



TÍTULO
DEFIÉNDETE, ALICE

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/nqcfi4>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de oposición asertiva, identificación y expresión emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura. Educación Física.

EDAD RECOMENDADA
De 10 a 12 años

SINOPSIS
Alice trabaja en un supermercado para un jefe déspota y gruñón que la trata fatal. Cuando Teddy lo ve, la anima a que se defienda.

REFERENTE TEÓRICO: El trabajo es uno de los lugares donde ser asertivo supone, en muchas ocasiones, un riesgo, particularmente cuando implica enfrentarse al jefe, ya que se puede perder el empleo. En esos casos, es importante que se tenga un especial cuidado en las formas y que nunca se pierda de vista la realidad de que, aunque la asertividad sea la opción más correcta, en ocasiones trae consecuencias negativas que tendremos que prever y saber manejar.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad propuesta, se reflexionará sobre la conveniencia o inconveniencia de dar consejos, más aún cuando se trata de ejercer cierta presión sobre alguien cuando este tiene que enfrentarse a una situación en que, quien tiene la autoridad puede ser un jefe, un profesor o un padre.

Las reacciones corporales de miedo o nerviosismo serán también, en esta ocasión, motivo de consideración pudiéndose llevar al terreno de la educación física y el funcionamiento del cuerpo ante el esfuerzo físico.

DESARROLLO

1ª Fase

- “¿Alguna vez habéis dado un consejo a alguien?”
- “¿Sobre qué fue?”

- “¿Cómo salió todo? ¿La persona lo siguió? ¿Le fue bien o mal?”
- “¿Pensáis que es una buena idea dar consejos?”
- “¿Qué ocurre si la persona hace lo que le decimos y las consecuencias son negativas?” (La idea es insistir en que es arriesgado dar consejos a otras personas del tipo “Yo que tú...”, porque si los siguen y se equivocan, ellas pagarán las consecuencias y no nosotros. Para dar consejos es muy importante conocer mucho a la persona y no presionar, simplemente proponer. Será finalmente ella quien tome la decisión. Más que aconsejar será acompañar en el proceso de toma de decisiones.)

2ª Fase

El profesorado proyecta el vídeo sólo hasta que Alice llama a su jefe por megafonía, a continuación lanza las siguientes preguntas al grupo:

- “¿Qué pensáis de los consejos que le ha dado Teddy a Alice?”
- “¿Se arriesga más de lo necesario al dar el consejo o no?”
- “¿Quién saldrá perdiendo si sale mal?”
- “¿Qué consecuencias tendrá la manera en que Alice está aplicando el consejo de Teddy?”
- “¿Qué pensáis de la reacción del cuerpo de Alice cada vez que se pone nerviosa?”

NOTA: Dado que muchas de las reacciones ante el miedo o la ansiedad, como muestra Alice, son muy similares a las que presenta nuestro organismo ante el ejercicio físico, puede aprovecharse este momento para insertar contenidos curriculares relacionados con la educación física, explicándoles cómo reacciona el cuerpo ante esas situaciones.

Puede animárseles a recordar cómo funciona el corazón cuando tenemos que enfrentar un esfuerzo físico o una situación que nos inquieta, animarles a tomarse las pulsaciones por minuto antes y después de un esfuerzo o una impresión fuerte, medir la frecuencia de la respiración, recordarles qué

ocurre cuando sudamos junto con la importancia de beber agua, etc...

A continuación, se pone la parte que queda de la secuencia y se valoran las consecuencias de lo ocurrido en grupo:

- “¿Qué pensáis de lo sucedido en la escena?”
- “¿Lo veis justo?”
- “¿Tenía derecho Alice a ser asertiva y defender sus derechos para que el jefe no le tratara mal?”
- “¿Ser asertivo es exactamente lo que le ha propuesto Teddy?” (Es más claramente agresiva que asertiva)
- “¿Te ha sorprendido lo que ha ocurrido al final?” (En este caso los consejos de Teddy sí tuvieron buenos resultados porque animaron a Alice a hacer algo que en el fondo deseaba pero no se atrevía a hacer. Pero en el caso de que Alice valorase mucho su puesto de trabajo y no quisiese perderlo, esos mismos consejos le hubieran llevado a algo no deseado. Antes de aconsejar es muy importante conocer a la otra persona, valorar su situación y sus deseos, entre otros elementos).

3ª Fase: Dinámica “Un final diferente”

“Vamos a idear un final diferente para la escena. Nos vamos a dividir en equipos de 5, la mitad de los equipos adoptará el rol del jefe de Alice, y la otra mitad el rol de Alice. Todos deberéis pensar cómo actuar ante la situación de que Alice defienda su derecho a ser tratada con respeto. Los equipos “jefe” deberán ponerse en diferentes supuestos, Alice puede ser agresiva o asertiva, por ejemplo. Los equipos “Alice” deben pensar en la manera de defender sus derechos reduciendo al máximo las posibilidades de que la despidan. Aunque esto último, incluso en los casos en los que se haya actuado bien, asertivamente, puede ocurrir motivado por otras cuestiones.”

Los equipos “jefe” estarán a la expectativa esperando la conducta de Alice, y ajustando sus reacciones a la misma.

Una vez preparado el discurso en cada equipo, en un lado de la clase se pondrán todos los equipos “jefe” y en el otro lado todos los equipos “Alice” enfrentados. El profesor iniciará el intercambio dialéctico en el que, respetando los turnos, cada alumno podrá intervenir en función de lo trabajado previamente en su equipo. El profesor, ante la puesta en común, recalcará las formas adecuadas y ofrecerá alternativas a las inadecuadas. También resaltaré la importancia de expresar nuestro malestar cuando un trato no está siendo grato, asumiendo, en su caso, posibles riesgos, sobre todo en relaciones no igualitarias de autoridad.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

“Las reacciones físicas que habéis visto en Alice cuando tenía que enfrentarse a su jefe o cuando Teddy le propone la fiesta con chicos (falta de respiración, nerviosismo, aceleración, etc...) son lo que llamamos ANSIEDAD. Vamos a dedicar unos minutos ahora a aprender dos trucos para intentar controlarla.”

El profesor dedicará el tiempo necesario para practicar dos ejercicios que serán de utilidad en momentos de elevada ansiedad:

1. Ejercicio de respiración

- Cubre tu nariz y tu boca con tus dos manos juntas, dejando un hueco dentro de las manos para que puedas respirar ahí. Es como si te hicieras una mascarilla con las manos.
- Haz cuatro respiraciones completas dentro de ese hueco. Da igual que lo hagas rápido o lento, superficial o profundo, nariz-nariz, nariz-boca, o boca-boca.
- Luego haz otras cuatro respiraciones completas, pero esta vez fuera, sin la “mascarilla” que habías hecho con las manos.
- Repite esta secuencia, dentro-fuera, tres o cuatro veces más.
- Si quieres ver el efecto que produce este ejercicio en ti, mide tu pulso cardíaco antes del ejercicio

y después, al terminar. ¡Verás como disminuye, y con ello, la posible ansiedad!

2. Ejercicio de relajación

Procedimiento de Relajación Muscular de Koepfen

MANOS Y BRAZOS

Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el 1º; muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprime todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derecho).

BRAZOS Y HOMBROS

Ahora vamos a imaginarnos que eres muy perezoso y quieres estirarte. Estira tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados. Ahora una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez. De acuerdo. Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate qué bien te sientes cuando estás relajado/a.

HOMBROS Y CUELLO

Ahora imagina que eres como una tortuga. Imagínate que estás sentado encima de una roca en un

apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K, ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. ¡Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu concha, ya no hay peligro. Relájate, ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

MANDÍBULA

Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, másticalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. O.K., una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte flojo, lo más flojo que puedas.

CARA Y NARIZ

Bueno, ahora imagina que viene volando una de esas molestas moscas y se ha posado en tu nariz;

trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K, se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. ¡Oh! otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada.

PECHO Y PULMONES

Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un globo. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta la respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho luego sueltas el aire por la boca despacito poco a poco y cierras los ojos y comprueba como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado...con el aire suelta toda las cosas malas, todas las que no te gustan, todas las que te preocupan... ¡Fuera! ...

¡échalas!... y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez de paz... respirando como tú respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad... ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente! Coge el aire por tu nariz...hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire...uno, dos y tres.... Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando hundiéndose, hundiéndose... aplastándose y quedándose tranquilo.

ESTÓMAGO

Imagina que estás tumbado sobre la hierba... ¡Vaya! Mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K, parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes tranquilo y relajado.

Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una estrecha valla en cuyos bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer delgado, metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna. Trata de meter el estómago lo más que puedas, tienes que atravesar esa valla. Ahora relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo. Muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla. Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, aguanta así, tienes que pasar esa valla. Muy bien, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus estacas. Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.

PIERNAS Y PIES

Ahora imagínate que estás parado, descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus dedos. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que se queden como flosos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado/a. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K, salte de nuevo y relaja tus piernas y pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

IMAGEN POSITIVA

Ahora que has terminado todos los ejercicios vas a fijarte en lo que notas en tu cuerpo...cuando estamos relajados notamos diferentes sensaciones, pesadez, calor, cansancio, sueño, que nuestro cuerpo pesa y no nos podemos mover o tal vez todo lo contrario que nuestro cuerpo no pesa y parece como que flotamos, podemos notar cosquillas y hormigueo en los dedos de las manos ... busca tus sensaciones de relajación... fíjate en ellas y disfrútalas... tu mente y tu pensamiento se puede quedar con ellas...y repetir lo que notas... calor... calor... flotar... flotar...

Vas a elegir una imagen para ti... TU IMAGEN POSITIVA: un lugar, un sitio, real o imaginario, donde hayas estado o no, un sitio que sólo por estar allí ya estarías tranquilo/a y relajado/a...y te lo vas a imaginar lo mejor posible... lo que ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo, hasta puedes imaginarte lo que hueles... y como estás allí tumbado...en la hierba, en la arena, flotando en el mar, flotando en una nube blanca de algodón, volando como una ave... tu imagen.

Y mantente en ella mientras estás relajado...

¡Has terminado! No te levantes de golpe, estírate, abre los ojos, bosteza, sonríe... ya te puedes levantar.

Al igual que todos los días comes y duermes, y te lavas las manos y juegas con los amigos... también puedes practicar la relajación. Son sólo diez minutos y si lo haces descubrirás su secreto.

(Tomado y adaptado de www.cinteco.com)

Para finalizar, el profesor puede comentar tres sencillas frases relacionadas con la ansiedad:

- a. La ansiedad es molesta, pero nunca es peligrosa
- b. La mejor manera de enfrentar la ansiedad es afrontar lo que nos da miedo
- c. Cuando nosotros damos un paso adelante, el miedo da un paso atrás ¡y al revés!