque.

REFERENTE TEÓRICO: El paso de la niñez a la adolescencia es un tiempo en el que, de alguna forma, sentimos que la pecera que nos contiene se nos va quedando pequeña. Las cosas que hasta ahora nos gustaban, de repente, nos parecen infantiles. Y las que nos gustaría hacer, para el resto del mundo son cosas de mayores. En esa misma transición es donde, casi sin darnos cuenta, empezamos a autoafirmarnos en lo que deseamos ser y hacer, procuramos—aunque sea equivocándonos—ser más como somos, dejando atrás aquellas cosas con las cuales, quizás, nos identificamos en el pasado pero que ya sentimos que no nos representan.

RAZÓN DE SER: En la escena escogida para esta actividad pueden verse de forma clara ambos mundos, el de la infancia y el deseo de crecer, conviviendo a la vez en un mismo cuerpo, AL mismo tiempo. A través de la propuesta de trabajo se analizarán reacciones y conversaciones aparentemente más serias (presentes en la secuencia audiovisual), pero con un tono todavía infantil e ingenuo que recuerdan que es el inicio de un largo camino hacia la madurez, en el que la autoafirmación de los propios gustos, deseos, proyectos, puntos de vista y espacios personales se convierte en la herramienta

principal. El objetivo: ser más y más quien verdaderamente soy.

DESARROLLO

1^a Fase

Empezamos la actividad volviendo a nuestro pasado. No tenemos la máquina del tiempo, pero vamos a cerrar nuestros ojos durante un minuto y procurar imaginarnos cada cual en nuestra infancia, por ejemplo, cuando teníamos 6 -7 años. Seguramente os vais a visualizar haciendo cosas que os gustaban y de las que disfrutabais. Durante ese minuto nadie puede hablar, tiene que conseguirse un silencio total. Luego podremos, cada cual, comentar al resto de la clase qué hemos recordado y especialmente qué cosas os definían entonces, vuestros gustos y a qué os gustaba dedicar el tiempo libre entonces.

Dejar el minuto para pensar y un tiempo después para comentar.

Después de la exposición del alumnado, se podrán lanzar las siguientes preguntas:

- *¿Cuántas de esas actividades y/o rasgos de personalidad os definirían ahora como personas?*
- *¿Hacéis las mismas cosas? ¿Actuáis y pensáis de la misma forma?*
- *¿Por qué?*
- *En los casos en los que no: ¿Qué ha cambiado en vuestras vidas para que esas cosas y/o rasgos ya no os definan?*

2^a Fase

Esta fase se inicia comentando la siguiente fotografía: *¿Qué pensáis que tiene que ver esta imagen con el paso de la infancia a la adolescencia o de la adolescencia a la vida adulta?*

A continuación se ofrece una reflexión que podrá servir al profesorado en el análisis de la foto:

Cuando llegamos a cierta edad y nos acercamos a

un cambio de fase, empezamos a sentir que lo que vivimos se nos queda pequeño, que queremos más y que algunas de las cosas que hemos hecho durante mucho tiempo ya empiezan a hacernos sentir cierta incomodidad (P.ej. que nuestros padres o madres nos acompañen a la puerta del instituto, aunque antes nos llevaran al colegio, tener que dar explicaciones, no poder decidir por nuestra cuenta lo que nos apetece, seguir vistiendo como si fuéramos de más pequeños...). En esos momentos, sentimos que la pecera que nos contiene es demasiado pequeña para que podamos desarrollarnos como realmente somos. Queremos, de alguna forma, acercarnos más y más al mundo adulto y ver aumentadas nuestras posibilidades. Esto también pasa cuando dejamos la adolescencia atrás para adentrarnos en otra nueva etapa y lo podemos notar de varias maneras: ya no nos gusta ir a sitios donde va gente demasiado joven, disfrutamos disponiendo de nuestro propio dinero y decidiendo sobre él...

En ese tiempo, la autoafirmación es un elemento fundamental. Empezamos a decirnos cosas en nuestro fuero interno para ratificarnos en nuestros deseos y nuestra motivación por avanzar. Pero ese mismo discurso interno formará parte de uno también con quienes nos rodean, para negociar los avances y expresar cómo nos sentimos y por qué el cambio que sentimos que debemos hacer es necesario. Así, la autoafirmación toma una doble dirección: hacia dentro y hacia fuera, hacia nosotros y nosotras, pero también hacia las personas que nos rodean.

Por eso estas transiciones son perfectamente normales, aunque no siempre se producen como se desea. De hecho, casi siempre implican un cierto nivel de enfrentamiento más o menos manejable con aquellas personas de quienes se ha venido dependiendo (y aún lo hacemos, ojo), porque ellas no suelen ver las cosas exactamente igual, ni tienen la misma urgencia en que se produzca un cambio de pecera.

Después de una reflexión conjunta sobre las transi-

ciones de la vida, el trabajo se centra en los mensajes que nos damos que pueden permitir la autoafirmación en esos momentos de transición (mensajes que nos recuerdan quiénes somos realmente, quiénes queremos ser, qué cosas ya no nos gustan y por cuáles vamos a pelear);

- "Ya no soy un niño pequeño".
- "Estas cosas ya no son de mi edad".
- "Yo ya puedo hacer...."
- "Yo lo que quiero es..."

En todos estos mensajes, de alguna forma, se vuelve lo que cada uno es, sus deseos, y esos mensajes de autoafirmación son los que a menudo llevan a crecer y seguir adelante, con la suficiente motivación y responsabilidad para lograr objetivos. Eso sí, la autoafirmación ha de estar siempre acompañada de buenas dosis de autocontrol, de forma que, aunque se desee fuertemente algo, no se logre mediante atajos, sino a través de una verdadera madurez.

3^a Fase

En este momento de la actividad se introduce la secuencia de cine, explicando al alumnado que los protagonistas, en algún momento, han sentido que sus casas se quedaban demasiado pequeñas para lo que ellos realmente eran y han decidido construirse una pecera más grande, tanto como el bosque mismo, con el fin de poder crecer realmente en la dirección que querían.

Después de ver la secuencia se inicia un debate en torno a la manera de autoafirmarse de los chicos en su deseo de ser mayores. Se pueden utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué ventajas tiene el plan que han ideado?
- ¿Qué riesgos?
- ¿Pensáis que es la mejor manera de plantear la cuestión de hacerse mayores?
- ¿Pensáis que una persona realmente adulta y madura haría una cosa así?

- *¿Qué signos de inmadurez o de la vida infantil percibís aún en los personajes?*
- *¿Qué rasgos de madurez notáis?*
- *¿Qué pensáis que pesa más en este momento?*
- *Al final, en la conversación, cuando uno de ellos le dice al otro: Somos mayores, el otro le responde cuestionando que ese cambio se pueda producir tan rápido y, ante la negativa del otro a estar de acuerdo, termina diciéndole "Si tú lo dices...".*
¿Qué opináis de esto?
- *¿Cuánto tiempo pensáis que llevaban diciéndose a sí mismos mensajes de autoafirmación como los que hemos comentado en la fase anterior?*
- *¿Pensáis que lo habrán hecho también con quienes viven con ellos?*
- *¿Qué pretenden, finalmente, con el cambio que han introducido en sus vidas?*

PROPIUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone ampliar esta actividad a través de la utilización de medios informáticos que permitan la creación de una forma gráfica de autoafirmación (puede ser una presentación en PowerPoint, o un montaje de fotos) que proyecte lo que quieren ser en el futuro, a partir de lo que son, de sus rasgos de personalidad, de sus puntos fuertes y débiles.

En cierto sentido, con esta ampliación se cierra el círculo que se ha iniciado en la actividad al detenernos en considerar no sólo el pasado y el presente, sino también el futuro.



TÍTULO
¿TODO POR LA CAUSA?

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/xmqkye>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de oposición asertiva y Habilidades de autoafirmación

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Tracy es una chica de 13 años que quiere a toda costa relacionarse con Evie, la chica más popular del Instituto. Todo en ella le atrae: su forma de vestir, de ser, su seguridad... a pesar de no ser para nada correspondida. Así que está dispuesta a hacer lo que sea con tal de ser aceptada por ella.

REFERENTE TEÓRICO: La integración en un grupo o sentirnos aceptados por una persona en particular es uno de los objetivos prioritarios para muchos adolescentes, por no decir para la mayoría. En muchos casos, esto no tiene por qué suponer un problema, pero cuando el grupo del que se quiere formar parte tiende al extremismo, o se mueve en dudosos terrenos, el acceso a tales compañías supone, de hecho, el pago de un precio tremadamente alto para el individuo.

RAZÓN DE SER: Se propone a los alumnos que, de forma personal y privada, consideren cuáles serían sus límites a la hora de intentar agradar a otras personas. A partir de lo observado en la secuencia y lo comentado en clase, estarán capacitados para hacer un manifiesto público acerca de lo que están o no dispuestos a hacer por pertenecer a un grupo o ser aceptados por otros.

DESARROLLO

1ª Fase

Este es un ejercicio de reflexión personal en el que cada alumno debe pensar en tres personas a las que admire y considerar qué estaría dispuesto a hacer

para ser aceptado por ellas o integrado en su círculo. La idea es que las tres personas estén en diferentes niveles, por lo que se propone la siguiente sugerencia, junto con las correspondientes preguntas asociadas:

- La primera debe ser alguien de su edad. Alguien que les caiga bien, a quien admiren...
 - ¿Qué estarías dispuesto a hacer por ser amigo de esta persona, o por quedar de vez en cuando, o para que se fije en ti?
 - ¿Qué tipo de cosas está dispuesta a hacer la gente en estas situaciones? (Poner ejemplos concretos).
- La segunda persona ha de ser mayor que ellos: los amigos de su hermano mayor, o chicos de otros cursos superiores....
 - ¿Qué estarías dispuesto a hacer por ser amigo de esta persona, o por quedar de vez en cuando, o para que se fije en ti?
 - ¿Qué tipo de cosas está dispuesta a hacer la gente en estas situaciones? (Poner ejemplos concretos).
- La tercera debe ser un famoso o un ídolo musical que ellos tengan. Alguien, en definitiva, que les resulte prácticamente inalcanzable, pero que les motive verdaderamente y por quien harían lo que fuera.
 - ¿Qué estarías dispuesto a hacer por ser amigo de esta persona, o por quedar de vez en cuando, o para que se fije en ti?
 - ¿Qué tipo de cosas está dispuesta a hacer la gente en estas situaciones? (Poner ejemplos concretos).

2ª Fase

Como hemos visto, cuanto más inalcanzable nos resulta la persona o el grupo al que queremos llegar, más dispuestos estamos a poner de nuestra parte. Ahora bien, hace falta tener en cuenta que el sentido crítico nunca debe faltarnos y que este deseo de pertenecer no puede ser el fin que justifique todos

los medios.

Fijémonos en lo que le ocurre a la chica de la secuencia de cine que vamos a ver. Tracy, que así se llama la protagonista, quiere a toda costa hacerse amiga de Evie. Prestad atención a lo que ocurre para comentarlo.

En el debate posterior al visionado, es importante referirse a los siguientes asuntos:

- ¿Cómo considera Evie a Tracy, la chica que quiere ser su amiga? ¿Qué crees que opina de ella?
- ¿Por qué crees que Tracy necesita tanto hacerse amiga de Evie?
- ¿Cómo se siente Tracy tras el rechazo de las otras dos chicas?
- ¿Tiene ese sentimiento algo que ver con lo que ocurre después?
- ¿Crees que está justificado el robo para así poder ser amiga de esas chicas?
- Considerando que la relación entre ellas comienza compartiendo dinero robado, ¿qué se puede esperar de esa amistad en el futuro?
- ¿Alguna vez te has sentido fatal por no pertenecer a un determinado grupo y hubieras hecho lo que fuera con tal de ser aceptado por ellos?

3ª Fase

Cada alumno, redactará una pequeña frase que refleje un punto por el que no estaría dispuesto a pasar, independientemente de cuánto quisiera ser aceptado por un grupo o persona.

Esa frase tiene un formato concreto, que ha de respetarse siempre. Es decir, todas las frases de los alumnos deberán seguir ese formato para que luego en la lectura en gran grupo tenga una estructura unificada.

La sentencia que cada uno genere tendrá una doble faceta: la primera, negarse a hacer algo con lo que no está de acuerdo o que le supone una humillación o una falta de dignidad; la segunda, poner en marcha las habilidades de oposición assertiva ligadas a

saber decir no.

El formato de las frases individuales será el siguiente (puede escribirse en la pizarra para que se tenga como referencia al elaborarlo):

NO, no voy a.....

sólo porque.....

Y no voy a hacerlo porque.....

Un posible ejemplo podría ser:

NO, no voy a copiar por ti en el examen sólo porque si no creerás que no soy tu amigo.

Y no voy a hacerlo porque, si me respetas como amigo, no me pedirías que hiciera algo que pueda perjudicarme.

Cuando todos han escrito el suyo, se recomienda que, cada uno dirigiéndose al resto de la clase, como leyendo para ellos, lea por orden la frase que ha escrito.

La recopilación completa de cada una de las frases leídas constituye un manifiesto que puede llevarse al papel o a un mural y que puede llevar el título de ¡POR AQUÍ NO PASO!.

PROUESTA DE CONTINUIDAD

Una posible forma de profundizar más en la capacidad para decir no y su utilidad, sería proponerles un ejercicio de papel y lápiz en el que puedan ir respondiendo, de manera anónima, a las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez alguien te ha presionado para hacer algo que no querías o no era bueno para ti y has terminado haciéndolo? Describe tal situación (quién te presionaba, para qué, por qué no querías hacerlo o por qué no era bueno para ti...)
- ¿Cómo reaccionaste ante esa situación? (Sé sincero, recuerda que este ejercicio es anónimo)

NOTA: Se puede proponer al alumnado que marque su pa-

pel con algún símbolo que sólo ellos conozcan, de forma que posteriormente puedan reconocerlo sin problemas por si quisieran recuperarlo en la última fase.

A continuación, el docente recoge todos los papeles, los mete en una caja vacía y los reparte aleatoriamente, de forma que nadie tenga su propio papel, sino el de otro compañero.

Imaginaos ahora que vosotros sois el mejor amigo del compañero que ha escrito el papel que tenéis. Sois su "amigo invisible". Debéis explicarle posibles formas para poder resistir la presión de los demás y argumentarle por qué hubiera sido mejor que la opción que escogió.

A medida que van completando el ejercicio, las hojas se van depositando en una caja vacía de forma que, quien quiera, pueda acercarse a la caja en cualquier momento del día (o de la semana, p. ej.) para recoger su papel y valorar las sugerencias que su amigo invisible le ha hecho respecto a su situación.



TÍTULO
EXCUSAS A TEDDY

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/5wdcnf>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de oposición asertiva y Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura y Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Teddy y su amigo Spencer tienen que preparar un baile para un concurso, pero en cuanto empiezan a ensayar, se da cuenta de que ella no es muy hábil. Lejos de expresarle la verdad, decide ponerle excusas para no presentarse al concurso.

REFERENTE TEÓRICO: Las excusas son una de las estrategias más empleadas en la etapa adolescente para intentar resolver situaciones embarazosas, estrategias pasivas que evitan tener que afrontar los problemas de forma directa.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad, el alumnado será crítico con la alternativa de conducta basada en dar excusas, y buscará otras maneras más asertivas de resolver situaciones cotidianas que pudieran generar algún tipo de complicación.

DESARROLLO

1ª Fase

Propongo que os pongáis en las siguientes situaciones e indiquéis cómo las resolveríais en la vida real...

- Habéis quedado con un amigo y llegáis media hora tarde. ¿Qué le decís?
- Se os ha perdido el dinero que vuestra madre os dejó para la compra. ¿Cómo lo resolvéis?
- El profesor os regaña porque estabais hablando en clase. ¿Qué le contestáis?
- Alguien os invita a una fiesta, pero no os apetece ir. ¿Qué le decís ante la invitación?
- Otras que pudieran plantear el alumnado.

Muy probablemente la mayor parte de las propuestas de afrontamiento que hagan de estas situaciones estén basadas en excusas. De hecho, suele ser la estrategia más usada en estas edades. Es importante, sin embargo, hacerles comprender que una excusa es una mentira, que implica falta de valentía para afrontar la situación y que, como mentira que es, tiene las patas muy cortas y rápida fecha de caducidad (una excusa les vale para una vez, pero tienen que estar constantemente cambiándola para no repetirse y quedar en evidencia). Antes de darles esta información directamente, se les propone que piensen en las ventajas y desventajas de enfrentarse a estas situaciones con excusas (las ventajas podrían ir dirigidas a situaciones en la que estén implicadas personas que no conocen o no van a volver a ver, por ejemplo). Pueden hacerse dos columnas en la pizarra e ir apuntando las sugerencias.

2ª Fase

Vamos a ver una situación en la que es muy, muy fácil usar excusas. Después de verla la mitad de la clase se posicionará en las ventajas de dar excusas y la otra mitad en las desventajas de esta estrategia. Nos centraremos en la situación del vídeo así que prestad mucha atención

Se proyecta la secuencia y se dispone la clase (colocación de sillas acorde) en dos bandos enfrentados. Se lanza la pregunta que iniciará el debate: *¿Spencer ha hecho bien o mal en dar excusas a Teddy y no decirle lo mal que baila?*

Se permite que el debate dure un tiempo, nunca superior a 30 minutos. Como resumen de las ideas vertidas en el debate, el profesor (que habrá ido tomando nota) indicará una serie de ventajas y desventajas de la actitud de Spencer. Una vez rotos los bandos, cada uno podrá votar (a mano alzada) qué actitud se ajusta más a su modo de ver la situación y de hacer las cosas. Finalmente se contarán los votos para una u otra actitud y se decidirá cuál es la

respuesta mayoritaria como grupo (¿nos quedamos con las excusas o afrontamos el tema?).

3^a Fase

Vamos, entre todos, a hacer una lluvia de ideas para considerar de qué otras formas podría Spencer haber resuelto esto. Además, vamos a votar también las opciones que nos parezcan más interesantes y las llevaremos a la práctica con una pequeña representación teatral.

Se pedirán voluntarios para que a partir de las sugerencias planteadas en la pizarra, representen la secuencia (podrán ser tres personajes: Spencer, Teddy y la amiga de Teddy). Será especialmente divertido si intentan reproducir la secuencia desde el principio, es decir, incluso representando lo mal que baila Teddy y las posibles caras que pusiera Spencer.

La opción de respuesta cercana a la asertividad es la más adecuada e irá dirigida a decir lo que uno piensa con la suficiente cautela y delicadeza que no ofenda a Teddy.



TÍTULO
EL COCHE ABIERTO DEL PROFESOR

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/fbtf20>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de oposición y Habilidades de autoafirmación.

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Tres amigos están enfadados por la actitud del profesor de Matemáticas. Dos de ellos proponen hacerle una faena a su coche como signo de venganza, pero Tony no quiere hacerlo, prefiere utilizar otros medios para hacer saber su desacuerdo con las formas utilizadas por el profesor.

REFERENTE TEÓRICO: Hay muchas situaciones en la vida de grupo que se relacionan directamente con la capacidad de influir sobre el resto de personas que lo componen. Es preciso que los adolescentes tomen conciencia de la importancia de responder con contundencia y seguridad en aquellos casos en los que se requiera para contribuir, a su propio desarrollo biopsicosocial.

RAZÓN DE SER: Mediante la dramatización y el role playing el alumnado aprenderá a afrontar situaciones en las que se pone en juego su capacidad para mantenerse firmes y no dejarse llevar por las presiones de los demás. Reflexionarán, además, sobre los elementos que se ponen en juego en estas situaciones.

DESARROLLO

1^a Fase

El profesorado lanza las siguientes preguntas para iniciar un diálogo en torno a los momentos en los que la gente se comporta de modo fanfarrón estando con otras personas:

- ¿Por qué creéis que algunas personas presumen y

pican a otros para hacer cosas que van contra lo que aparentemente son las normas?

- ¿Alguna vez habéis visto o intentado convencer a alguien diciéndole que es un gallina o un cobarde? ¿Qué se pretende conseguir? ¿Por qué creéis que se hace y dicen esas cosas?
- ¿Conocéis ejemplos de personas que han hecho alguna tontería estando en grupo para fanfarronear? ¿Cuáles?

Hoy vamos a ver una secuencia a través de la cual analizaremos la conducta de un adolescente ante la presión que recibe por parte de sus amigos para hacer algo que no quiere.

2^a Fase

Se proyecta la secuencia, y se para en el momento que Alex dice de forma burlona “Venga no seas gallina! ¡cu cu cu!”

A continuación, el profesorado comenta:

Me gustaría haceros un regalo muy especial que espero os acompañe siempre. Es un regalo que os ayudará a saltar airoso de algunas situaciones comprometidas que puedan darse en vuestra vida. ¿Queréis saber cuál es mi obsequio? Es el significado de la palabra ASERTIVIDAD. La habilidad para expresar nuestras emociones y pensamientos de una forma adecuada, es decir, para ser capaces de defender nuestras opiniones, ideas y derechos ante las demás personas educadamente, sin herir sus sentimientos e intentando evitar cualquier tipo de enfrentamiento.

Imaginad que os llaman gallina en una situación como la de la secuencia. Os encontráis en un problema, ¿verdad? Pues bien, pensad con qué recursos asertivos contáis para negaros a las peticiones de Alex y Lucas, sin ofender sus sentimientos.

Se divide a la clase en equipos de 3. Un miembro de cada grupo será el objeto de presión (Tony), y los otros dos componentes (Alex y Lucas) intentarán

convencerle para que haga alguna gamberrada en el coche del profesor de matemáticas. El miembro del grupo objeto de presión debe resistir y dar una respuesta a dicha situación. La respuesta puede ser asertiva (no cediendo a las peticiones de sus amigos, pero respondiendo de forma educada y sin herir sentimientos), agresiva (no cediendo a las peticiones de sus amigos de una forma agresiva: insultando, chillando o peleando) o pasiva (cediendo a las peticiones de sus compañeros sin estar de acuerdo). Para ello cada equipo, que elegirá el tipo de respuesta a representar, tendrá que preparar un role-playing en unos 5-10 minutos.

Pasado ese tiempo, los grupos harán sus representaciones (por cuestión de tiempo, no hace falta que todos los grupos representen la secuencia preparada, se puede pedir que lo hagan voluntariamente). El profesorado irá comentando las ventajas e inconvenientes de cada situación planteada, teniendo en cuenta que no hay una única respuesta adecuada. Una vez terminadas las representaciones, se proyectará el final de la secuencia y se lanzarán las siguientes preguntas de reflexión al grupo:

- *¿Cómo creéis que se siente Tony para llegar a reaccionar de ese modo? ¿Creéis que es una buena respuesta?*
- *¿Por qué creéis que sus compañeros salen corriendo?" ¿Qué creéis que está arriesgando Tony?*
- *¿Qué ventajas e inconvenientes tiene la reacción de ir a hablar con la Directora?" ¿Creéis que en el futuro van a respetar a Tony?*
- *¿Creéis que hubiera demostrado valentía Tony si hubiera hecho lo que sus compañeros le propusieran a escondidas del profesor?*

Con esta actividad hemos reflexionado sobre la importancia de comportarnos de manera asertiva, con el fin de sentirnos mejor, más auténticos, más seguros, y sin por ello, tener que perder a nuestros amigos.



TÍTULO
EL BULLY

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/4hrzjq>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Habilidades de oposición asertiva y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR

Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA

De 12-14 años

SINOPSIS

Un chico decide enfrentarse en el instituto a un matón que tiene acobardado al resto del alumnado. Logrará pararle pero, ¿lo hace de la manera correcta?

REFERENTE TEÓRICO: La asertividad no es una habilidad sencilla, pero se hace absolutamente necesaria para evitar y gestionar abusos y situaciones inapropiadas. Elegir la mejor forma de ponerla en marcha, o incluso el mejor momento, tampoco son tareas fáciles, pero la asertividad nunca fue para cobardes, por lo que merecerá la pena saber bien en qué consiste como habilidad y qué podemos hacer para ponerla en práctica cuando sea necesario.

RAZÓN DE SER: La secuencia elegida para esta actividad plantea, sin duda, una dura lección para el bully o matón, y la actividad pretenderá que el alumnado pueda darse cuenta de que, a la hora de enfrentarnos a quien abusa, cualquier forma no es válida. Todo es lícito, pero no todo es conveniente, y distinguir unas cosas de otras se convertirá en el objetivo principal de la propuesta de trabajo.

DESARROLLO

1ª Fase

Por desgracia, los enfrentamientos, peleas y abusos en los institutos y centros educativos no son una excepción, sino que se producen con cierta frecuencia. No resulta fácil detener estos sucesos porque se producen amparados en la impunidad, es decir, en la convicción de que al final, no pasa nada; y efectivamente, en muchas ocasiones es cierto, porque nadie hace nada.

Con el objetivo de lograr identificar los estilos de comportamiento en agresores y víctimas, el profesor preguntará al grupo qué caracteriza a ambos roles. Se tomará nota en la pizarra concluyendo que lo que define a los primeros coincide con la descripción de lo que llamamos conducta agresiva y lo que lo hace a los segundos con la conducta pasiva.

La principal diferencia entre uno y otro estilo es que, en el primero, quien actúa desde la agresividad piensa que sólo sus derechos son válidos e importantes, luego pisotea todos los demás. En el segundo, considera que los derechos de los demás, son mucho más importantes que los propios, por lo que no hace lo que sería necesario para poder llegar a defenderlos.

Se continúa con el debate a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Qué otras cosas, además del propio carácter o estilo de cada cual, complican la situación para que, al final, siga siendo difícil resolver situaciones de abuso?* (Prestar especial atención a la masa pasiva que contempla el espectáculo, que incluso se divierte con él, pero no interviene a favor de las víctimas, sino que se alinea con los verdugos, o simplemente decide no estar presente.)
- *¿Qué opinión os merece esta masa pasiva? ¿Qué creéis que puede hacer para contribuir a la desaparición de los casos de abuso?* (Los últimos avances en la materia indican que la mejor manera de prevenir los casos de acoso escolar es interviniendo con los posibles observadores. Si se influye a toda la clase para que apoyen a las víctimas y se desarrolla un sentido de responsabilidad compartida cambiando las normas sociales y demostrando la no aprobación del acoso, el clima de convivencia puede mejorar mucho)

2^a Fase

Para dibujar el estilo de comunicación que debe estar presente la mayoría de las veces en las relaciones sociales y que, en caso de acoso puede ser utilizado por parte de las víctimas, el profesor puede apoyarse en la siguiente información:

Según Elia Roca, la asertividad: podemos definirla como: una actitud de autoafirmación y defensa de nuestros derechos personales, que incluye la expresión de nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones, en forma adecuada; respetando, al mismo tiempo, los de los demás. La asertividad incluye tres áreas principales:

1. La autoafirmación, que consiste en defender nuestros legítimos derechos, hacer peticiones y expresar opiniones personales.
2. La expresión de sentimientos positivos, como hacer o recibir elogios y expresar agrado o afecto.
3. La expresión de sentimientos negativos, que incluye manifestar disconformidad o desagrado, en forma adecuada, cuando está justificado hacerlo.

Características de las personas asertivas

- Se conoce a sí mismo y suele ser consciente de lo que siente y de lo que desea en cada momento.
- Se acepta incondicionalmente, sin que ello dependa de sus logros ni de la aceptación de los demás. Por eso, cuando gana o pierde, cuando obtiene un éxito o cuando no consigue sus objetivos, conserva siempre su propio respeto y dignidad.
- Sabe comprender y manejar adecuadamente sus sentimientos y los de los demás. Por lo tanto, no experimenta más ansiedad de la conveniente en sus relaciones interpersonales y es capaz de afrontar serenamente los conflictos, los fracasos o los éxitos.
- No exige las cosas que quiere, pero tampoco se autoengaña pensando que no le importan.
- Acepta sus limitaciones de cualquier tipo pero, al mismo tiempo, lucha con todas sus fuerzas por realizar sus posibilidades.

- Se mantiene fiel a sí misma en cualquier circunstancia y se siente responsable de su vida y de sus emociones. Por tanto, mantiene una actitud activa, esforzándose en conseguir sus objetivos.
- Como tiende a conocerse y aceptarse a sí misma y a expresar lo que piensa, quiere y siente, suele dar una imagen de persona congruente y auténtica.
- Se respeta y valora a sí misma y a los demás. Así, es capaz de expresar y defender sus derechos, respetando al mismo tiempo los de los demás.
- Puede comunicarse con personas de todos los niveles: amigos, familiares y extraños, y esta comunicación tiende a ser abierta, directa, franca y adecuada.
- Elige, en lo posible, a las personas que le rodean y, en forma amable pero firme, determina quiénes son sus amigos y quiénes no.
- Suele expresar adecuadamente sus opiniones, deseos y sentimientos en vez de esperar a que los demás los adivinen.

Es importante anotar que en esta reflexión no se está proponiendo que se ignoren las posibles consecuencias que se derivan de enfrentarse al sujeto agresivo, ni tampoco se está invitando a la pasividad para así evitar toda complicación y contribuir a la impunidad de quien agrede. En realidad más bien se trata de:

- Buscar un equilibrio entre ambos elementos
- Ser conscientes de que no actuar tampoco garantiza el no empeoramiento de la situación
- Comprender que si todas las personas nos propusiéramos ser un poco menos pasivas ante estas situaciones que aparentemente no nos incumben, todas podríamos ser mucho más asertivos sin miedo a las consecuencias que de ello se deriven.
- No permitir la agresión hacia otras personas como forma válida de comportamiento, ya que todos somos esa persona. De alguna forma, deberíamos constituirnos, de manera natural, en guardianes de quienes tenemos cerca y, así, protegernos mutuamente.

3^a Fase

De la misma forma que cuando comemos ciertos tipos de pescado hemos de ser muy cuidadosos con saber separar la raspa y la carne para no atraer a los demás, a la hora de valorar lo que es comportamiento asertivo deberíamos procurar tener cuidado también. Algunas formas de enfrentamiento ante la injusticia pueden producir en nosotros admiración, incluso ganas de imitarlas, pero constituyen, de manera más o menos sutil, formas encubiertas de agresividad o, al menos, fórmulas no puras de asertividad. Dicho de una manera más sencilla, una asertividad que mezcla elementos agresivos no es asertividad o al menos no tanto como podría serlo.

Pediremos, al grupo que, ante la secuencia que se va a visionar, separen también la raspa de la carne. Se proyecta la secuencia y se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Qué elementos específicos de la intervención del chico que se enfrenta al matón del instituto forman parte de una conducta verdaderamente asertiva y cuáles son claramente agresivos?* (el insulto es un elemento agresivo siempre, da igual quién lo use, por ello, no es aceptable, ni siquiera en defensa propia).
- *Ante cada uno de esos elementos, ¿de qué otra forma podría haber transmitido la misma idea, pero asertivamente?* (no es lo mismo decir que alguien es un abusón porque es un asusta niños o un capullo que decir que seguramente lo hace porque tiene sus propios problemas y debería empezar a resolverlos de otra manera.)
- *¿Qué opináis de la actuación del resto de personas en el comedor?* (Insistir de nuevo en la idea de la masa pasiva y considerar cómo hubiera sido la secuencia si, ante el abuso del matón, el comedor al completo se hubiera puesto en su contra como guardianes del más joven)

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Proponemos hacer un gran mural con el título:

ANTE EL ABUSO... ESTO SÍ Y ESTO NO, de forma que en gran formato y dividido en dos columnas puedan apreciarse:

- qué cosas NO hacer cuando estamos frente a un abuso (principalmente no tolerarlo, no ignorarlo, no animarlo... es decir, no alinearnos con las conductas agresivas y abusivas de quien intimida)
- qué cosas SÍ hacer desde la asertividad, tanto desde el plano individual como grupal, evitando el fenómeno de la masa pasiva y animándonos mutuamente a ser guardianes asertivos frente al abuso.

Colocar el mural en un lugar visible como consigna a adoptar por el resto de grupos o clases.

DESARROLLO	ACTIVIDAD	URL
Desarrollo Afectivo	Creer es poder	http://hyperurl.co/bqrif0
Desarrollo Afectivo	Porque yo lo valgo	http://hyperurl.co/md0jgi
Desarrollo Afectivo	Yo soy yo	http://hyperurl.co/wv9766
Desarrollo Afectivo	Amuletos	http://hyperurl.co/2qnpf
Desarrollo Afectivo	¿Qué os ha parecido?	http://hyperurl.co/1ezc0k
Desarrollo Afectivo	Que no se te suba a la cabeza	http://hyperurl.co/nlfaf3
Desarrollo Afectivo	Para mí eres especial	http://hyperurl.co/zxojmb
Desarrollo Afectivo	No lo necesitas	http://hyperurl.co/0unz19
Desarrollo Afectivo	El valor de la amistad	http://hyperurl.co/thl0yb
Desarrollo Afectivo	Sé que lo necesitas	http://hyperurl.co/8x3dnm
Desarrollo Afectivo	No te fallaré	http://hyperurl.co/rlgq8y
Desarrollo Afectivo	Historia de un letrero	http://hyperurl.co/c9teh1
Desarrollo Afectivo	Hablar sin palabras	http://hyperurl.co/cnbt51
Desarrollo Afectivo	Haz lo que puedes	http://hyperurl.co/s1qc2v
Desarrollo Afectivo	El valor de las palabras	http://hyperurl.co/2nqgtm
Desarrollo Afectivo	Sería fácil	http://hyperurl.co/9qqn0b
Desarrollo Afectivo	Dime la verdad	http://hyperurl.co/d2umrn0
Desarrollo Afectivo	Por favor, que sea una A	http://hyperurl.co/2nenxv
Desarrollo Afectivo	Hoy comparto contigo	http://hyperurl.co/604b95
Desarrollo Afectivo	¿Quién vive dentro de una casilla?	http://hyperurl.co/xn09c0
Desarrollo Afectivo	Una barra de pan para todo el planeta	http://hyperurl.co/jb6n38
Desarrollo Cognitivo	H. Simpson y el medio ambiente	http://hyperurl.co/uyfmiz2
Desarrollo Cognitivo	Ulises y las sirenas	http://hyperurl.co/zymp7c
Desarrollo Cognitivo	La araña y la gotera	http://hyperurl.co/e9gyh5
Desarrollo Cognitivo	¿Qué es lo que ves?	http://hyperurl.co/fed7g2
Desarrollo Cognitivo	Quién tiene la culpa	http://hyperurl.co/0e7v33
Desarrollo Cognitivo	El miedo que empuja (1)	http://hyperurl.co/h1ja5k
Desarrollo Cognitivo	El miedo que empuja (2)	http://hyperurl.co/keibfl
Desarrollo Cognitivo	Lo que quiero ser de mayor	http://hyperurl.co/ek8ns4
Desarrollo Cognitivo	Sueños	http://hyperurl.co/6vdq3q
Desarrollo Cognitivo	Instantes	http://hyperurl.co/w4sy5k
Desarrollo Cognitivo	Indeciso	http://hyperurl.co/6q3l3n
Desarrollo Cognitivo	Que nadie decida por tí	http://hyperurl.co/a1vnqf
Desarrollo Cognitivo	Seguro que vale de algo	http://hyperurl.co/bswm5g
Desarrollo Cognitivo	Un poco es mejor que nada	http://hyperurl.co/2dyftm
Desarrollo Cognitivo	Juntos podemos	http://hyperurl.co/ydbh6w
Desarrollo Cognitivo	Yo también me siento gordo	http://hyperurl.co/gjpjhuh
Desarrollo Cognitivo	Atrévete a disfrutar	http://hyperurl.co/dcnnna3
Desarrollo Cognitivo	El dilema	http://hyperurl.co/9d16nb
Desarrollo Cognitivo	Una verdad incómoda	http://hyperurl.co/m765ro
Desarrollo Cognitivo	TV y sedentarismo	http://hyperurl.co/w9oj77
Desarrollo Cognitivo	Cuida el cuerpo	http://hyperurl.co/kz1jcc
Desarrollo Cognitivo	Mereces saber la verdad	http://hyperurl.co/cokcce
Desarrollo Cognitivo	Nuestro lado infantil	http://hyperurl.co/gg3k33
Desarrollo Cognitivo	Banalización de los riesgos	http://hyperurl.co/cieumc
Desarrollo Cognitivo	Oda a la normalidad	http://hyperurl.co/m56a8w
Desarrollo Cognitivo	¿Cuándo se me pasará?	http://hyperurl.co/490x51
Desarrollo Cognitivo	Tabaco, no gracias	http://hyperurl.co/npym70
Desarrollo Social	Desesperado	http://hyperurl.co/gu041p
Desarrollo Social	¿Te gusta?	http://hyperurl.co/tjgev9
Desarrollo Social	¡Qué bello es sonreir!	http://hyperurl.co/9r3vte
Desarrollo Social	Padres e hijos	http://hyperurl.co/2e4fjg
Desarrollo Social	Toma la iniciativa	http://hyperurl.co/q4rjz6
Desarrollo Social	Conversaciones Incómodas	http://hyperurl.co/zl4jge
Desarrollo Social	Quiero ser tú	http://hyperurl.co/g2n23q
Desarrollo Social	Diferente, ¿y qué?	http://hyperurl.co/oxx4sx
Desarrollo Social	Quiero ser músico	http://hyperurl.co/w1wcea
Desarrollo Social	Porque soy tu padre	http://hyperurl.co/dhbg7z
Desarrollo Social	Nos vamos haciendo mayores	http://hyperurl.co/i5s9v1
Desarrollo Social	¿Todo por la causa?	http://hyperurl.co/xmqkye
Desarrollo Social	Excusas a Teddy	http://hyperurl.co/5wdcrf
Desarrollo Social	El coche abierto del profesor	http://hyperurl.co/fbtf20
Desarrollo Social	El Bully	http://hyperurl.co/4hrzjq