



TÍTULO
POR TU CULPA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/1yvb73>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS

Tras una fiesta, Babi y su amigo se marchan a gran velocidad en el coche de este. En un minuto, y sin que prácticamente se den cuenta, se ven perseguidos y rodeados por un grupo de motoristas que les increpan y agreden. Lejos de achantarse, se involucran en una espiral de provocaciones que termina fuera de control.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando hay una agresión o una provocación, es muy fácil que nuestra ira se dispare. Hay ciertas cosas que se pueden hacer para impedirlo, pero han de tener lugar antes del momento clave. Si se dispara cierto nivel en lo que llamamos la curva de la hostilidad, nada se podrá hacer hasta que la ira no vuelva a niveles controlables.

RAZÓN DE SER: A partir de la secuencia seleccionada el alumnado verá como, en algunas ocasiones, se puede perder el control hasta tal extremo que las consecuencias puedan ser negativas para uno mismo, y para el resto de personas presentes. Conocerán dos formas de responder ante una misma situación, una de exceso de confianza ("no pasará nada") y otra en la que se trata de minimizar el riesgo, con el objetivo de que las comparen y vean que la segunda opción tienen más probabilidades de éxito y mayores ventajas añadidas.

DESARROLLO

1ª Fase

Vamos a ver a continuación una secuencia en la que Babi y su amigo acaban de salir de una fiesta y vuelven a casa en coche. Las cosas, sin embargo, se complican y quiero que, al ver la secuencia, penséis en las causas.

Se les pone la escena y al terminar se les pide opinión sobre cuál creen que es la causa de que todo se haya complicado tal y como han visto.

Probablemente propongan varias causas, atribuyan culpa o responsabilidad a unos o a otros... pero en la base de todas ellas estará el autocontrol o mejor dicho, la falta de él.

- *Antes de que comience el acoso entre las motos y el coche, Babi y su amigo tienen una conversación. ¿Qué os parece él? ¿Cuál es la característica más clara de su carácter que se puede extraer de lo que dice?* (Se muestra orgulloso. No reconoce que lo que ocurrió en la fiesta es lo que Babi le reprocha, sino que le dice que todo estaba preparado para que se quedaran juntos ellos dos, algo que a todas luces es mentira. En definitiva, no acepta su responsabilidad ni su error).
- *¿Qué hubierais hecho en el momento en que veis que las motos vienen a acosaros, que empiezan a rayaros el coche o a romper los faros?* (Lo más prudente hubiera sido intentar que no hubiera daños personales y aguantar el trance sin complicarlo más. Las medidas oportunas ya se tomarán después con la ley en la mano, mediante denuncia, por ejemplo.)
- *¿Os llama la atención cómo ha actuado él? ¿Qué característica de su carácter pensáis que predominando en la situación en el momento en que les responde agrediéndoles también?*
- *¿En algún sentido ha mejorado la situación por el hecho de devolvérsela a los moteros?*
- *¿Pensáis que la reacción del amigo de Babi ha sido buena, sin riesgos?*
- *¿Qué opináis, por otra parte, de la reacción de Hache con ese chico? ¿Y con el hombre que intenta separarlos?*
- *¿A quién le echa las culpas Hache de haber pegado a ese hombre?*
- *¿De quién es la culpa en realidad?* (La responsabilidad de los actos recae sobre él. Él es el único responsable de la agresión cometida. La falta de autocontrol le ha llevado a esa conducta)

2ª Fase

Uno de los grandes problemas cuando respondemos a una provocación (con o sin violencia) es que suele dar lugar a una espiral. ¿Qué pensáis que significa esto?

A raíz de esta pregunta se dibuja un círculo y una espiral en la pizarra y se les pregunta en qué se distingue la entrada en un círculo vicioso de violencia y la entrada en una espiral de violencia (El círculo indica que la misma cosa vuelve una y otra vez al mismo lugar, ocurriendo de forma cíclica. La espiral implica lo mismo, pero con el añadido sustancial de que, con cada ciclo, la cosa empeora, la violencia genera cada vez más violencia).

¿Alguna vez os habéis encontrado en un momento, ya sea por enfado, por tristeza o incluso por alegría, en el que las emociones os han controlado? ¿Habéis vivido algún momento en el que os habéis embalado y no sentíais que pudierais parar?

¿En qué momento de esas situaciones que habéis comentado se disparó la emoción?

El profesor, pone el ejemplo de los jinetes y los caballos y el gran peligro que supone para quien monta que el caballo sea quien gobierne la carrera. El mensaje lanzado se centra en considerar que el control de las emociones tiene que recaer sobre nosotros, nunca ser las emociones las que tomen las riendas de nuestras vidas.

Hay muchas maneras de plantearse la vida y lo que uno hace en ella, os voy a proponer dos:

- Algunas personas tienen una filosofía de vida a la que yo llamo: Seguro que no. A partir de este planteamiento, hacen muchas cosas diciéndose: Seguro que no va a pasar nada. Pero finalmente pasa.
- Otras, por el contrario, tienen una filosofía a la que llamaremos :Por si acaso... A través de esa postura deciden que es mucho mejor correr los menores riesgos posibles y, por ello, se meten en menos líos.

Vamos a ver la secuencia de nuevo y a medida que vaya avanzando, os voy a pedir que me indiquéis si cada uno de los personajes se está acogiendo a una u otra filosofía.

Se proyecta de nuevo la secuencia; el alumnado toma nota individualmente y se ponen en común.

¿Qué estilo soléis tener vosotros y vosotras, el de 'Seguro que no' o el de 'Por si acaso'? ¿Qué ventajas o desventajas tiene cada uno de ellos? (Será interesante poner los dos estilos en la pizarra y analizar las ventajas y desventajas de cada uno de ellos con el fin ofrecer al alumnado un resumen claro de lo que conllevan ambos).

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

A partir de diferentes situaciones planteadas por el alumnado, se analizarán respuestas vinculadas a cada uno de los estilos con el fin de identificar las consecuencias derivadas de cada uno de ellos.

| A | B |
|--|---|
| Un amigo ha organizado una fiesta sin contar contigo. Piensas que tú jamás le harías eso y que lo ha hecho para fastidiarte. Estás muy enfadado y vas a echarle la bronca como una fiera (¡sin agredir!) | Has organizado una fiesta y no has invitado a un amigo porque tu hermana, que es su ex novia, estará en la fiesta y no quieres que haya malos rollos. Tu colega viene hecho una furia y no deja que te expliques. |
| OJO, SÓLO TE CALMARÁS CUANDO HAYAS TERMINADO DE HABLAR Y TE DIGA QUE ENTIENDE CÓMO TE SIENTES | INTENTA HACER QUE NO SE ENFADE MÁS |

A continuación deberán interpretar la situación que les ha tocado durante unos minutos. Una vez finalizada la interpretación, el profesor hace las siguientes preguntas:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Ha sido fácil manejar la situación?

A continuación los papeles se invierten: a quien le tocó el papel de A, ahora hace de B y al contrario. Se reparten nuevos roles:

| A | B |
|--|---|
| Te enteras que a un amigo tuyo le gusta tu novia y que alguna vez se ha acercado a hablar con ella. Piensas que no tiene derecho a hacer esto. Le quieres poner en su sitio por lo que vas en su busca hecho una fiera (sin agredir!). | Te gusta una chica, que resulta que es la novia de un amigo. Éste se ha enterado y está muy enfadado. Viene hecho una furia y no deja que te expliques. |
| OJO, SÓLO TE CALMARÁS CUANDO HAYAS TERMINADO DE HABLAR Y TE DIGA QUE ENTIENDE CÓMO TE SIENTES | INTENTA HACER QUE NO SE ENFADE MÁS |

La clase interpreta nuevamente la situación que les ha tocado durante unos minutos y vuelven a contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Ha sido fácil manejar la situación?

Finaliza la actividad con el siguiente comentario:

Gestionar adecuadamente las situaciones en las que otra persona está muy enfadada puede evitarnos situaciones muy desagradables. Pararse a escuchar a la persona que está encolerizada y dejarla hablar hasta el final ayudará a que se calme y se tranquilice, para posteriormente mantener una conversación y llegar a un acuerdo sobre el problema. (se recomienda utilizar la información facilitada en la propuesta de continuidad).

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se desarrolla una actividad en la que la clase escribirá unas normas básicas sobre qué hacer y qué no hacer ante situaciones que pueden desencadenar violencia o agresividad.

Se divide a la clase en dos grupos (A y B), cada uno a su vez se subdivide en equipos de 3-4 alumnos. El docente hace el siguiente comentario:

Imaginad que estáis delante de una persona que está muy enfadada y no sabéis por qué. Todos los equipos de grupo A elaborareis una lista de cosas que responden a la pregunta, ¿qué podríais hacer para aumentar

su enfado? Los del grupo B harán una lista que responda a la pregunta ¿qué podríais hacer para disminuir su enfado?

Posibles respuestas:

| ¿Qué hacer? | ¿Qué no hacer? |
|---|--|
| Reconocer su irritación y hacerle ver que la comprendes. | Rechazar la irritación o trata de calmarles. |
| Antes de responder, aguardar a que la persona exprese su irritación, escuchar atentamente. | Negarse a escuchar. |
| Mantener una actitud abierta acerca de qué es lo que está mal y lo que debería hacerse. | Defender la institución o a sí mismo antes de haber investigado el problema. |
| Ayudar a la persona a afrontar la situación cuando percibe su mal comportamiento. | Avergonzar a la persona por su mal comportamiento. |
| Si se puede, invitarla a una zona privada. | Continuar la confrontación en un área pública. |
| Sentarse para hablar con calma. | Mantenerse de pie habiendo lugares de asiento. |
| Mantener la voz calmada y bajo el volumen. | Elevar el volumen de voz para hacerse oír. |
| Reservar los juicios acerca de lo que debería y no debería hacer la persona irritada. | Saltar a las conclusiones acerca de lo que debería o no debería hacer la persona irritada. |
| Empatizar con la persona irritada sin necesidad de estar de acuerdo con ella, una vez que su hostilidad se haya reducido. | Argumentar o razonar acerca de las ventajas de reaccionar de otra manera. |
| Expresar los sentimientos después del incidente y pedirle que en sucesivas ocasiones se comporte de otro modo. | Ocultar nuestros sentimientos después del incidente. |
| Pedir ayuda a otra persona si se percibe que no se puede afrontar la situación. | Continuar intentándolo a pesar de sentirse poco hábil para afrontar esa situación. |

Posteriormente se hace una puesta común. De todo aquello que se pueda hacer, el alumnado elegirá al menos cinco formas de actuar, las que consideren más relevantes y se les ofrecerá la oportunidad de recogerlas en papel continuo a modo de normas, con el formato que el alumnado decida (con o sin dibujos, cómic, texto, etc...). Se pondrá en un lugar visible para que no se olviden.