



¡INCLUYE ACTIVIDADES PLAN INNOVA!

# ACTIVIDADES

*Educación Primaria | 10-12 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

<b>DESARROLLO AFECTIVO</b>	<b>7</b>	<b>Toma de decisiones</b>	<b>103</b>
<b>Identificación y expresión emocional</b>	<b>7</b>	Decídete	103
Toda una vida	7	Los amantes del círculo polar	104
Frío o caliente	9	Familia	105
Payaso	12	Depende	106
How do you feel about news?	15	Un joven se entrega a la policía tras retener a varios rehenes	108
Más allá del espejo	19	Una decisión mejor	111
Abrazar con palabras	21	Había que intentarlo	114
<b>PI</b> La luz de los sonidos (I)	23	<b>PI</b> A ojo de buen cubero	116
<b>PI</b> La luz de los sonidos (II)	28	<b>Actitudes positivas hacia la salud</b>	<b>121</b>
<b>Empatía</b>	<b>31</b>	Cacas	121
Si yo fuera tú	31	Calva	122
Patines	33	Las drogas no son un juego	123
Planta 4ª	34	Mi vida sin mí	124
Cuídate mucho	35	Las bicicletas son para el verano	125
Regalo de aniversario	37	Idiots	126
Compartiendo alegría	39	<b>DESARROLLO SOCIAL</b>	<b>128</b>
Me quedo contigo	41	<b>Habilidades de interacción</b>	<b>128</b>
Alas	43	Figo	128
Desarma tus juegos	45	Dos mujeres y un destino. La familia	129
Abuelita	47	Navegando en internet	131
A new mate in class. (First part)	50	Florido pensil	133
<b>PI</b> Vientos y lluvias	52	No seas pesado	134
<b>Autoestima</b>	<b>55</b>	Tarjeta de presentación	136
¡Salta!	55	A new mate at class (second part)	138
Sergi	57	<b>Habilidades de autoafirmación</b>	<b>140</b>
Ana, Pedro, y Juan	59	Chalet, agencia de viajes	140
Anticipación	60	Una niña de siete años consigue escapar de sus secuestradores	142
He aprendido a amarme sola	61	El viaje de Carol	144
Manolito gafotas	65	No eres un buen amigo	145
No eres buena, eres mejor	66	Yo quiero bailar	147
Hagamos las paces con la belleza	68	What makes you happy, Billy?	150
Mejor en equipo	70	<b>Habilidades de oposición</b>	<b>153</b>
Soy demasiado normal	73	Para ti no estoy	153
Alike (parecido)	75	Di no	155
El mago de Oz	78	Defiéndete, alice	156
Never say never	81	No puedo hacerlo	161
<b>DESARROLLO COGNITIVO</b>	<b>82</b>	Sally and Betty, let's role-play	164
<b>Autocontrol</b>	<b>82</b>	<b>ENLACES MULTIMEDIA</b>	<b>166</b>
Eres mi héroe (1)	82		
Eres mi héroe (2)	83		
El pánico provoca que una joven se arroje por el balcón en Badajoz	84		
Controla ese mal humor	85		
Efecto dominó	87		
El alfarero	89		
La gallina o el huevo	92		
El poder de la música clásica	94		
Memory acrobático	98		

**PI** Actividad Plan Innova

## CRÉDITOS

### Produce

Fundación Botín

### Elaboración de Contenidos

FAD / Fundación Botín

### Revisión y actualización de contenidos

Fundación Botín 2021

### Diseño

Baixa Studio/ Fernando Riancho

### Edición

Fundación Botín

Pedruca 1. 39003 Santander

© FB

© FAD

© Autores

# Índice por áreas curriculares

## LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

Toda una vida	7
Frío o caliente	9
Payaso	12
Más allá del espejo	19
Abrazar con palabras	21
Si yo fuera tú	31
Patines	33
Planta 4ª	34
Cuidate mucho	35
Regalo de aniversario	37
Compartiendo alegría	39
Me quedo contigo	41
Alas	43
Desarma tus juegos	45
Abuelita	47
<b>PI</b> Vientos y lluvias	52
¡Salta!	55
Sergi	57
Ana, Pedro, Juan	59
Anticipación	60
He aprendido a amarme sola	61
Manolito Gafotas	65
No eres buena, eres mejor	66
Hagamos las paces con la belleza	68
Mejor en equipo	70
Soy demasiado normal	73
Alike (Parecido)	75
El mago de Oz	78
Eres mi héroe (1)	82
Eres mi héroe (2)	83
El pánico provoca que una joven se arroje por el balcón en Badajoz	84
Controla ese mal humor	85
Efecto Dominó	87
El alfarero	89
La gallina o el huevo	92
El poder de la música clásica	94
Decidete	103
Los amantes del círculo polar	104
Familia	105
Depende	106
Un joven se entrega a la policía tras retener a varios rehenes.	108
Una decisión mejor	111
Había que intentarlo	114
Cacas	121
Calva	122
Las drogas no son un juego	123
Mi vida sin mí	124
Las bicicletas son para el verano	125
Figo	128
Dos mujeres y un destino	129
Navegando en Internet	131
Florido pensil	133
No seas pesado	134
Tarjeta de presentación	136
Chalet, Agencia de viajes	140
Una niña de siete años consigue escapar de sus secuestradores	142
El viaje de Carol	144
No eres un buen amigo	145
Yo quiero bailar	147
Para ti no estoy	153
Di no	155
Defiéndete, Alice	156
No puedo hacerlo	161

## EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Payaso	12
Más allá del espejo	19
<b>PI</b> La luz de los sonidos (I)	23
Abuelita	47
<b>PI</b> Vientos y lluvias	52
¡Salta!	55
He aprendido a amarme sola	61
Alike (Parecido)	75
El mago de Oz	78
El poder de la música clásica	94
Depende	106
Tarjeta de presentación	136

## EDUCACIÓN FÍSICA

Sergi	57
Mejor en equipo	70
El poder de la música clásica	94
Memory acrobático	98
Defiéndete, Alice	156

## LENGUA EXTRANJERA. INGLÉS

How do you feel about news?	15
A new mate in class (First part)	50
Hagamos las paces con la belleza	68
Never say never	81
Idiots	126
A new mate at class (Second part)	138
What makes you happy, Billy?	150
Sally and Betty, let's role-play	164

## CIENCIAS NATURALES

Planta 4ª	34
Me quedo contigo	41
<b>PI</b> Vientos y lluvias	52
Ana, Pedro y Juan	59
Efecto Dominó	87
Cacas	121
Calva	122
Las drogas no son un juego	123
Mi vida sin mí	124
Di no	155

## CIENCIAS SOCIALES

<b>PI</b> Vientos y lluvias	52
El alfarero	89

## MATEMÁTICAS

No eres buena, eres mejor	66
<b>PI</b> A ojo de buen cubero	116

## VALORES SOCIALES Y CÍVICOS

Más allá del espejo	19
Abrazar con palabras	21
Si yo fuera tú	31
Patines	33
Planta 4ª	34
Cuidate mucho	35
Compartiendo alegría	39
Me quedo contigo	41
Alas	43
Desarma tus juegos	45
Ana, Pedro y Juan	59
Mejor en equipo	70
Eres mi héroe (1)	82
Eres mi héroe (2)	83

Familia	105
Depende	106
Cacas	121
Las bicicletas son para el verano	125
Tarjeta de presentación	136
Chalet, Agencia de viajes	140
El viaje de Carol	144
No eres un buen amigo	145
Para ti no estoy	153
Di no	155
No puedo hacerlo	161
<b>MÚSICA</b>	
<b>PI</b> La luz de los sonidos (I)	23
<b>PI</b> La luz de los sonidos (II)	28
<b>PI</b> Vientos y lluvias	52
El poder de la música clásica	94

# Índice por contexto escolar

<b>CONVIVENCIA ESCOLAR</b>			
Toda una vida	7		
Frío o caliente	9		
Más allá del espejo	19		
Si yo fuera tú	31		
Planta 4ª	34		
Cuídate mucho	35		
Regalo de aniversario	37		
Compartiendo alegría	39		
Desarma tus juegos	45		
Manolito gafotas	65		
Mejor en equipo	70		
Controla ese mal humor	85		
Efecto dominó	87		
Depende	106		
<b>PI</b> A ojo de buen cubero	116		
Figo	128		
Dos mujeres y un destino. La familia	129		
Florido pensil	133		
No seas pesado	134		
No eres un buen amigo	145		
Di no	155		
No puedo hacerlo	161		
<b>IDENTIDAD PERSONAL</b>			
<b>PI</b> La luz de los sonidos (I)	23		
<b>PI</b> La luz de los sonidos (II)	28		
Planta 4ª	34		
¡Salta!	55		
Sergi	57		
Anticipación	60		
He aprendido a amarme sola	61		
Hagamos las paces con la belleza	68		
Soy demasiado normal	73		
Alike (parecido)	75		
El alfarero	89		
La gallina o el huevo	92		
Decídete	103		
Familia	104		
Una decisión mejor	111		
<b>PI</b> A ojo de buen cubero	116		
Chalet, agencia de viajes	140		
Yo quiero bailar	147		
Defiéndete, Alice	156		
<b>PLAN LECTOR</b>			
Abuelita	47		
He aprendido a amarme sola	61		
El mago de Oz	78		
El pánico provoca que una joven se arroje por el balcón en Badajoz	84		
Un joven se entrega a la policía tras retener a varios rehenes	108		
Una niña de siete años consigue escapar de sus secuestradores	142		
<b>PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES</b>			
Abrazar con palabras	21		
Cacas	121		
Calva	122		
Las drogas no son un juego	123		
Mi vida sin mí	124		
Las bicicletas son para el verano	125		
Para ti no estoy	153		
<b>TRABAJO POR PROYECTOS</b>			
Payaso	12		
Abrazar con palabras	21		
Desarma tus juegos	45		
El poder de la música clásica	94		
Memory acrobático	98		
Había que intentarlo	114		
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Alas	43		
Ana, Pedro, y Juan	59		
<b>PROGRAMAS DE PREVENCIÓN: ACOSO ESCOLAR</b>			
Me quedo contigo	41		
A new mate in class. (First part)	50		
Manolito gafotas	65		
Eres mi héroe (1)	82		
Eres mi héroe (2)	83		
Dos mujeres y un destino. La familia	129		
No seas pesado	134		
<b>PLAN MATEMÁTICO</b>			
No eres buena, eres mejor	66		
<b>BILINGÜISMO</b>			
How do you feel about news?	15		
A new mate in class. (First part)	50		
Never say never	81		
Idiots	126		
A new mate at class (second part)	138		
What makes you happy, Billy?	150		
Sally and Betty, let's role-play	164		
<b>EDUCACIÓN 2.0</b>			
Navegando en internet	131		
<b>PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL</b>			
Más allá del espejo	19		
<b>STEAM</b>			
<b>PI</b> La luz de los sonidos (I)	23		
<b>PI</b> La luz de los sonidos (II)	28		
<b>PI</b> Vientos y lluvias	52		
<b>PI</b> A ojo de buen cubero	116		
<b>INTERCULTURALIDAD</b>			
<b>PI</b> Vientos y lluvias	52		
<b>EDUCACIÓN AMBIENTAL</b>			
<b>PI</b> Vientos y lluvias	52		
<b>ARTES, EMOCIONES Y CREATIVIDAD</b>			
<b>PI</b> La luz de los sonidos (I)	23		
<b>PI</b> La luz de los sonidos (II)	28		
El poder de la música clásica	94		

## DESARROLLO AFECTIVO

### IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL



**TÍTULO**  
**TODA UNA VIDA**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/a6yayq>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Carl y Ellie han sido una pareja especial. Compenetrada, unida, cariñosa... pero ahora que Ellie ha muerto, Carl se siente solo y empieza a recordar lo que ha sido su vida con su querida esposa.



¿Podéis recordar alguno vuestros momentos más importantes? Cada uno va a comentar un momento positivo (por ejemplo: nuestra fiesta de cumpleaños) y otro negativo (por ejemplo: la muerte de nuestra mascota)."

La participación será libre, sin forzar la intervención de todos.

El profesor, a cada intervención, pregunta por los sentimientos y sensaciones tenidos (p.e. "Mi abuela murió y yo me sentí muy triste porque la quería mucho" o "Me regalaron por fin la bici que tanto deseaba y estaba dando saltos de alegría").

#### 2ª Fase

"En la vida del personaje que vamos a ver a continuación han pasado muchas cosas. De hecho, tiene ya 70 años y empieza a recordar lo que ha sido su vida hasta ese momento. Para darnos cuenta de la riqueza de emociones que tiene la vida de Carl, os propongo que veamos dos veces la secuencia. En la primera simplemente vamos a observar qué ocurre en su vida. En la segunda, mientras la vemos, vamos a ir nombrando las emociones que vamos identificando. Prestad mucha atención porque son muy numerosas y muy ricas en variedad. Vamos a intentar que no se nos escape ninguna".

Con este ejercicio de observación, se fortalece el vocabulario emocional a la vez que se amplía, ya que la secuencia es muy rica en matices que convalidará reseñar.

#### 3ª Fase

Todas las emociones son importantes. Si prescindieramos de alguna de ellas, nuestro sentido del equilibrio quedaría "tocado". Es importante enfadarse, estar triste, alegrarse, tener miedo, etc. Ciertamente es que aunque todas las emociones son importantes y necesariamente expresables, el saber canalizarlas adecuadamente es una virtud. En esta dinámica no se trabaja el modo de canalizar cada una de las

**REFERENTE TEÓRICO:** La vida es una constante consecución de emociones, unas positivas y otras negativas, pero todas ellas cargadas de valor y de sentido para el momento particular en el que se producen. Es necesario pasar por todas ellas, conocer nuestro amplio espectro emocional, para tener un verdadero equilibrio, aunque muchas veces preferiríamos no tener que vivir aquellas que nos hacen sufrir, como la tristeza ante la pérdida de un ser querido.

**RAZÓN DE SER:** La actividad planteada persigue que el alumnado viaje por el mundo emocional considerando igual de importantes las emociones con matiz positivo que las que contienen un matiz más negativo.

### DESARROLLO

#### 1ª Fase

"Todos en nuestra vida pasamos por momentos muy importantes, algunos por cosas positivas y otros por cosas negativas. En cada caso, nos acompañan emociones diferentes que contribuyen a lo que somos y a lo que seremos.

emociones, lo que se persigue es que el alumnado entienda que todas ellas son importantes y que su reconocimiento sin tapujos, nos hace mucho bien. Para ello, se divide la clase en dos equipos, uno defenderá las emociones positivas y el otro las negativas. En realidad no se trata tanto de un debate, porque no son temas contrapuestos. No se busca defender que unas sean mejor que otras. Simplemente se busca enfatizar la importancia de ambas.

Se les proporciona el tiempo suficiente para que cada equipo, en privado, prepare su discurso sobre las ventajas de experimentar las emociones correspondientes al signo que les ha tocado, positivo o negativo. Luego en la puesta en común se comentarán los distintos recursos llegando a conclusiones no excluyentes, que serán resumidas por parte el profesor.



**TÍTULO**  
**FRÍO O CALIENTE**

**AUDIOVISUAL**

<http://hyperurl.co/3ha3fv>  
<http://hyperurl.co/z2rmau>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Identificación y expresión emocional, autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua Castellana y Literatura

**CONTEXTO ESCOLAR**

Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

Oliver se mudó hace poco tiempo con su madre a Brooklyn. Allí conoce a Vincent, un vecino que se encarga de él mientras ella trabaja. Vincent es un tipo con un carácter muy complicado y una vida difícil, pero a Oliver le ha enseñado muchas cosas valiosas que a él le gustaría reconocerle, aunque Vincent no se lo ponga fácil.

**REFERENTE TEÓRICO:** Probablemente la mayor dificultad que presenta la identificación y expresión emocional es la modulación de la “temperatura” del momento en que se expresa. Cuando los sentimientos están en pleno momento álgido, efervescente, es difícil poder mantenerlos bajo control y podemos fácilmente decir cosas que, en realidad, no queríamos decir. Tanto es así que, si dejamos pasar el tiempo suficiente, normalmente podemos incluso descubrir un discurso que es completamente contrario al que habríamos emitido en caliente. Así las cosas, identificación y expresión emocional y autocontrol han de estar íntimamente unidas.

**RAZÓN DE SER:** Las dos secuencias escogidas muestran el antes y el después que frecuentemente se produce en cada persona cuando se permite actuar desde la emoción de la situación. Al poder ver esos dos momentos en el mismo personaje y respecto a la misma persona también, se pone de manifiesto hasta qué punto a veces las emociones mal gestionadas nos llevan a decir justo lo contrario de lo que querríamos o desearíamos.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

*“Empecemos en esta ocasión pensando qué cosas nos gustaría reconocerle a alguien que ha hecho algo importante por nosotros. Alguien que quizá te hizo un favor, que salvó a tu mascota de un atropello, o alguien que te hizo el mejor regalo de tu vida. Piensa por un momento en qué le dirías si quisieras darle las gracias”.*

Después de unos minutos de reflexión silenciosa, se realiza una puesta en común para expresar en gran grupo algunas de esas manifestaciones emocionales, que pueden incluir la descripción de lo sucedido, lo que les hizo sentir y, finalmente, el agradecimiento que les produjo.

*“Continuemos pensando... ¿Qué sucedería o, mejor dicho, cómo reaccionaríais si, en el momento que le estáis expresando estas cosas a esa persona que habéis escogido, su reacción fuese brusca, negativa o desagradable porque tiene un mal día? ¿qué pensáis que pasaría por vuestra cabeza y cuál sería vuestra reacción?” (Comentar esto durante unos instantes)*

**2ª Fase**

*“Fijaos que en la secuencia que vamos a ver ha pasado algo parecido a lo que acabamos de comentar. Oliver se siente muy agradecido a Vincent, su vecino de al lado, que le ha ayudado y cuidado en las últimas semanas, pero Vincent tiene bastante mal carácter y la cosa se complica un poco más de lo previsto. Veamos cómo reacciona...”*

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

- *¿Qué os ha parecido lo que ha sucedido aquí? (Vincent no reacciona bien ante la despedida de Oliver –quizá porque no acoge bien los cumplidos, o no está acostumbrado a que se le reconozca lo que hace bien, o simplemente por el hábito de haberse convertido en un cascarrabias. Oliver*

termina diciendo lo que dice quizás porque le enfada muchísimo la mala reacción de Vincent, así que "explota"...

- *¿Os ha parecido justo para Oliver lo que ha hecho Vincent? ¿y al revés?*
- *¿Qué pensáis que ha sucedido en sus mentes para que ambos terminen diciéndose cosas tan feas el uno del otro?*
- *¿Pensáis que han actuado en frío o en caliente? ¿qué creéis que significan estas expresiones?*
- *¿En qué se nota que una persona actúa en caliente?*
- *¿Pensáis que actuar desde la emoción en ese momento le trae ventajas o desventajas a quien lo hace?*
- *¿Alguna vez os ha sucedido que después de una conversación o discusión con alguien habéis pensado cosas del tipo "No quise decirle eso que le dije", o "En realidad no sentía lo que dije, pero se me fue de las manos",...? ¿qué pensáis que habría sucedido en esa situación que estáis recordando?*

La gran diferencia entre hablar "en caliente" o "en frío" es la presencia o ausencia de la emoción. Las emociones descontroladas parece que tienen el poder de decidir en nuestro nombre y, además, no suelen acertar, porque nos convierten en personas impulsivas, que se equivocan con facilidad y que luego deben retractarse de lo sucedido. En definitiva, provocan situaciones problemáticas que, además, no siempre podemos resolver.

Esta fase finaliza con la siguiente pregunta:

- *¿Qué partes de la conversación entre Oliver y Vincent pensáis que se hubieran dado de otra forma si la temperatura de los sentimientos hubiera sido más baja?*

### 3ª Fase

En este punto, se comenta lo que puede suponer expresar lo que sentimos bajo el influjo de alguna emoción negativa y, particularmente, la ira, aunque también sucede con otras (p.e. cuando sentimos decepción, frustración, impaciencia, tristeza...)

Se dedican unos minutos para considerar algunas de las frases más habituales (y probablemente equivocadas por distorsionadas o exageradas) que se expresan desde las emociones negativas. Algunos ejemplos:

- Desde la impaciencia: ¡Venga, date prisa, eres más lento que las tortugas!
- Desde la frustración: ¡Es que soy un idiota! ¡Nunca me sale nada bien!
- Desde la decepción: ¡Nunca más voy a creer en ti! ¡Eres una mala persona!
- Desde la tristeza: ¡No me hiciste caso cuando te necesité!

Cuando se haya elaborado una lista con algunas de estas frases, se propondrán otras alternativas que podrían haberse dicho si la "temperatura" emocional hubiese sido más baja. Ahí es donde se hace plenamente visible que, fuera de la influencia extrema de nuestras emociones, podemos ser capaces de ver las cosas de una forma diferente, tal y como sucede con la segunda secuencia propuesta con la que se terminará la actividad. El alumnado podrá observar qué distinto es el mensaje, la actitud y el resultado cuando, lejos de actuar bajo una emoción negativa, se hace desde la calma y emociones mucho más constructivas, como la simpatía, el agradecimiento o la alegría.

Una vez vista la segunda secuencia, en gran grupo se comparará esta con la primera identificando las principales diferencias.

### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para completar la actividad se propone trabajar en la identificación de estrategias para bajar la temperatura emocional.

A continuación se enumeran algunas, siendo el objetivo completar el listado.

- 1 Si me altero me tomo un tiempo, fuera de la si-

tuación, para calmarme.

- 2 Intento pensar en algo distinto, positivo o simplemente diferente, hasta que empiezo a notar un poco más de calma.
- 3 Valoro lo que está pasando a mi alrededor (¿podré estar exagerando? ¿quizás tenga un mal día y lo vea todo de otra manera?). Hacer preguntas quizás me ayude en esa valoración.
- 4 Pienso antes de actuar. Intento controlarme para no “meter la pata”.
- 5 Si la calma no ha llegado, no tengo prisa. Es mejor esperar.

Estas y otras estrategias de enfriamiento pueden ser reflejadas utilizando alguna técnica artística (cómic, viñetas, etc.) para que puedan ser colocarse en un lugar visible del aula.



**TÍTULO**  
**PAYASO**

**AUDIOVISUAL**

<http://hyperurl.co/jf1yw1> (sin subtítulos)  
<http://hyperurl.co/daa44a> (con subtítulos)



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Identificación y expresión emocional, Toma de decisiones, Autoestima y Creatividad.

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística

**CONTEXTO ESCOLAR**

Trabajo por proyectos

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

Vesti la Giubba es el área final del primer acto de la ópera de Ruggiero Leoncavallo *"Pagliacci"*. El payaso Canio (Pagliaccio) descubre la infidelidad de su esposa Nedda, con un vecino del pueblo donde actúan esa misma noche. Silvio, el vecino, sale corriendo antes de ser descubierto. En esta área Canio, representado por Lucciano Pavarotti, a pesar de su estado de ánimo, se prepara para la función porque la representación debe comenzar.

**REFERENTE TEÓRICO:** A medida que vamos creciendo, se desarrolla nuestra capacidad para controlar mentalmente las emociones. Y, así mismo, paralelamente, va aumentando nuestra capacidad para reprimirlas de manera inconsciente.

Durante la infancia recibimos mensajes que van calando en nosotros: "Esto no se hace", "esto no se dice", "los hombres no lloran", "no te enfades", "no se llora", "no grites", "que no se te note", "no muestres tu debilidad", "no muestres tus sentimientos"... Estos mensajes van impregnando en nosotros diciéndonos lo que se debe o no se debe hacer o sentir, lo que es correcto o no, lo que está bien o mal.

En base a lo que nos han enseñado que está bien o mal, vamos juzgando, reprimiendo y estigmatizando emociones genuinas, que sin embargo afloran en algún otro momento de forma disociada con la realidad.

**RAZÓN DE SER:** La ópera es la gran desconocida para la mayoría de los niños porque tienen la idea preconcebida de que es aburrida. Se trata de ayudarles, guiarles o enseñarles a aprender a disfrutar de la ópera que es un compendio entre la música

clásica y el teatro. Y además a través del protagonista de esta ópera (el payaso) trabajar la identificación y expresión de emociones como la tristeza, la ternura, la ira, el dolor o el miedo que muchas veces son estigmatizadas y reprimidas. ¿Qué emociones escondemos o reprimimos? ¿Cómo no nos gusta que nos vean? ¿Nos avergonzamos de algunos sentimientos? ¿Somos como nos mostramos? ¿Cómo somos realmente?

A través del Clown, el payaso nos permitirá mostrar partes nuestras menos exteriorizadas e incluso reírnos de nosotros mismos.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

En esta primera fase el grupo-clase visualizará el vídeo de Lucciano Pavarotti sin subtítulos. Y después de su visionado les plantearemos las siguientes preguntas abiertas a debate:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Os ha gustado?
- ¿Qué habéis entendido?
- ¿Qué os parece que está pasando?
- ¿Qué creéis que le pasa al protagonista?

Seguidamente el docente les explicará el argumento de la obra y lo que está pasando en ese momento.

### 2ª Fase

A continuación se proyecta el vídeo pero esta vez con subtítulos para entenderlo y prestar atención en los estados de ánimo por los que transita el protagonista. Preguntamos al grupo clase:

¿Cuáles son los estados de ánimo por los que transita el protagonista? Tristeza, rabia, angustia, dolor...

Utilizando la técnica del Video Stop se analizará cada una de las emociones considerando la comunicación verbal y no verbal del protagonista.

### 3ª Fase

En esta fase se propone al grupo-clase que recuerden y anoten algún momento en el que hayan tenido que reprimir alguna de estas emociones (la tristeza, la rabia, la ternura, el amor...) para que no les vean sus padres, o sus abuelos, sus amigos, o el profesor... y por qué lo han hecho.

¿Hay alguna de estas emociones o sentimientos que no os guste sentir?

Con esta pregunta el profesor podrá detectar si existen algunas emociones que tienden a reprimirse de manera recurrentemente.

Posteriormente, el docente explicará que estas emociones no son malas en sí, que no es malo estar triste, o enfadado, o rabioso, o tierno, o cariñoso, siempre y cuando esté asociado a la realidad y tengan una razón para estarlo. A menudo al reprimir estas emociones luego salen de forma inadecuada y desproporcionada por no responder a la realidad del momento. Incluso a veces quedan de fondo en el estado de ánimo general. Por esto la invitación a expresarlas y a explorarlas a través del payaso en la 4ª fase.

### 4ª Fase

Cada alumno tendrá que elegir una de estas emociones como la que más suele ocultar o reprimir y tendrá que representarla a través de su payaso. Les pediremos que creen su propio payaso:

- ¿Cómo es?
- ¿Cómo viste? (A veces vale con una simple nariz roja).
- ¿Cómo se llama? Por ejemplo: Tristoncete, Rabiosón, Amoroso, Medio miedo, Divertión, Queso tierno, Desastroso, Locatis...

Cada uno tendrá que crear una coletilla para su payaso. Una frase que repetirá mucho:

Por ejemplo: *"Me muero por dar abrazos", "me gusta querer a las personas", "uyyyy es que me muerdo la lengua por no hablar", "es que tengo una rabia dentrooooo", "es que siempre me tiene que pasar a mí", "es que eso me da miedo"...*

Y finalmente cada uno tendrá que salir y presentarse a sus compañeros diciendo su nombre, cómo es y la coletilla, más lo que quiera contar libremente.

Por ejemplo:

*"Hola me llamo Rabiosón, tengo muy mala leche, y todo me molesta y es que tengo una rabia dentrooooo.... Soy muy rabiosooooooooo!!!!"*

*"Hola me llamo Tristoncete, porque las cosas que pasan me duelen, me duele mucho ver que hay gente que lo pasa mal y yo me pongo triste y lloro".*

Hay que explicarles que no es hacerlo bien o mal, lo importante es aprovechar al payaso para JUGANDO expresar emociones que normalmente no nos permitimos. Y explicarles también que está permitida la rabia o la agresividad pero no la violencia. No se puede insultar a nadie y por supuesto pegar.

La técnica del Clown nos ayuda a sacar aspectos de nuestra personalidad más negados o reprimidos desde el JUEGO, la DIVERSIÓN y el HUMOR. Se trata de llegar, a través de nuestro payaso, a podernos reír de nosotros mismos.

Si hay alguno que le cueste, que le de vergüenza, o sea tímido, puede jugarlo como payaso. Por ejemplo: *"Hola soy Vergonzón y a mi todo esto me da vergüenza, porque yo no sé hacer nada, o casi nada. Bueno, sé no hacer nada que ya es hacer algo..."*

Sería bueno también que el profesor le invitase y acompañase para hacer todo lo contrario.

*"Hola soy el payaso Atreviderte, y me atrevo con*

*todo porque me divierte...*" Sólo el hecho de hacerlo aunque sea con dificultad y de mentira seguro que le ayuda mucho.

### **5ª Fase**

Por último les pedimos que cierren los ojos y les volvemos a poner el área de la Opera Il Pagliacci.

Y hacemos un pequeño debate sobre si hay diferencia entre cómo la han escuchado ahora y antes. Y si ha cambiado su percepción de la opera en general.



**TÍTULO**  
**HOW DO YOU FEEL ABOUT NEWS?**

**AUDIOVISUAL**

Fotografías y titulares de las noticias.  
Fuente: <http://www.bbc.com/news>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional.

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua extranjera Inglés  
Estrategias de comprensión: Movilización de información previa sobre tipo de tarea y tema. Identificación del tipo textual, adaptando la comprensión al mismo. Formulación de hipótesis.  
Estructuras sintáctico-discursivas: Expresión de relaciones lógicas.

**CONTEXTO ESCOLAR**

Bilingüismo

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años.

**SINOPSIS**

Para esta actividad hemos seleccionado algunos titulares de noticias de diferente índole a partir de los cuales, el alumnado deberá imaginar el resto de la noticia y poner nombre a las emociones que le suscita.

**REFERENTE TEÓRICO:** Nuestras emociones pueden ser más rápidas que la interpretación de la realidad. Una imagen hará que afloren determinadas emociones sin ni siquiera conocer el contexto. Nos emocionamos antes de valorar las situaciones. Ser capaz de inferir cómo se sienten otras personas a pesar de tener pocos datos sobre la situación, es también un componente importante para el desarrollo de la empatía que nos permitirá acompañar a la persona en su estado emocional sin necesidad de conocer al completo su historia.

**RAZÓN DE SER:** La finalidad de esta actividad es que el alumnado no solo reconozca las emociones, sino que sea capaz de inferir qué pueden estar sintiendo determinados personajes en relación a una situación. Experimentaremos como las emociones van más rápido que la interpretación de la realidad. A partir de una imagen, sentimos y nos emocionamos sin conocer el contexto de la misma. En la segunda fase, a través de los relojes de las emociones descubrirán qué una misma situación puede provocar emociones diferentes, incluso contradictorias (ambivalencia emocional).

**DESARROLLO:**

**Fase 1ª**

Agrupamos al alumnado en seis grupos y les entregamos una noticia a cada uno de ellos. En un primer momento cada grupo deberá escribir lo que sienten respecto de la imagen. No todos los integrantes del grupo tienen que coincidir en la emoción, de hecho será más enriquecedor si se hace referencia a varias emociones. Posteriormente deberán imaginar cuál es el contexto de esa noticia, quiénes son los protagonistas, los espectadores, qué sucedió antes o después del suceso. Se trata de una tarea abierta para que puedan vincular determinadas realidades a diferentes emociones.

**Fase 2ª**

En cada grupo, prepararán un reloj de las emociones en el que cada hora será una emoción que ellos mismos elegirán como representar. Es importante ofrecerles diversidad de materiales y fotografías (de paisajes, personas, caras, objetos, etc.) para que los productos finales sean originales y creativos.

**Fase 3ª**

Finalmente, deberán preparar un teatro mudo en el que "den vida" a la noticia únicamente utilizando el lenguaje corporal y facial. El resto de grupos, haciendo uso de sus relojes, deberá colocar las manillas de los mismos en las emociones que les suscite la representación.

A partir de esta dinámica se puede realizar una puesta en común acerca de las emociones de los personajes de las historias y compartir cómo se sentirían ellos en una situación similar.

**Propuesta de ampliación:** Podemos conservar los relojes en el aula para poder utilizarlos en caso de que alguna otra lectura o situación cotidiana del grupo lo precise. Además, nos pueden ser útiles para comprender y solucionar los conflictos cotidianos del grupo.

## Zoo worker killed by tiger 'loved job'

The mother of Rosa King, who died at Hamerton Park, says her zoo work was "what she always loved".

🕒 22 minutes ago | Cambridgeshire

📺 Zoo visitor: 'We heard a scream'  
Zoo-keeper dies in 'freak accident'



<http://www.bbc.com/news/uk>

## Aurora Australis: Colourful show hits Australia and New Zealand

🕒 6 hours ago | Australia

f t w e Share



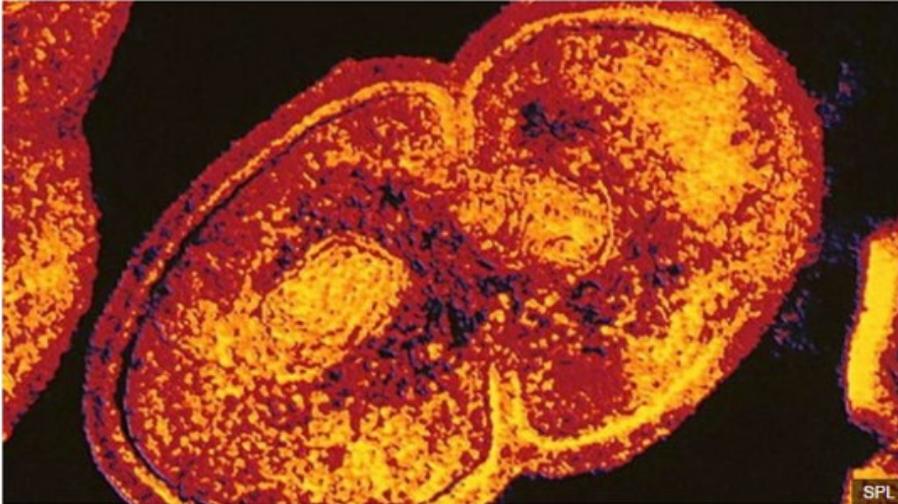
Stargazers have been treated to a spectacular show as the Southern Lights swept across Australia and New Zealand.

<http://www.bbc.com/news/world-australia-40080976>

## Ultra-tough antibiotic to fight superbugs

37 minutes ago | Health

f t w e Share



US scientists have re-engineered a vital antibiotic in a bid to wipe out one of the world's most threatening superbugs.

<http://www.bbc.com/news/health-40091179>

## How an autistic child became world pinball champion

By Claire Bates  
BBC World Service

9 hours ago | Magazine

f t w e Share



<http://www.bbc.com/news/magazine-40004224>

## BBC Culture >



### The woman who could 'draw' music

Without her, electronic music may not exist

[http://www.bbc.com/news/entertainment\\_and\\_arts](http://www.bbc.com/news/entertainment_and_arts)

## Deadly Cyclone Mora hits Bangladesh with high winds and rain

45 minutes ago | Asia

f t v e Share

Asia migrant crisis



Cyclone Mora has hit the south-eastern coast of Bangladesh, killing at least five people.

<http://www.bbc.com/news/world-asia-40089409>



**TÍTULO**  
**MÁS ALLÁ DEL ESPEJO**



**RECURSOS A UTILIZAR**

Presentación tipo "Genially" (en el siguiente link se muestra sólo un ejemplo del mismo), espejos y tarro de pensamiento (creado por el profesor).  
<https://bit.ly/2G6P2HZ>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Identificación y expresión emocional, autoestima, empatía, habilidades de interacción y creatividad.

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua y Literatura, Educación artística y valores sociales y cívicos.

**CONTEXTO ESCOLAR**

Plan de Acción tutorial, Plan de Convivencia.

**EDAD RECOMENDADA**

10-12 años

**SINOPSIS**

Un espejo propio de cualquier película de ficción nos ánima a mirar más allá del espejo, pero ¿qué quiere decir con eso de mirar más allá? A través de una serie de actividades descubriremos la respuesta a estas preguntas y mucho más sobre nosotros mismos que quizá no conocíamos ... ¿Te lanzas a la aventura?

**REFERENTE TEÓRICO:** La autoestima es un aspecto fundamental en el desarrollo de niños/as y adolescentes. Querernos a nosotros mismos y confiar en todas nuestras capacidades es esencial para conseguir una vida plena. Una valoración positiva de nosotros mismos y de los demás es un aspecto que se va a ver reforzado de una forma más firme en dos ámbitos fundamentales: la familia y la escuela, siendo esta última una de las piedras angulares en las que los niños desarrollan todas sus potencialidades.

Como hemos dicho, el ámbito escolar cobra un especial papel en el fomento de la autoestima, pero van a ser tanto los docentes como los alumnos de cada aula los principales protagonistas en el desarrollo de estas capacidades. Una autoestima positiva conlleva el adecuado trabajo con diferentes emociones, la manifestación de la empatía en su grado máximo y el desarrollo de habilidades de interacción y creatividad entre otras. Si nos sentimos bien con nosotros mismos, haremos sentir bien a los demás.

**RAZÓN DE SER:** Esta propuesta permite al alumno encontrarse a sí mismo visto a través de sus ojos y de los de los demás. Con ella trabajará la interacción con sus compañeros, la reflexión, el debate y su poder creativo entre otras habilidades. Busca llegar más allá, dejar lo superficial y ver en uno mismo lo que muchas veces no es capaz de ver si no es desde los ojos del otro.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

Comenzaremos la actividad con la imagen interactiva de un espejo hablador (se adjunta modelo de ejemplo a través de Genially). Este elemento les lanzará la siguiente pregunta: "*¿Habéis probado alguna vez a mirar más allá?*". Tras esto, daremos un par de minutos a los alumnos para pensar sobre el mensaje que nos ha querido transmitir el espejo y realizaremos en grupo la siguiente rutina de pensamiento: "*¿Qué veo, qué pienso y qué me pregunto sobre lo que he visto?*".

Tras un momento de debate pasaremos a la siguiente fase para seguir indagando sobre el significado del mensaje de nuestro espejo misterioso.

**2ª Fase**

La segunda fase se lleva a cabo desde la experiencia de los alumnos. En esta parte de la actividad, profundizaremos en mirar más allá con la actividad de los espejos.

1. Se entregará un papel y un espejo a cada alumno y se les invitará a mirar en este último durante un par de minutos. Observarán en el espejo y escribirán en el papel aquello que hayan descubierto en su reflejo. Guardaremos el papel en un tarro de pensamientos para recuperarlo al final de la actividad.
2. Ahora es el momento de *CREAR*. Cada alumno decorará y escribirá su nombre en el espejo. Tras ello, realizaremos la dinámica de movernos por

el aula para que todos los alumnos escriban en los espejos de sus compañeros aspectos positivos de su persona. Por ejemplo: agradable, empático, buen compañero...

3. Tras finalizar la rotación por el aula y con el espejo en la mano animaremos a los alumnos a volver a mirar en el espejo y descubrir qué ven ahora en él. Todos los espejos estarán cubiertos de palabras positivas que se esconden más allá de su reflejo y que acaban de redescubrir si aún no lo habían mirado bien en ellos mismos.

4. Para acabar con la actividad, les entregaremos el papel custodiado en nuestro tarro de pensamientos y les haremos comparar su visión de ellos mismos al inicio de la tarea con la que han tenido los demás a través de su espejo. Les lanzaremos las siguientes preguntas que responderán en grupo:

- *¿Qué te ha costado más, escribir aspectos positivos sobre ti o sobre los demás?*
- *¿Cómo has recibido los halagos de tus compañeros en el espejo?*
- *¿Reconoces todos los aspectos positivos que te han escrito tus compañeros en tu persona?*
- *¿Crees que tus compañeros se han quedado en la superficie o han mirado más allá con sus adjetivos hacía ti?*

Tras responder a las preguntas y empoderarse, culminaremos esta gran actividad con una creación individual y colectiva.

### 3ª Fase

#### **"Somos Creativos más allá del espejo"**

Con nuestras palabras del espejo formaremos un caligrama especial con la imagen que nos sugiera el popurrí de palabras. Explicaremos qué es un ca-

ligrama al alumnado y realizaremos la tarea (un caligrama es un poema visual, una frase o un grupo de palabras en el que las palabras que lo componen forman una figura que está relacionada con el texto).

#### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

El profesor junto a su alumnado podrá diseñar un collage con el conjunto de espejos y caligramas realizados por los alumnos donde se recoja la historia de "más allá del espejo".

Para culminar e implicar a las familias en la actividad, se les convocará a la presentación de la historia de "más allá del espejo" con una visita guiada por parte de sus hijos.

Se les invitará al evento a través de tarjetas cuyo logo sea su caligrama personalizado. Durante esta visita, los niños realizarán la metacognición de la actividad y animarán a sus familiares a plasmar en un gran espejo una cualidad de su hijo para poner el broche final al collage de esta historia.

Aquellas familias que no puedan acudir a la presentación, podrán participar trasladándonos una cualidad de su hijo para que quede reflejada en el gran espejo familiar.

**Actividad diseñada por:** Cristina Cano Pérez.

Colegio Concertado Menéndez Pelayo  
(Castro Urdiales, Cantabria).



**TÍTULO**  
**ABRAZAR CON PALABRAS**

**AUDIOVISUAL**  
<https://bit.ly/3ic1GCF>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Identificación y expresión emocional, Empatía, Actitudes positivas hacia la salud.

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua y literatura, Valores éticos y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Promoción de hábitos saludables, Trabajo por proyectos "Noticias positivas que inspiran creaciones colectivas"

**EDAD RECOMENDADA**  
De 6 a 12 años

**SINOPSIS DEL VIDEO**  
Una nieta y su madre despliegan su creatividad para diseñar una cortina que les permite abrazar a sus abuelos en un anhelado y emotivo reencuentro.



ciones en torno al confinamiento y en relación a los cambios en las formas de relacionarse con familiares y amistades. El audiovisual propuesto permite hablar acerca de los desafíos emocionales que la situación de confinamiento ha traído para los estudiantes. El educador guía a los niños a la identificación de estados emocionales. Las emociones reflejadas sirven como herramienta pedagógica para que los estudiantes puedan identificarse con ellas y hablar acerca de las emociones de los protagonistas del video y de las propias. Finalmente, la fase de escritura de una carta de agradecimiento que "abrace con palabras" les permite expresar su afecto hacia una persona querida, lo que llevará a los estudiantes a experimentar estados emocionales agradables y gratificantes.

## DESARROLLO

### 1° Fase

Preguntas iniciales a los niños:

- *¿Qué emociones han sentido en la etapa de confinamiento? (Preguntar tanto por emociones agradables como desagradables)*
- *¿Qué es lo que más extrañaron de asistir al colegio?*

El docente explica a los estudiantes que durante el tiempo de confinamiento la mayoría de personas se vieron imposibilitadas de reunirse con sus seres queridos. Y que, actualmente y en adelante, será necesario guardar precauciones en el contacto con familiares y amistades como muestra de amor y cuidado. En este contexto, las expresiones físicas de afecto (abrazos, besos) se ven limitadas y se presenta el desafío de utilizar la creatividad para crear nuevas formas de expresar cariño.

Por otro lado, explica que, durante este tiempo, del mismo modo que los medios de comunicación transmitieron información preocupante propia del contexto de crisis, también comunicaron noticias inspiradoras, entre las que se encuentran la que se presentará a continuación.

Se proyecta el audiovisual.

**REFERENTE TEÓRICO:** La identificación emocional consiste en la capacidad de identificar y aceptar los propios estados emocionales. Es el punto de partida indispensable para la expresión emocional, que es la capacidad de exteriorizar estados de ánimo y necesidades emocionales de forma adecuada. Todas las emociones, agradables y desagradables, tienen una función específica para nuestra adaptación y, por ello, son igualmente importantes. Esta aceptación es requisito indispensable para una adecuada gestión emocional. Recaltar a los estudiantes la importancia de aceptar sus estados emocionales: se sientan bien o mal, estén tristes o enojados, se sientan asustados o eufóricos, es algo natural.

Las capacidades de identificación y expresión emocional, facilitan las relaciones sociales ya que permiten a las personas vincularse desde la empatía, siendo más receptivas y conscientes de las emociones propias y ajenas. La empatía dota a los niños de la sensibilidad necesaria para percibir estados anímicos y necesidades de los otros.

**RAZÓN DE SER:** La presente actividad ofrece a los niños el espacio para identificar y expresar sus emo-

## 2º Fase

El profesor promueve un coloquio en el contexto del grupo en el que formula preguntas de corte emocional centradas en las emociones experimentadas por los alumnos al no poder encontrarse y relacionarse con sus familiares y amistades como lo hacían antes.

- *¿Qué emociones sintieron al ver el video?*
- *¿Qué emociones creen que motivaron a esta nieta a crear la "cortina de los abrazos"? ¿Cómo creen que se sintió al abrazar a sus abuelos?*
- *¿Qué emociones creen que sintieron los abuelos al ver la sorpresa de su nieta y poder abrazarla de nuevo?*
- *¿Qué emociones sintieron/sienten por no poder encontrarse con familiares y amigos como lo hacían antes?*
- *¿Con quiénes les gustaría usar la "cortina de los abrazos"?*

## 3º Fase

El docente explica que, si bien actualmente debemos tomar una pausa de los abrazos físicos con el objetivo de cuidar nuestra salud, existen otras formas de abrazar, como, por ejemplo, con palabras.

Se invita a los alumnos a pensar en una persona a la que extrañan y quisieran abrazar, y a hacer una lista de las cosas que más extrañan de ella. A continuación, deberán convertir ese listado en una carta de agradecimientos dirigida a esa persona.

**Actividad diseñada por:** Kristell Benavides.

Alumna del Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad (Universidad de Cantabria y Fundación Botín)



**TÍTULO**  
**LA LUZ DE LOS SONIDOS,  
LAS EMOCIONES DE LA MÚSICA (I)**



**RECURSO**

<https://bit.ly/3AWWUml>

ANTONIN DVORÁK (1841-1904). *Trío con piano n. 4, en mi menor* Op. 90 "Dumky"

Fichas: "Experiencia plástica" y "Audición plástica"

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Identificación y expresión emocional, autocontrol, habilidades de interacción, creatividad.

**ÁREA CURRICULAR**

Música, Educación artística

**CONTEXTO ESCOLAR**

Artes, emociones y creatividad, STEAM, identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

El Trío n.º 4, op. 90, conocido como Dumky, de Dvorak, es uno de los tríos más famosos de la historia. Esto ya sería motivo suficiente para dedicarle atención y darlo a conocer a nuestro alumnado. Pero esta obra, además, nos proporciona una magnífica ocasión para centrarnos en un aspecto de gran relevancia en la música, en especial en la clásica: los diferentes grados de luminosidad con que juegan los compositores en unos pasajes y otros para desplegar en sus obras todo un mundo emocional lleno de matices y sutileza.

**REFERENTE TEÓRICO:** Desde el binomio Música y Emociones hay que considerar que en muchas ocasiones sin ser conscientes asociamos los sonidos con las emociones. *La música instrumental, cuando es utilizada correctamente, es muy directa y extremadamente exacta en describir incluso las emociones humanas más sutiles* (Yanni). La música estimula emociones a través de circuitos específicos del cerebro puesto que tienen un impacto en las regiones del cerebro que están relacionadas con la emoción como la amígdala, el hipotálamo o el hipocampo.

**RAZÓN DE SER:** De la misma manera que los pintores juegan con los efectos de la luz (mayor/menor iluminación) y esos efectos provocan distintas asociaciones y estados emocionales en el espectador, los compositores juegan en sus obras musicales con el grado de "luminosidad sonora" de los distintos pasajes de las mismas. Si un detalle o rincón de un cuadro puede representarse más o menos claro u oscuro, más o menos iluminado, de la misma

manera sucede con este o aquel pasaje de una obra musical. Y el grado de luz producirá inevitablemente distintos efectos emocionales en el espectador del cuadro, en el oyente de la obra musical.

En esta actividad nos centraremos en explorar ese aspecto capital de la música, "la luz del sonido" y su repercusión en lo emocional.

## DESARROLLO

### 1ª Fase: Audición

Escucharemos un fragmento del segundo movimiento de este *Trío* de Dvorak y a partir del mismo propondremos diferentes acercamientos al uso y resultados que produce el juego entre diferentes luces que hace el compositor, un juego que este autor domina de manera magistral.

Sin explicación previa, se pide al alumnado intentar percibir "los diferentes colores", las "diferentes luces" que despliega la sección inicial del 2º movimiento del Trío Dumky de Antonin Dvorak.

II. Poco adagio - Vivace non troppo-Vivace (Do#m). Se inicia en el minuto 4:32 y se escuchará hasta el 7:15 en que empieza un tema mucho más movido y chispeante. (Intérpretes: Beaux Arts Trio)

### 2ª Fase

Puesta en común de las primeras impresiones:

- *¿Hemos percibido cambios de luz, distintas "iluminaciones" o nos ha parecido todo igual de claro u oscuro, de colorido o apagado? ¿Por qué?*

(Podemos aclarar la pregunta mediante un ejemplo visual: Las diferentes iluminaciones que se producen en un mismo paisaje, por ejemplo, en un campo, un día de esos en que el sol aparece y desaparece a cada momento tras las nubes, podemos intentar percibir las también en un fragmento musical).

- *¿Cuál sería la emoción predominante en todo este fragmento musical (Alegría, tristeza, etc.)?*

¿Por qué?

(Seguramente no todos los alumnos percibirán una misma emoción en esta música –¡ni en casi ninguna! - y en muchos casos no será fácil dar con una emoción predominante. De ahí que interese que, sea lo que sea lo percibido por cada alumno, se esfuercen en explicar a los demás qué es lo que les ha hecho pensar en una u otra emoción).

- ¿Dentro de esa emoción predominante que cada cual ha percibido, había “claroscuros”, momentos de mayor y menor luminosidad? Es decir: ¿Pudisteis distinguir diferentes “colores emocionales”, algo así como... “una tristeza más triste” o “una alegría menos alegre” que en el momento justo anterior?

### 3ª Fase: Audición

Vamos ahora a fijarnos en dos pequeños detalles que se producen justo en los minutos 4:55 y 5:07.

*Nota para el docente: En 4:55 el acorde de do#m pasa a ser do#M, lo que produce inevitablemente un efecto de “apertura” o, volviendo al ejemplo de la luz, un incremento de “la luminosidad del paisaje musical”, luminosidad que vuelve a “oscurecerse” justo en 5:07, ahora por el paso contrario de mayor a menor.*

Se recomienda oír varias veces desde 4:32 hasta 5:10 aproximadamente.

### 4ª Fase: Experiencia plástica

*Intentemos ahora experimentar con algo similar a esos cambios de iluminación que presenta esta música, pero dibujando:*

Se da a cada alumno un folio con la lámina repetida de la farola nocturna (Ver Ficha 1. *El farol*. Fabián Pérez, 1990-2020).



En la reproducción de la izquierda cada alumno deberá experimentar aplicando diferentes colores en diferentes puntos de la zona oscura de la lámina y comprobando cómo la oscuridad de base de la imagen se “ilumina” más o menos según el color o mezcla de colores aplicados.

Se muestran los resultados de distintos alumnos comentando los diferentes efectos de grados de luz que se produzcan en unos y otros.

*Fijémonos ahora en la reproducción de la derecha (la farola sobre la que no hemos dibujado nada):*

- ¿Cómo consigue el pintor el efecto de luz de la bombilla de la farola? ¿Y el efecto de esa luz que se va atenuando a medida que desciende hacia el suelo de la calle? (Vemos que el pintor utiliza un efecto más intenso o luminoso para la bombilla y luego se va degradando ese efecto a medida que se aleja hacia abajo).
- ¿Y qué podríamos decir de la luz que cae sobre la acera y luego sobre el asfalto? ¿Cómo se consiguen los matices?
- ¿Qué emoción, qué estado de ánimo nos produce o transmite este cuadro?
- ¿De qué manera la luz del cuadro (su distribución, matices, etc.) te parece que influye en la transmisión de esa emoción?

Para profundizar más en esta fase se sugiere emplear las técnicas del Visual Thinking propuestas en el recurso ReflejArte.

### 5ª Fase: Audición

Volvamos a la música de Dvorak. Después de aquel cambio de luz que seguramente hemos captado y comentado en nuestra audición del punto 3, aquella vuelta a la “oscuridad” (o a la tristeza, o a la melancolía, o a la...) del minuto 5:07:

A ver quién se da cuenta ahora del siguiente momento en que se produce un nuevo cambio de luz y si dicho cambio es hacia más luz o hacia menos luz. (Nota: Exactamente en 5:30 el nuevo cambio de do#m a do#M produce un incremento de la "luminosidad musical").

### 6ª Fase: Audición plástica

Para finalizar, oigamos completo este 2º movimiento del Trío Dumky de Dvorák mientras miramos la imagen adjunta (Ver FICHA 2: San Francisco Sunrise in blue. Eugene Eric Kim ,2013).



Dicha imagen muestra un mismo paisaje en dos momentos diferentes del día, es decir, con dos iluminaciones distintas. Cada cual deberá recorrer con su dedo ambas fotos, pasando de una imagen a la otra según le parezca que la música "cambia de luz" (se ilumina u oscurece) en cada momento. También habrá momentos de la música, más sutiles, en que no parezca que cambia radicalmente la iluminación general sino solo ligeros matices de la misma. Entonces nos pondremos a pasear con nuestro dedo en sentido horizontal, es decir, dentro de una sola de las dos fotos, más hacia la derecha, más hacia la izquierda.

II. Poco adagio - Vivace non troppo-Vivace (Do#m). Se escucha desde el minuto 4:32 hasta el 12:04 en que empieza el tercer movimiento. (Intérpretes: Beaux Arts Trio)

### 7ª Fase

Invitamos a extraer conclusiones de la actividad realizada.

¿Estamos de acuerdo en que cada cambio de luz de la sonoridad nos hace sentir distintos matices emocionales? (Quizá no sabremos qué emociones exactamente nos transmite un determinado pasaje de música, pero sí podremos percibir sin gran dificultad que las emociones que transmite una música cambian de un momento al siguiente). Se sugiere invitar a los alumnos a que compartan alguna canción que evoque distintos matices emocionales o una película de cine que incluya distintas bandas sonoras y analicen su impacto emocional.

De igual forma, esta cuestión se puede extrapolar a la vida cotidiana como, por ejemplo, indagar sobre la influencia de los factores ambientales en el estado de ánimo (por ejemplo, el clima, las estaciones...) y los estados de ánimo.

Para finalizar, animamos a los alumnos a que identifiquen la alegría o la tristeza en una persona solo con el sonido de su voz. Comprobarán que asociamos la tristeza a un tono de voz más bajo y grave de lo normal y lo opuesto con la alegría. Ocurre lo mismo con la música.

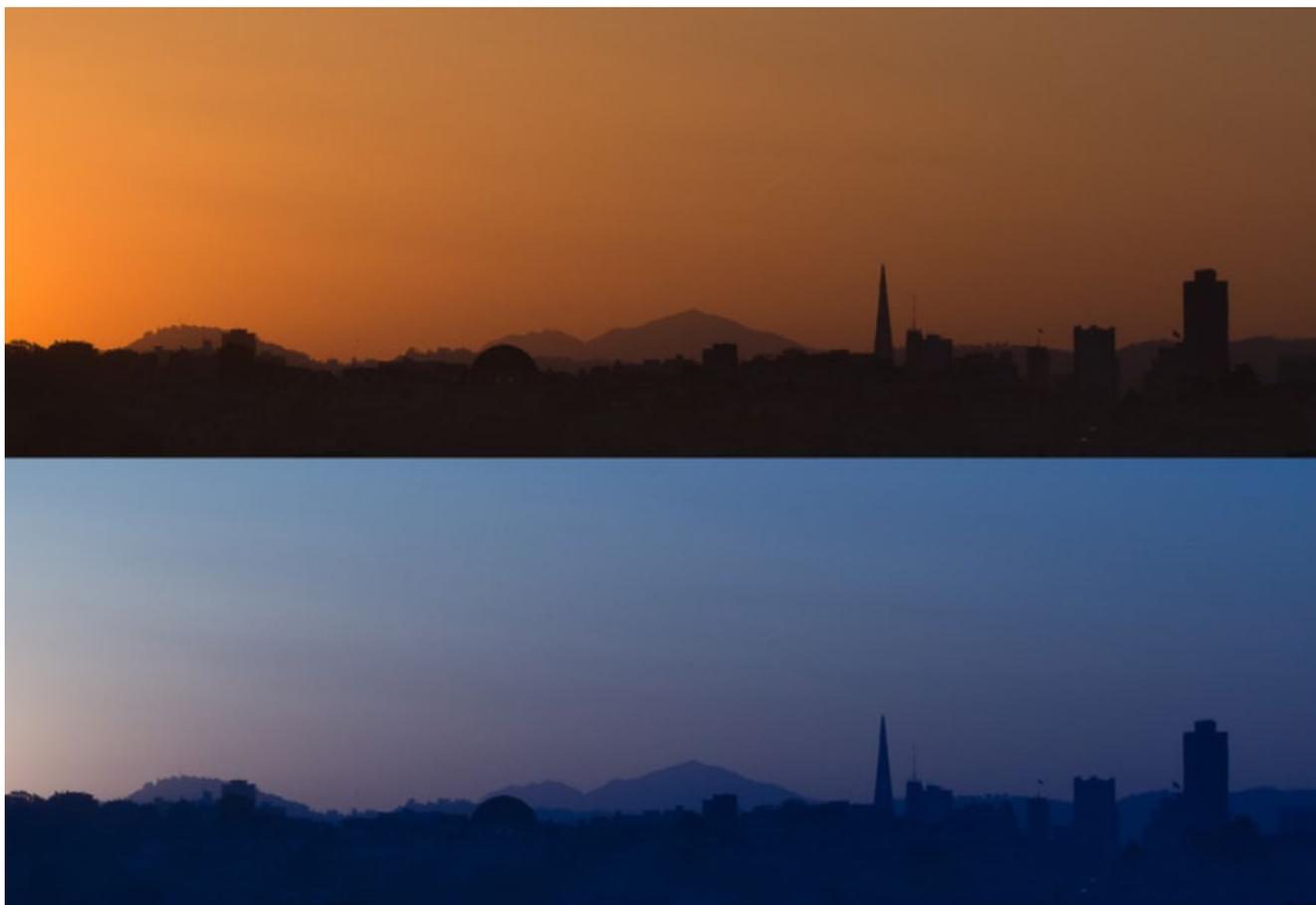
### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

La luz de los sonidos, las emociones de la música (II)

Ficha 1: *El farol*. Fabián Pérez (1990-2020)



Ficha 2: *San Francisco Sunrise in Blue*. Eugene Eric Kim (2013)





**TÍTULO**  
**LA LUZ DE LOS SONIDOS,  
LAS EMOCIONES DE LA MÚSICA (II)**



**AUDIOVISUAL**

<https://bit.ly/3y40fOG>

PABLO DÍAZ (1997) *Trío con piano* Op. 3

Ficha: ¡Pon a funcionar tu empatía!

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Identificación y expresión emocional, empatía, autocontrol, habilidades de interacción

**ÁREA CURRICULAR**

Música

**CONTEXTO ESCOLAR**

Artes, emociones y creatividad, STEAM, identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

El Trío n.º4, op. 90, conocido como Dumky, de Dvorak, es uno de los tríos más famosos de la historia. Esto ya sería motivo suficiente para dedicarle atención y darlo a conocer a nuestro alumnado. Pero esta obra, además, nos proporciona una magnífica ocasión para centrarnos en un aspecto de gran relevancia en la música, en especial en la clásica: los diferentes grados de luminosidad con que juegan los compositores en unos pasajes y otros para desplegar en sus obras todo un mundo emocional lleno de matices y sutileza.

Respecto al *Trío con piano* de Pablo Díaz, estamos ante una obra que bebe claramente de la estética del gran compositor ruso Dmitri Shostakovich (1906-1975) pero que nos muestra a un autor muy joven de un gran talento, que a buen seguro crecerá y adquirirá personalidad propia en un futuro cercano.

**REFERENTE TEÓRICO:** Desde el binomio Música y Emociones hay que considerar que en muchas ocasiones sin ser conscientes asociamos los sonidos con las emociones. *La música instrumental, cuando es utilizada correctamente, es muy directa y extremadamente exacta en describir incluso las emociones humanas más sutiles* (Yanni). La música estimula emociones a través de circuitos específicos del cerebro puesto que tienen un impacto en las regiones del cerebro que están relacionadas con la emoción como la amígdala, el hipotálamo o el hipocampo.

**RAZÓN DE SER:** En la actividad anterior (LA LUZ DE LOS SONIDOS, LAS EMOCIONES DE LA MÚSICA I) hemos intentado un acercamiento de nuestro alumnado a la potencialidad de expresión emocio-

nal que conllevan los distintos usos que los compositores hacen de los grados de luz. Ahora, aprovecharemos la anterior experiencia para abordar el asunto emocional de la música desde otros puntos de vista y, al mismo tiempo, para tomar contacto con una obra bien distinta, la del joven compositor Pablo Díaz Sánchez

## DESARROLLO

### 1ª Fase

Pedimos a los alumnos que introduzcan someramente la figura de Pablo Díaz (<https://bit.ly/3j0uzFp>) o, mejor, animar al alumnado a que busque información al respecto en internet. Entre los primeros resultados de la búsqueda y como curiosidad, verán que Pablo Díaz, a sus 19 años, estuvo a punto de ganar 200.000€ en *Pasapalabra* después de permanecer en el programa un montón de semanas (¡Finalmente “solo” ganó 40.000!). Pero no fue todo...: Volvió al programa en 2020-21 y tras 6 meses de participación se hizo con el bote de 1.828.000 euros

### 2ª Fase: Audición

Escucharemos un fragmento de Pablo Díaz. Se trata del arranque del primer movimiento de su *Trío para violín, cello y piano*.

Pablo Díaz Sánchez (1997) - Trio for violin, cello and piano, op. 3 (2015). 1st and 2nd movement -(Inicio del primer movimiento, minutos 1:58 a 5:37 aproximadamente)

### 3ª Fase

A partir de la audición anterior, el profesor modera un debate, centrado en el ámbito emocional, como sigue:

- *¿A qué nos “suena” esta música? ¿Por qué?*
- *Centrémonos en aspectos emocionales. Una música se puede ver siempre, de algún modo, como una persona (imaginaria) que nos cuenta (a través del intérprete) lo que está sintiendo, lo que está pensando. Siguiendo ese razonamiento, y par-*

tiendo de la música que acabamos de escuchar:  
¿Qué carácter o personalidad tiene esa persona imaginaria? ¿Se trataría de una persona suave o enérgica; dulce o brusca; amable o seca; retraída, introvertida, callada... o quizá extrovertida y habladora?...

- ¿Cómo se encuentra, cómo se siente esa persona? ¿Esta triste o alegre? ¿Se encuentra en un día feliz de su vida? ¿Quizá echa en falta algo (alguna cosa, a otra persona, etc.)?...
- Si miramos ahora cada cual hacia nosotros mismos: ¿Qué nos hace sentir esa persona imaginaria, esa música? ¿Nos encontramos a gusto a su lado? ¿Nos transmite serenidad, paz, o quizá nos altera, nos pone nerviosos?...

#### **4ª Fase: Audición ¡Pon a funcionar tu empatía!**

Volvamos a escuchar la misma música, pero ahora apoyándonos en la Tabla (Ficha 1) de la siguiente manera: Se reparte la tabla a cada alumno. El profesor/a irá parando la música en los momentos que indica dicha Tabla. Cada alumno deberá apuntar en el lugar correspondiente de la columna central qué tipo de luz (mucha, poca, brillante, apagada...) tiene cada fragmento, y en la columna de la derecha el tipo de estado emocional que le transmite el mismo (por ejemplo, enfado/ira).

Como ayuda para el docente damos alguna pequeña descripción de cada fragmento:

1. (Minutos 1:58 a 2:27) Introducción del Vln (violín) y Vc (violonchelo), más acordes del pn.
2. (Minutos 2:27 a 2:51) El pn se "enfada" y al final del trozo hay una nota tímida de Vln y Vc.
3. (Minuto 2:51 a 3:11) Paisaje soñador del pn (piano).
4. (Minuto 3:11 a 4:10) Entra Vc con melodía de notas largas. En 3:30 se suma el Vln.
5. (Minuto 4:10 a 5) Base del pn. El Vln da una nota en armónico. Vc notas largas sueltas.
6. (Minuto 5 a 5:37) Pasaje apasionadísimo de todos.

#### **5ª Fase**

Tras el paso anterior, repasamos lo que ha escrito cada cual y se hace una puesta en común. (En la pizarra el profesor/a va apuntando las luminosidades y los estados emocionales que le va diciendo cada alumno. Cuando un alumno coincide con lo que ya otro ha dicho se indica simplemente marcando la palabra o sinónimo que sea con sucesivos palotes). Una vez visto todo ¿Qué conclusiones podemos extraer de los resultados?

**Ficha 1**

<p><b>AUDICIÓN "¡PON A FUNCIONAR TU EMPATÍA!"</b>                      Pablo Díaz. Trío óp.3. 1er movimiento (Sección inicial).  <a href="https://bit.ly/3y40fOG">https://bit.ly/3y40fOG</a> Minutos: 1:58 a 5:37 aproximadamente.</p>		
<b>Fragmento</b>	<b>Tipo de luz</b> (claro, oscuro; mucha, poca luz; brillante, mate...)	<b>Emoción predominante</b>  (Un truco: ¡Pon a funcionar tu empatía! Para ello piensa: si fuera una persona ¿cómo se estaría sintiendo es persona en este momento?)
1. Minutos 1:58 a 2:27		
2. Minutos 2:27 a 2:51		
3. Minutos 2:51 a 3:11		
4. Minutos 3:11 a 4:10		
5. Minutos 4:10 a 5		
6. Minutos 5 a 5:37		

## EMPATÍA



**TÍTULO**  
**SI YO FUERA TÚ**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/e4w1qm>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Empatía, identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

## LETRA

Hoy te he visto en las noticias otra vez  
te he notado más delgado, más que ayer  
y me he preguntado que haría yo  
de no haber nacido aquí donde recibo tanto amor

Hoy te he visto en las noticias otra vez  
y he sentido ansias locas de poder  
para transformarlo todo a tu alrededor  
y atraparte en este sueño donde vivo yo

Quiero ser la luz de tu castigo  
la esperanza tu mejor amigo

Si yo fuera tú, ¿quién me abrazaría?  
¿quién me ayudaría? ¿quién me haría reír?  
si yo fuera tú...

Si yo fuera tu ¿quién me arroparía?  
¿quién me besaría? ¿quién me haría feliz?  
Si fuera tú... (si yo fuera tú)

Te he buscado en el silencio para hablar  
sólo en sueños te he podido consolar  
te bebiste todo el agua de mis lágrimas  
pero no fue suficiente, hacia falta más...

Quiero ser la luz de tu castigo  
la esperanza tu mejor amigo

Si yo fuera tú, ¿quién te abrazaría?  
¿quién me ayudaría? ¿quién me haría reír?  
Si yo fuera tú... si yo fuera tu  
¿quién me arroparía?  
¿quién me besaría? ¿quién me haría feliz?  
si fuera tú... (bis)

Si yo fuera...tú un niño como tú

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Esta canción nos cuenta la visión que tiene un niño que europeo de cómo es la vida de los niños africanos.

## PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- ¿Qué te transmite esta canción?
- ¿Cómo te has sentido después de escucharla?
- ¿Ha despertado algún sentimiento en ti? ¿sí, no? ¿por qué?
- ¿Cuáles crees que son los sentimientos que tiene el niño al ver las noticias?, ¿por qué?
- Los niños que viven en países en conflicto, guerra, o que han sufrido alguna catástrofe (huracán, terremoto, maremoto, etc.) ¿cómo se sienten?, ¿por qué?
- Imaginad que salís de clase y cuando llegáis a vuestro barrio, un huracán ha destruido vuestras casas y no sabéis dónde se encuentra vuestra familia. Os habéis quedado con lo puesto, es decir vuestra ropa y poco más, ¿qué se siente?, ¿por qué?, ¿qué les diríais a estos niños?, ¿por qué?
- La alimentación y la higiene son imprescindibles para sobrevivir, pero también es fundamental el cariño, ¿por qué?
- ¿En qué nos ayuda que nos quieran?
- ¿En qué nos ayuda querer a los demás?
- ¿Cómo te sientes al saber que muchas veces desperdiciamos la comida y luego vemos que en lugares como África no tienen para comer?
- Al igual que dice la letra de la canción ¿te has planteado alguna vez haber nacido en otro lugar?, ¿cómo crees que sería?
- Haz una lista de propuestas para los políticos

con el fin de mejorar las condiciones de vida en estos países.

- ¿Estás de acuerdo con la frase de que los niños que han nacido en estos países no reciben tanto amor?, ¿sí, no?, ¿por qué crees que esto es así?
- ¿Conoces los programas de apadrinamiento de niños? Busca información sobre algunas de las organizaciones que se dedican a ello.
- ¿Conoces a alguien que haya apadrinado a un niño?
- ¿Alguna vez has pensado hacerlo cuando seas mayor?
- ¿Crees que puedes hacer algo que mejore las vidas de estos niños?, ¿qué?
- Con la cantidad de catástrofes que se producen en el mundo ¿crees que vivimos en un mundo solidario?, o ¿podríamos hacer mucho más?
- Haz una campaña publicitaria para concienciar a la gente de que la ayuda se necesita siempre, no sólo cuando se producen catástrofes como terremotos, maremotos, guerras...
- Escribe una historia en la que viniera a tu casa a pasar una temporada un niño de alguno de estos países. Describe todo lo que harías con él en ese tiempo, ¿qué le enseñarías?, ¿a quién querrías que conociera?, ¿por qué?
- ¿El escuchar esta canción te hace reflexionar o te hace sentirte indiferente?, ¿por qué?



**TÍTULO**  
**PATINES**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/w9gbw8>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Empatía, autoestima, habilidades de Interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

el hombre? ¿a qué piensas que es debido?, ¿crees que tiene que ver con un tema de cultura?

- Escribe una historia cuyos protagonistas sean un tipo de pareja atípica para la sociedad. Describe cómo harías la convivencia entre ellos y el resto del mundo.

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Este muestra cómo una pareja de niños salvan sus diferencias de una manera original y simpática. Saben ponerse en el lugar del otro y resuelven la dificultad a gusto de los dos.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Qué crees que es lo que quiere transmitir el anuncio?
- ¿Crees que con una simple mirada se puede llegar a saber cómo se siente otra persona?
- ¿Qué grado de importancia le da el chico a ser más bajo que la chica? ¿por qué?
- Aunque no sean los zapatos que ella quería ¿por qué crees que se lo agradece tanto?
- ¿Cuál crees que es la razón de que al chico le guste tanto el regalo de ella?
- ¿Por qué crees que los temas físicos pueden marcar tanto nuestro nivel de autoestima?
- Hacemos entre todos una lista de las ventajas e inconvenientes tanto de ser alto como bajo y después las comparamos.
- Escribamos una lista de consejos para tratar de mejorar la autoestima de alguien.
- Al igual que el chico no parece estar muy contento con su estatura ¿cómo piensas que se siente la chica con la suya?, ¿por qué?
- Debido a las miradas del resto de la gente piensas que, en ocasiones, pueden llegar a hacerte sentir como un bicho raro
- ¿Por qué crees que a la gente le choca tanto ver a una pareja en la que la mujer es más alta que



**TÍTULO**  
**PLANTA 4ª**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/ayc8xi>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de interacción, empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar. Identidad personal.

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Un grupo de chicos que rondan los quince años comparten un 'barrio' muy peculiar: la planta de oncología de un hospital. Miguel Ángel (Juan José Ballesta), Izan (Luis Ángel Priego), Dani (Gorka Moreno) y Jorge (Alejandro Zafra) logran con su alegría desafiar al destino y hacer soportable su estancia en el centro.

La vida continúa en ese microcosmos regido por hombres y mujeres de bata blanca. Aparte de las dietas hiposódicas, también hay pacientes nuevos que conocer, enfermeras de las que burlarse, incursiones nocturnas por los pasillos del hospital, partidos de baloncesto que disputarle al equipo de San Pablo...

La amistad, la aceptación en el grupo, es determinante en la adolescencia, y todavía resulta más imprescindible cuando la ridiculizada edad del pavo se sufre en pijama y entre cuatro paredes.

Pero frente al sentimiento colectivo, está la identidad de cada uno reaccionando a su situación: la soledad pretendidamente auto-suficiente de Miguel Ángel; el temor de Jorge al diagnóstico; los recuerdos personales de Izan o la primera historia de amor de Dani.

**SECUENCIA PROPUESTA**

Se encuentran todos los chavales en la habitación del hospital mientras esperan a que les traigan la cena. Uno de ellos, Pepino, esa noche no puede cenar porque le tienen que hacer unas pruebas y tiene que estar en ayunas.

Entra el enfermero para prepararle para las pruebas y el resto de sus compañeros tratan de animarle y tranquilizarle mientras bromean con la comida.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- Tener una enfermedad grave como el cáncer es duro, aunque hoy la medicina ha avanzado mucho sigue siendo una enfermedad muy temida

ya que la población la asocia directamente con la muerte. En esta película se cuenta la historia de un grupo de chicos que tienen cáncer, conviven en el hospital durante el tratamiento y fraguan una intensa amistad.

- Cuando las personas tienen un mismo problema se unen más (incluso llegan a hacer asociaciones) Pongamos ejemplos y hagamos una lista.
- No es necesario unirse cuando se tienen problemas solo sino también cuando se tienen las mismas opiniones. Pongamos ejemplos.
- Parece ser que cuando compartimos algo, una opinión, un juego, etc, nos podemos sentir más cerca del otro, es como que somos capaces de ponernos en su lugar y entender lo que siente. En la escena de la película, Pepino tiene miedo y Miguel Ángel, el protagonista, le da su postre. ¿Cómo tratarías de ayudar a Pepino?
- Juguemos a ponernos en el lugar del otro y sentir como el otro. Hagámoslo con el compañero más próximo. Representar los personajes.
- Si te encuentras en una situación como la de los personajes, ¿crees que podrías llevarlo con tan buen humor como lo llevan los chicos?
- ¿Piensas que la actitud que tiene el enfermero con los chavales ayuda a que se tranquilicen un poco. Aunque sea en un hospital, donde las cosas hay que hacerlas con mucha seriedad.
- ¿Crees que en este caso se puede pasar por alto, las bromas que hacen los chicos con la comida y demás, para pasar el rato?



**TÍTULO**  
**CUÍDATE MUCHO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/cx2483>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Empatía, identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
El anuncio presenta múltiples situaciones en las que diversas personas manifiestan su preocupación y aprecio por los demás animándoles a que se cuiden mucho.

**REFERENTE TEÓRICO:** Cuando le pedimos a otra persona que se cuide, nos estamos poniendo en su lugar y anticipándonos a posibles eventualidades que pudieran sucederle. Con esa expresión le manifestamos aprecio y preocupación, cualidades que están, en definitiva, íntimamente relacionadas con la empatía.

**RAZÓN DE SER:** *Cuídate* es una palabra sencilla, directa, pero que encierra mucho contenido emocional. Puede utilizarse en múltiples situaciones y algunas de ellas se muestran en el anuncio para su correspondiente lectura e interpretación por parte de la clase. Como propuesta de continuidad y aprovechando que la película tiene la misma banda sonora que el anuncio escogido para la actividad, se sugiere la utilización del film *La vida es bella*, de Roberto Benigni (1997).

## DESARROLLO

### 1ª Fase

El profesorado, antes de proyectar el anuncio, pide a sus alumnos que se fijen en qué tienen en común todas las situaciones que van a ver.

Se proyecta el anuncio.

### 2ª Fase

*“¿Qué significa la palabra ‘cúidate’ en cada secuencia del anuncio? Para poder responder a esta pregunta, vamos a ir deteniendo el vídeo en las diferentes historias y en cada una vais a contestar qué os parece que significa concretamente.”*

Durante un tiempo (a estimar por el profesorado) los alumnos y comentarán cada escena, tratando de averiguar el contenido implícito en la expresión “Cúidate”. Con posterioridad, el profesorado cerrará la actividad comentando:

*“Para hacer lo que acabáis de hacer en el ejercicio anterior, analizando lo que le ocurre a cada persona en el anuncio, habéis tenido que usar una cualidad que denominamos ‘empatía’ y que consiste en tener la capacidad de ponernos en el lugar de otras personas para entenderlas y comprender lo que está pasándoles, lo que están queriendo decir...”*

*¿Sabéis que hay un tipo de inteligencia que llamamos ‘inteligencia emocional’ que está muy relacionada con leer emociones y saber qué hacer con ellas? Cuando tenemos inteligencia emocional somos capaces de hacer lo que vosotros habéis hecho y eso puede servirnos en muchas situaciones. ¿Se os ocurre en cuáles?”,* (sobre todo en todas aquellas situaciones sociales).

### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se sugiere aprovechar el visionado de la película *La vida es bella* de Roberto Benigni (1997) que comparte una canción con el anuncio, la interpretada por Noa y cuyo nombre coincide con la banda sonora de la película.

En ella, un padre al que la 2ª Guerra Mundial pilla completamente por sorpresa, intenta presentarle la situación a su hijo de una manera que no le resulte traumática ni dolorosa, a pesar de toda la crudeza que implica una guerra (p.e. es encerrado en un campo de concentración junto a su hijo, con ries-

go permanente de morir, pero consigue que el niño vea todo como un juego). Para ello, tiene que ponerse constantemente en la mentalidad de su hijo pequeño y pensar de qué manera puede conseguir su objetivo: que no sepa exactamente qué está pasando y que no se asuste.



**TÍTULO**  
**REGALO DE ANIVERSARIO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/7ccb6m>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

A Teddy, la hija mayor de la familia Duncan, se le ha ocurrido la genial idea de poder darles una sorpresa a sus padres con motivo de su aniversario de boda y cree que prepararles una cena romántica sería la mejor opción. Cuando se lo propone a sus hermanos menores, rápidamente se da cuenta de que ellos no lo ven de la misma forma.

**REFERENTE TEÓRICO:** Ponernos en el lugar del otro es importante para saber lo que siente y cómo puede reaccionar ante nuestras acciones. Las sorpresas o momentos en que tenemos que hacer regalos son, por ejemplo, algunas de las situaciones en las que necesitamos ponernos en la mente de la otra persona para poder acertar. Pero también cuando llevamos a cabo cualquier otro tipo de conducta, porque nuestras acciones tienen repercusión sobre la vida de los demás.

**RAZÓN DE SER:** Tener tacto o delicadeza es una habilidad que se basa directamente en la capacidad para ser empáticos. Sin ello no podemos anticipar cómo se sentirán los demás cuando tengamos que comunicarles algo que, eventualmente, puede ser delicado o negativo. Igualmente, para dar sorpresas o hacer buenos regalos, ha de tenerse un cierto grado de empatía, así que la actividad propuesta llevará a los alumnos a afrontar el reto de ponerse en la mente de otras personas para acertar.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

Antes de poner el vídeo, el profesor explica qué significa la expresión tener tacto, tener mano izquier-

da, o ser diplomático. A continuación introduce el vídeo diciendo:

*“Vamos a ver a la familia Duncan en acción. Sin duda, son una familia especial y, además, una de sus virtudes no parece, precisamente, la de tener tacto. Mientras vemos la secuencia, pensad en qué orden colocaríais a los personajes según el tacto que muestran”.*

Se proyecta el vídeo.

Durante unos minutos (a determinar por el profesorado), los alumnos indicarán su orden establecido que se irá anotando en la pizarra y después, comentará, se comentará de manera voluntaria, el motivo de sus elecciones.

**2ª Fase**

*“Teddy parece ser la única que está verdaderamente interesada en darles una sorpresa a sus padres por su aniversario. A todos nos gustan las sorpresas, pero... ¿creéis que sabemos dar sorpresas de la misma manera?, ¿por qué a algunas personas se les da mejor que a otras y aciertan siempre?”*

*“Si la sorpresa dependiera de los dos hermanos, ¿cómo creéis que sería?, ¿en qué os basáis?” (Probablemente no acertarían, porque no les hace ilusión regalar algo a sus padres, están alejados de la idea de su hermana, no son capaces de ponerse en lugar de sus familiares)*

*“¿Pensáis que saldrá mejor si se encarga la hermana mayor?, ¿por qué?” (ha dado ella la idea, está más implicada y lo considera importante).*

*“Vamos a practicar esta habilidad que simplemente consiste en pensar en la otra persona y ponerse en su lugar para tener más probabilidad de acertar con el regalo”.*

El profesor indica que cada alumno deberá elegir a 3 personas a las que dar una sorpresa, no tienen por

qué ser de clase, aunque será interesante que así sea para poder contrastar la información y saber si le gusta el regalo pensado. Está claro que si las personas son diferentes, seguramente las sorpresas tampoco serán iguales. Una vez pensado en las tres sorpresas, cada alumno comentará brevemente en qué se ha basado para decidir hacerlo de una manera o de otra. Para ello deben, necesariamente, ponerse en la mente de la otra persona y pensar en sus características, sus gustos, sus ilusiones... para poder acertar. (Ejemplo: Yo he pensado cómo se sentiría mi hermana con su vestido nuevo en su fiesta de cumpleaños).



**TÍTULO**  
**COMPARTIENDO ALEGRÍA**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/bmn319>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Manuel baja normalmente al bar de enfrente de su casa a tomar el café. Esta Navidad ha tocado el gordo de la lotería allí, pero justo este año no ha comprado décimo, así que no sabe si bajar o no. Siguiendo los consejos de su mujer, decide bajar y compartir la alegría de las personas que lo están celebrando, sin esperar la sorpresa que Antonio le tiene preparada.

**REFERENTE TEÓRICO:** Solemos pensar que la verdadera amistad se muestra cuando somos capaces de compartir los buenos y los malos momentos. Y en un sentido muy práctico, así es. Dicho de otra forma, es difícil considerar que nos une una buena amistad si no somos capaces de compartir la alegría y acompañar en la tristeza con nuestras amistades. En ocasiones, sin embargo, hemos de reconocer que por estrecha que sea la amistad, es difícil hacer esto, de ahí que, cuando se consigue, la empatía tenga un valor incluso mayor.

**RAZÓN DE SER:** La empatía está escondida en varios de los rincones de este anuncio. Encontrarla será parte de la tarea del alumnado que deberán, además, intentar profundizar un poco en las emociones de quienes aparecen en el anuncio y ser capaces de llevar a la realidad lo que sucede en la pantalla, pensando en personas cercanas que, pasándolo bien o mal, necesiten un gesto de empatía.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

*“Hoy vamos a trabajar sobre un anuncio que, quizá, al principio, no resulte demasiado fácil de entender.*

*Vamos a verlo y a asegurarnos de que lo interpretamos de la misma manera”.*

Tras el visionado del anuncio será importante asegurar el entendimiento ya que el alumnado puede no estar familiarizado con el sistema de lotería y no entienda por qué tiene especial valor el gesto de Antonio o, incluso, qué importancia tiene lo que le entrega en el sobre.

Cuando se haya puesto en común el significado del anuncio, se lanzan las siguientes preguntas al grupo acerca del eslogan: *“El mejor premio es compartirlo”.*

*¿Qué entendéis con esta frase?*

*¿Qué creéis que es más importante el regalo material (sobre) o el regalo no material (el gesto de amistad por parte del dueño del bar)? (Aprovechar este punto para crear cierto debate sobre si piensan que el mundo en el que vivimos da más importancia al dinero o a cuestiones más emocionales o personales).*

**2ª Fase**

*“Ahora que hemos entendido el anuncio y también el mensaje que pretende lanzarnos, dediquémonos a observarlo con más atención. En él hay varios momentos en que diversas personas ponen en marcha lo que llamamos empatía, que es la capacidad de ponerse en la mente de otra persona y sentir o pensar algo de lo que ellos sienten o piensan. A ver si captáis dónde se han escondido los gestos de empatía”.*

Se proyecta el anuncio de nuevo indicando al alumnado que individualmente anoten en un folio los gestos que hayan detectado.

Se realizará una puesta en común mencionando, al menos, las siguientes situaciones:

La mujer de Manuel le anima a bajar y alegrarse con quienes están celebrando el premio, pero al enten-

der el difícil momento de Manuel, lo hace con especial cariño.

Manuel muestra empatía hacia Antonio felicitándole, aunque no puede evitar pensar en su propia situación al no haber comprado un décimo este año.

Antonio muestra especial empatía por Manuel al haberle reservado un décimo de lotería y compartir el premio con él.

Será importante enfatizar que, lo que finalmente hace que aquello se haya convertido en una fiesta para todo el mundo son, precisamente, los gestos de empatía.

- *¿Cuáles son las consecuencias de esos gestos?*
- *¿Qué pensáis del gesto de Antonio?*
- *¿Pensáis que mucha gente lo hubiera tenido?*
- *¿Cómo creéis que se siente Manuel en este momento, tras el gesto de Antonio?*

### **3ª Fase**

La actividad finaliza realizando un juego que servirá al alumnado para ponerse en el lugar de otras personas y sentir algo de lo que sienten ellas en determinadas situaciones.

Se trata de que inventen una serie de escenas en las que estén involucrados varios personajes. Cada uno de ellos será asignado a un niño o a niña del grupo para que lo represente y, para poder conseguirlo, inevitablemente deberá ponerse en su mente y en su piel: tendrá que pensar qué siente, cómo actuaría, etc.

Al finalizar cada representación se preguntará al grupo: *“¿Cómo sabíais lo que teníais que hacer?”* o *“¿cómo sabíais lo que sentía el personaje que os ha tocado?”*. La respuesta debe llevarnos, en todo caso, al reconocimiento de que para ello se ha debido realizar un ejercicio de empatía.



**TÍTULO**  
**ME QUEDO CONTIGO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/pnlt3r>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales.  
Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Programas de prevención: acoso escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Un pescador acaba de encontrar un delfín herido en la playa, a la orilla del mar. Al intentar avisar a alguien que pueda ayudar, da con un niño que resulta tener una preciosa habilidad para ayudar al animal, incluso más allá de lo que el adulto es capaz de hacer.

**REFERENTE TEÓRICO:** En nuestra mente, solemos tener muy claros nuestro orden de prioridades. Sabemos teóricamente lo que es importante y procuramos expresarlo, incluso, con nuestras palabras. Pero el día a día está cargado de distractores, de situaciones que desvían nuestra atención de lo verdaderamente importante a lo secundario, incluso cuando se trata de personas o seres vivos. No hace falta mirar muy lejos para darnos cuenta de que los intereses económicos, empresariales, nuestra comodidad o simplemente la rutina son suficientes, muchas veces, para llevarnos en direcciones bien distintas a las que, en teoría, nos habíamos marcado.

**RAZÓN DE SER:** El recurso audiovisual seleccionado y la actividad que lo acompaña cuestionan el famoso dicho de: "Hechos son amores y no buenas razones". Nuestro aprecio por otras personas y por sus intereses se manifiesta a través de gestos concretos, acciones que hablan mucho más alto y claro que nuestras palabras, por muy cuidadas y correctas que sean. A través de la actividad, se tratará de que el alumnado cuestione si realmente los hechos y la manera en la que actúa se corresponden con lo que dice ser. Porque si es cierto que se siente em-

patía por lo que sucede alrededor, la actitud debe corroborarlo.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

*"Vamos a ver una secuencia que, a pesar de su inicio, quizá os resulte que termina de forma sorprendente. Todo comienza cuando aparece un delfín varado en la playa y un hombre que está pescando por la zona lo encuentra... Echad un vistazo a la secuencia porque, al terminar, vamos a comentar si hay algo que os ha llamado la atención".*

Es importante que el alumnado se fije especialmente en que, aparentemente, al inicio de la secuencia el pescador parece estar muy preocupado por la situación del delfín: busca ayuda, al niño, llama por teléfono... pero en cuanto están en juego sus bienes materiales, sus prioridades reales salen a la luz y queda bien claro que lo urgente para él es recuperar sus cosas. El niño, por el contrario, quizá no muestra inicialmente ni con palabras ni con gestos de urgencia cuánto le preocupa la situación (no es especialmente expresivo en general), pero sin embargo su actuación se va mostrando más y más sólida en la línea de empatizar con la situación del delfín y ayudarle.

### 2ª Fase

*"Cuando creemos firmemente en algo, nuestros hechos lo demuestran. Podemos decir que algo nos importa, pero si no es verdaderamente cierto, en algún momento nuestros actos nos delatarán. Algo parecido le pasa al pescador de la secuencia. Aparentemente el delfín era su preocupación, siempre que no apareciera un distractor (el mar se lleva su caña de pescar), momento en que el delfín pasaría a un segundo lugar. El niño, sin embargo, muestra su interés por ayudar al delfín en varios gestos concretos".*

A continuación, se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles son estos gestos?* (si fuese necesario se podría volver a ver la secuencia)
- *Cuando algo verdaderamente nos importa, de repente empiezan a importarnos menos otras cosas. ¿Qué cosas han empezado a importar menos al niño para así poder ayudar al delfín?* (mojarse, arriesgarse a que el delfín pueda agredirle, el que el hombre le diga que espere...)
- *¿Cómo podemos demostrar a otras personas que realmente nos importan? ¿Cómo lo hacéis vosotros?* (estas acciones concretas se anotarán en la pizarra para la puesta en común).

### 3ª Fase

A veces, la falta de empatía no es una cuestión de ausencia de sentimientos, sino más bien de presencia de cosas más superficiales que distraen la atención. El problema es que no siempre es fácil identificar esos distractores, porque nos hemos acostumbrado demasiado a ellos. Por ello, se proponen las siguientes frases para que el alumnado las pueda completar. Aquellos elementos con los que las completen, serán, probablemente, algunos de los distractores que debemos evitar (indicar que no deben poner seres vivos, ya que el interés de la actividad radica en que lo superficial quede como algo secundario. Por ejemplo, evitar que pongan "La familia es más importante que las amistades" o viceversa):

- Las personas son más importantes que...
- Los animales son más importantes que...
- La familia es más importante que...
- Las amistades son más importantes que...

Cuando hayan terminado de completar las frases, el alumnado buscará ejemplos que pongan de manifiesto esas afirmaciones (supuestos valores). Por ejemplo: si la familia es muy importante, me gustará ver una peli con ella en lugar de verla en mi habitación solo.

### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone que investiguen, por ejemplo, sobre cuáles son los principales temas para los que trabaja

la ONU (organismo que pretende fomentar una serie de valores prosociales) y cuáles son las principales dificultades que encuentra para poder cumplir su labor (es decir, distractores).

Algunos temas pueden ser: la paz, los discapacitados, las situaciones de discriminación por género, raza o religión, enfermedades como el SIDA, la pobreza, el medio ambiente, el problema del agua, entre otros.

Para la búsqueda de distractores se puede plantear también un ejercicio de frases incompletas, como en la actividad realizada.

Algunos distractores pueden ser: intereses políticos, económicos, falta de personal, poca investigación, entre otros.

**NOTA:** La actividad sobre empatía de este mismo bloque puede también resultar complementaria, dado que se toca en algún momento el asunto de si son más importantes, valores materiales como el dinero, o las emociones compartidas con quienes nos rodean.



**TÍTULO**  
**ALAS**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/cksamy>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Trabajo por proyectos

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años



**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Este anuncio trata del apoyo que la sociedad debe dar a las personas con discapacidad y lo ilustra con el salto de altura que realiza con éxito un deportista discapacitado.

#### **PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Qué impresión os causa el protagonista? ¿Hubieras imaginado que se podía practicar este deporte con una discapacidad así?
- ¿Crees que todas las personas que tienen alguna discapacidad se superan así mismas como el protagonista?

Si, todas, ¿por qué?

Algunas, ¿por qué?

Muy pocas, ¿por qué?

Ninguna, ¿por qué?

En muchas ocasiones las personas discapacitadas quieren llevar una vida normal pero la sociedad no ha preparado las ciudades para estos problemas.

Imaginad que tenéis una lesión que os obliga a estar un tiempo en una silla de ruedas y queréis ir al cine a ver una película. Describid el trayecto de vuestra casa hasta el cine y enumerad todas las dificultades y barreras que os encontráis en el camino.

Imaginad que tenéis unos tapones en los oídos y el médico ha dicho a tus padres que no te los puedes quitar hasta dentro de un mes. Así que te has quedado sordo temporalmente.

¿Cómo resuelves las siguientes situaciones?

-Estás solo con tu hermano pequeño y él se queda encerrado en el baño. ¿Cómo te avisa?

-Y, ¿cuándo suena el teléfono fijo?, ¿cómo te enteras y cómo puedes entender al que llama?

-Quieres seguir jugando al fútbol con tus amigos, ¿cómo te organizas?

-Te gustan los juegos de mesa, ¿cómo te apañas con tus amigos? Imagina que tienes que llevar los ojos tapados un tiempo.

-Tienes que hacer un trabajo en el ordenador, ¿Cómo?

-Siempre te ha gustado nadar y ahora, ¿cómo te arreglas cuando llegas al final de la piscina?

-Te quieres peinar y vestir, ¿cómo lo haces?

Ayudar a los demás no se reduce únicamente a prestar una ayuda personal a alguien que lo necesite. Las ciudades, las casas, los servicios (parques, hospitales, cines, restaurantes) y todos aquellos aparatos que facilitan la vida cotidiana de esas personas son también muy importantes.

Si fueses el alcalde del municipio. ¿Qué cosas cambiarías para que la ciudad fuera más habitable y cómoda?

Si fueras inventor de aparatos y máquinas, ¿qué construirías para mejorar la vida de las personas que?:

-Están en silla de ruedas

-Son sordas y mudas

- Son ciegas
- Son mancas
- Etc.

Volviendo al deportista del anuncio. ¿Hubiera podido practicar ese deporte sin la pierna ortopédica?, ¿qué otro deporte podría practicar sin la pierna ortopédica?

Una persona que tiene una dificultad y lucha para superarla, tiene una serie de cualidades. Señalad las que os parezca que tiene el saltador de altura:

**Ilusión** -¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

**Fuerza de voluntad** -¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

**Tenacidad** -¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

**Seguridad en sí mismo** -¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

**Miedo** -¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

**Inseguridad** -¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

**Holgazanería** -¿En qué consiste?, ¿por qué pensáis que tiene esa cualidad?

Si en tu entorno cercano conoces a alguien que tenga alguna discapacidad. Pregúntale en qué puedes ayudarle. Y si tienes tiempo dedícale un ratito todas las semanas.



**TÍTULO**  
**DESARMA TUS JUEGOS**

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar. Trabajo por proyectos.

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**MADRID.-** Bajo el lema '**Desarma tus juegos**', Cruz Roja Juventud (CRJ) ha iniciado su campaña anual de recogida de juguetes para la que solicita la colaboración de los madrileños.

La Campaña, que se llevará a cabo en toda la provincia, cuenta con **más de 30 puntos de recogida en Centros Culturales, Asambleas de Cruz Roja o Centros Comerciales** de toda la Comunidad y se prevé que más de 4.000 niños de 0 a 17 años se beneficien de esta campaña en la que se repartirán unos 10.000 juguetes.

Más de **200 voluntarios** de Cruz Roja Juventud realizarán actividades de animación y sensibilización en calles y centros educativos y atenderán los puntos de información y recogida de regalos, además de clasificar y preparar el reparto de juguetes donados a los padres y familias de los menores.

Los voluntarios de CRJ llevan más de diez años saliendo a la calle con un doble objetivo: sensibilizar y **concienciar a los ciudadanos sobre las desigualdades sociales y económicas** que afectan a un importante sector de la población, especialmente a la infancia, así como conseguir que todos los niños y niñas de nuestra Comunidad reciban sus juguetes antes del 6 de enero.

PERIÓDICO: El Mundo, (22/12/03)

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Estos jóvenes voluntarios de la Cruz Roja han desarrollado

la sensibilidad suficiente para trabajar en favor de aquellos que por haber nacido en un lugar y en un tiempo determinado se encuentran en una situación de marginación.

La actitud de solidarizarse exige percibir y comprender lo que pueden sentir, pensar, sufrir... los demás.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Por qué pensáis que hay países pobres?
- ¿La pobreza tiene solución?, ¿cómo?
- ¿La gente que es pobre hace algo para salir de la pobreza?
- ¿Todas las pobrezas son iguales?, ¿hay niveles?
- ¿Conocéis a alguien que sea pobre?

**Cuando veis a alguien pidiendo en el metro:**

- ¿Qué pensáis?
- ¿Qué hacéis?
- ¿Cómo ha llegado a esa situación? Imaginadlo.
- ¿Habéis pensado dónde duerme? Imaginadlo.
- ¿Dónde come? Imaginadlo.
- ¿Dónde se lava? Imaginadlo.
- ¿Dónde hace sus necesidades? Imaginadlo.
- ¿Está bien de la cabeza?, ¿por qué?
- ¿Os asusta su presencia?, ¿por qué?
- ¿Os molesta su presencia?, ¿por qué?
- ¿Os es indiferente su presencia?, ¿por qué?
- ¿Pensáis que el ayuntamiento, el gobierno... tendría que retirarlos de la circulación?, ¿por qué?, ¿qué se podría "hacer con ellos"?

**Si el mendigo lleva un niño:**

- ¿Qué pensáis?
- ¿Os es indiferente que lleve un niño?, ¿por qué?
- ¿Os llama menos la atención si estuviera solo/a pidiendo?, ¿por qué?
- ¿Por qué esos niños suelen estar dormidos, o sentados...?
- ¿Creéis que la persona que está con él es su padre, su madre...?
- ¿Quién puede ser?

**Imaginaos en el lugar del niño:**

- ¿Qué pensarías de todas esas personas que pasan al lado y a quienes muchas veces sólo se les ve los pies?
- Si la que pide es la madre o el padre... ¿qué imagen tendríais de ellos? Imaginadlo.
- ¿Cuándo iríais al colegio?
- ¿Le diríais a vuestros compañeros que vuestros padres piden y os llevan con ellos a hacerlo? ¿por qué?
- ¿Podéis hacer algo para que no exista la marginación? ¿el qué?
- ¿Alguien de vuestra familia ha emigrado, o emigró hace tiempo?. Contadlo, ¿dónde se fue?
- ¿Por qué se fue?, ¿le fue bien?, ¿volvió a España?
- ¿Algún compañero es especialmente feo, usa muletas para caminar, tiene dificultades para hablar, no ve bien y sus gafas son horribles, viste mal...?
- ¿Os da pena?, ¿por qué?
- ¿Seríais sus amigos?, ¿por qué?
- ¿Si se rieran de él le defenderíais?, ¿por qué?
- ¿Necesitaría que le defendierais?; ¿por qué?; ¿en qué circunstancias?
- ¿La gente pobre qué es lo que realmente necesita?, ¿por qué?
- ¿La gente pobre necesita justicia?, ¿por qué?
- ¿En algunos países se vive mejor porque en otros se vive peor?



**TÍTULO**  
**ABUELITA**

**REFERENCIA LITERARIA**  
Abuelita (Hans Christian Andersen)

**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Empatía, Autoestima, Habilidades de autoafirmación y Creatividad.

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Plan lector

**EDAD RECOMENDADA**  
10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Abuelita es un maravilloso cuento infantil del Danés Hans Cristian Andersen, escritor de grandes cuentos como "El patito feo", "El soldadito de plomo", "La zapatilla roja" o "El traje nuevo del emperador" y referente de la literatura infantil.

El fragmento seleccionado es el inicio de su cuento "Abuelita", donde precisamente describe a la protagonista.

Es destacable la descripción cariñosa del autor, que ofrece una visión muy positiva y tierna del personaje.

Abuelita es muy vieja, tiene muchas arrugas y el pelo completamente blanco, pero sus ojos brillan como estrellas, sólo que mucho más hermosos, pues su expresión es dulce, y da gusto mirarlos. También sabe cuentos maravillosos y tiene un vestido de flores grandes, grandes, de una seda tan tupida que cruje cuando anda. Abuelita sabe muchas, muchísimas cosas, pues vivía ya mucho antes que papá y mamá, esto nadie lo duda. Tiene un libro de cánticos con recias cantoneras de plata; lo lee con gran frecuencia. En medio del libro hay una rosa, comprimida y seca, y, sin embargo, la mira con una sonrisa de arrobamiento, y le asoman lágrimas a los ojos. ¿Por qué abuelita mirará así la marchita rosa de su devocionario? ¿No lo sabes? Cada vez que las lágrimas de la abuelita caen sobre la flor, los colores cobran vida, la rosa se hincha y toda la sala se impregna de su aroma; se esfuman las paredes cual si fuesen pura niebla, y en derredor se levanta el bosque, espléndido y verde, con los rayos del sol filtrándose entre el follaje, y abuelita vuelve a ser joven, una bella muchacha de rubias trenzas y redondas mejillas coloradas, ele-

gante y graciosa; no hay rosa más lozana, pero sus ojos, sus ojos dulces y cuajados de dicha, siguen siendo los ojos de abuelita.

**REFERENTE TEÓRICO:** Desde pequeños, nos vamos creando una forma de ser que creemos nos ayuda a ser queridos inicialmente por nuestros padres y después por nuestros profesores, compañeros, amigos, etc....Pero eso realmente no somos nosotros, nosotros somos mucho más.

La pre-adolescencia es un buenísimo momento para empezar a poner atención en conocernos, en saber de nosotros mismos, en encontrarnos. Por otro lado, anclados en esta necesidad egoica de ser queridos y aceptados por la sociedad, no somos capaces de vernos, ni de ver a los demás.

Es un buen camino poner la atención en VER y CONOCER al otro, y así posiblemente estaremos en mejor condición para ver nuestra realidad. Si tratamos de poner un punto de vista positivo para VER y PERCIBIR al otro, y lo más importante ENTENDERLO y ACEPTARLO, estaremos en mejor disposición de poner un punto de vista positivo para entendernos y aceptarnos a nosotros mismos. ¿Sabemos cómo somos realmente? ¿Conocemos y reconocemos nuestras emociones? ¿Sabemos cuáles son nuestras necesidades reales? ¿Nos entendemos? ¿Nos aceptamos?

**RAZÓN DE SER:** A través de Christian Andersen nos acercaremos a la literatura infantil y más concretamente a la descripción literaria. Enfocaremos esta dinámica desde dos puntos de vista:

Primero, la observación del otro desde un enfoque cariñoso y positivo. Los alumnos pondrán la atención en la tarea de MIRAR, VER y PERCIBIR al otro con el objetivo de conocer mejor a sus compañeros y darles su lugar en la clase. Y segundo, escribir una descripción de lo que han PERCIBIDO y así desarrollar la creatividad literaria y la lectura en voz alta.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

Leeremos el cuento de Christian Andersen y reflexionarán sobre su argumento. Para ello seguramente tendremos que conocer la definición de algunas palabras como: "tupida", "recias cantoneras", "sonrisa de arrobamiento", "devocionario"...

Y lo leeremos en voz alta tratando de transmitir lo que dice el texto dando valor a las palabras. Para ello el profesor les pedirá inicialmente que reflexionen sobre lo que sienten por sus abuelas o abuelos y que perciban en qué parte del cuerpo tienen ese sentimiento o emoción. Y les indicará que lean el texto desde ahí. Seguramente sea el corazón, y para apoyarnos les puede pedir que lo lean con la mano en el corazón como si su voz saliese de ahí.

A continuación se presentan algunas indicaciones para guiar a los alumnos en la expresión oral del texto:

Atención a "completamente blanco" es más que blanco, es **COMPLETAMENTE** blanco, y a la vez les podrá decir que transmitan el punto de vista de que el pelo completamente blanco es muy bonito y delicado. Y "sus ojos brillan como estrellas.... hasta su expresión dulce", es muy positivo y con mucho amor.

Cuando habla de que sabe muchos cuentos, tienen que transmitir que eso es fantástico, y para ello pueden pensar en los maravillosos momentos que pasan cuando se los cuentan.

Dar valor a las palabras comprimida y seca; no es lo mismo una rosa fresca que comprimida y seca (imaginarse como es la rosa para poder describirla). Imaginarse también a la abuelita emocionada cuando le caen las lágrimas para leerlo. Aquí pueden imaginarse a sus abuelos cuando se emocionan con sus cosas.

En la parte final hay que transmitir el precioso cambio de la rosa y la habitación.

"Los colores cobran vida" Es maravillosos que los colores se hagan más intensos y lo tienen que transmitir con el verbo "cobrar vida".

Al igual que "la rosa se hincha", la rosa se hace grande, se pone hermosa. Eso significa "se hincha".

Toda la sala **SE IMPREGNA DE AROMA**, leerlo mientras huelen maravillosos olores.

Poner atención también en la aparición del bosque poniendo el énfasis en "espléndido y verde, con los rayos de sol entrando entre el follaje" y transmitiendo luz y belleza.

Esa belleza hay que seguir trasmitiéndola cuando leemos el cambio de la abuelita, poniendo atención en transmitir y dar valor a las palabras: joven, bella, elegante, graciosa y lozana.

Por último muy atentos al punto y final, a cerrar el texto.

"Siguen siendo los ojos de la abuelita". Antes de finalizar para que quede claro que se acaba y que ya hemos transmitido todo lo que queríamos, tenemos que transmitir en los ojos de la abuelita todo lo que hay en ellos, en el interior de la abuelita que sale por su mirada, y todo lo que queremos y admiramos a la abuelita.

El docente propondrá también reflexionar sobre el punto de vista del autor:

- *¿Creéis que ha sido positivo?*
- *¿Se ha enfocado en las virtudes y las cosas bonitas de abuela, o en sus defectos?*
- *¿Qué siente por la abuelita?*
- *¿Ha sido cuidadoso y cariñoso con la abuelita?*
- *¿Cómo veis a la abuelita?*

- *¿Tenéis abuelos? ¿Qué sentís por vuestros abuelos?*
- *¿Qué destacaríais de vuestros abuelos?*

### 2ª Fase

Haremos un círculo con todos los alumnos y el docente pedirá que miren hacia el de su izquierda y que recuerden quien es. Seguidamente, desharemos el círculo y se mezclarán. El docente explicará que la tarea es observar durante una semana (o unos días) al que tuviese a la izquierda. Se trata de MIRAR, VER y PERCIBIR al otro sin que éste se dé cuenta.

Tendrá que enfocar todo lo que le gusta de su observado:

- *¿Cómo es físicamente?*
- *¿Qué destaca en su físico?*
- *¿Cómo es emocionalmente?*
- *¿Qué hace bien?*
- *¿Cómo se comporta? Poniendo la atención en sus comportamientos destacables positivos.*
- *¿Qué aporta a la clase?*

Y con todo esto y con alguna historia que pueda recordar de su compañero más la IMAGINACIÓN y la CREATIVIDAD, tendrán que hacer un cuento cuyo protagonista en todos se llamará Pepito o Pepita.

### 3ª Fase

Una vez elaborado el cuento invitaremos a cada alumno a leer en alto su cuento de Pepito y cuando acabe entre todos tendrán que descubrir quién es Pepito.

El docente en esta fase les explicará qué:

Hay una tradicional corriente filosófica sudafricana llamada "Ubuntu", que significa "Yo soy lo que soy en función de lo que todos somos". Con ella se enfatiza la idea de "Comunidad", de grupo.

Los pueblos zulúes que siguen esta filosofía se saludan con: "Sawu bona" que significa "Te veo", ante lo cual se contesta "Sikkhona" ("estoy aquí").

Esto significa que uno existe y está aquí, es decir, pertenece a un grupo o a la clase, en la medida en la que el resto de los compañeros le ven.

Con esto queremos decir que durante esta semana hemos estado observando a nuestro compañero, y hemos puesto la atención en VERLO, nos hemos ocupado en CONOCERLO. Y por lo tanto le hemos dado un lugar en el grupo, en la clase, como hacen en la filosofía UBUNTU.

En el final de ésta 3ª fase el que observó y escribió el cuento saldrá con su protagonista del cuento y le dirá: "Sawu bona" (Te veo), y el observado le responderá: "Gracias, Sikkhona" (Gracias, estoy aquí).

Se hará la cadena hasta completar toda la clase en los dos roles.

### 4ª Fase

Para finalizar, recogeremos la experiencia y sus conclusiones:

- *¿Habéis conocido más a vuestros compañeros?*
- *¿Os habéis sentido vistos y cuidados?*
- *¿Os sentís más pertenecientes al grupo-clase?*
- *¿Os sentís más cerca de vuestros compañeros?*
- *¿Os habéis gustado en el cuento que os han escrito?*
- *¿Hay algo del cuento que os haya sorprendido?*
- *¿Os ha gustado escribir el cuento?*
- *¿Os ha gustado leer el cuento de Christian Andersen?*



**TÍTULO**  
**A NEW MATE IN CLASS. (FIRST PART)**

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Empatía.

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua extranjera Inglés

Léxico: Emociones: *Calm, scared, sad, surprised, shy, happy, angry, tired, furious, worried, energetic, embarrassed, nervous, excited, satisfied, afraid*. Características de personalidad: *chatty, generous, friendly, kind, cowardly, shy, quiet, lazy, grumpy, nasty, impolite, mean, charming, funny, sensitive, helpful*.

Funciones comunicativas: Narración de hechos.

Estructuras sintáctico-discursivas: *Present Continuous (ej. He is feeling...)*

Producción de textos escritos: Estrategias de planificación y ejecución.

Léxico escrito: actividades, amigos, entorno educativo, identificación personal, lengua y comunicación.

**CONTEXTO ESCOLAR**

Programas de prevención: acoso escolar. Bilingüismo

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años.

**SINOPSIS**

Utilizaremos los recursos que el mismo alumnado va a crear como parte de la actividad. Estos relatos versarán sobre la llegada de un nuevo niño o niña al aula y las conductas y actitudes que toma el resto del alumnado con respecto a esta situación.

**REFERENTE TEÓRICO:** Entendemos que una persona es empática cuando es capaz de percibir las emociones que experimentan otras personas, así como comprender qué las ha podido causar. Cuanto mayor es el bagaje emocional de la persona, mayor capacidad empática podrá desarrollar, pues tendrá un abanico mayor de experiencias propias en las que buscar la comprensión de la situación emocional de otra persona. El bagaje emocional de los niños no es equiparable al de un adulto, puesto que han vivido menos diversidad de situaciones, pero sí poseen, casi siempre en mayor grado, una imaginación muy potente. La imaginación puede ser un recurso muy interesante para trabajar esta capacidad, pues nos ayuda a activar procesos de empatía con personajes de la literatura, el cine, el teatro, etc.

**RAZÓN DE SER:** Con esa actividad pretendemos facilitar el desarrollo de la empatía, en primer lugar, facilitándoles vocabulario de emociones di-

versas y posteriormente, haciéndoles imaginar cómo se siente este niño que llega a una clase desconocida para él. Incorporamos como elemento motivacional la propuesta de redacción del relato, ya que posteriormente, éstos constituirán el recurso inicial del que partiremos para seguir trabajando el desarrollo de la empatía, así como diferentes estructuras de interacción. Además, la redacción del relato lleva inherente una tarea que precisa de la comprensión del vínculo que puede darse entre diferentes rasgos de personalidad y diferentes actitudes hacia un suceso, en este caso la llegada de una persona nueva al aula. Finalmente, les volveremos a pedir que ejerciten, tanto su imaginación, como su capacidad de empatía para imaginar cómo esa persona recién llegada al aula puede sentirse en función de la conducta o actitudes que el resto del grupo tenga hacia ella.

**DESARROLLO**

**Fase 1ª**

Se divide el aula en grupos de unos cuatro niños y se les entrega diversas *flashcards* con vocabulario emocional, así como adjetivos de personalidad. Les dejamos unos minutos para que puedan reconocer el significado de cada uno de los términos y posteriormente procedemos a revisar las posibles dudas.

Los bloques de vocabulario a repartir entre los grupos deben contener términos que permitan a todos los grupos dar una respuesta a las diferentes preguntas o dinámicas que se vayan proponiendo a lo largo de la actividad, nosotros proponemos los siguientes:

Bloques de vocabulario de emociones:

*Calm, scared, sad, surprised.*

*Shy, happy, angry, tired.*

*Furious, worried, energetic, embarrassed.*

*Nervous, excited, satisfied, afraid.*

Bloques de vocabulario de características de personalidad:

*Chatty, generous, friendly, kind.*  
*Cowardly, shy, quiet, lazy.*  
*Grumpy, nasty, impolite, mean.*  
*Charming, funny, sensitive, helpful.*

Introduciremos la actividad preguntándoles si alguna vez han tenido un compañero nuevo en clase, bien al principio de curso o que llegó cuando las clases ya habían comenzado. Les pediremos que utilizando sus tarjetas de vocabulario emocional compartan cómo creen que se sienten esos niños que llegan a un colegio nuevo, con profesorado y compañeros nuevos.

*“Imagine that today we have a new boy or girl at class. It is his/her first day at a new school, with new teachers and new classmates. How do you think he is feeling? (Scared, shy, worried, nervous...)”*

El docente apuntará en un lugar visible las respuestas.

### Fase 2ª

En esta segunda fase, indicaremos al alumnado que, tomando como referencia el suceso acerca del cual estamos reflexionando (la llegada de un nuevo compañero a clase), deberán escribir un breve relato en el que cuenten cómo le recibe el resto del alumnado, utilizando el vocabulario acerca de las características de personalidad que poseen. Por ejemplo, si han recibido los siguientes términos: *chatty, generous, friendly, kind*; podrán imaginar que el grupo le recibe de forma amistosa, le preguntan a qué le gusta jugar y todos se hacen amigos.

Los relatos deberán de constar de al menos tres elementos: las características del grupo que recibe al alumno nuevo, los comportamientos, conductas o actitud hacia dicho alumno y los sentimientos y emociones que provocan en él.

El docente, en función del nivel en competencia escrita en lengua inglesa que posea el alumnado, deberá desarrollar una labor más o menos activa,

acercándose a los grupos para ayudarles a plasmar aquello que deseen escribir. De otra forma, la tarea podría parecerles demasiado compleja y terminar por desanimarles.

### Fase 3ª

La última parte se centrará en facilitar al grupo-clase el ponerse en el lugar de la persona que llega nueva al aula. Tras leer los diferentes relatos, reflexionaremos sobre cómo las emociones del compañero nuevo cambian en función de las diferentes conductas que toma el grupo.

**Propuesta de ampliación:** La actividad “*A new mate in class: second part*” parte de los relatos que se han escrito en esta actividad y continúa trabajando habilidades de interacción: estructuras de saludos, presentaciones, invitaciones, etc.



**TÍTULO**  
**VIENTOS Y LLUVIAS**

**RECURSO A UTILIZAR**  
<https://bit.ly/2XyCOjM>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Empatía, autoestima, identificación y expresión emocional, autocontrol, creatividad.

**ÁREAS CURRICULARES**  
Ciencias sociales, ciencias naturales, lengua y literatura, música, expresión artística

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Interculturalidad, educación ambiental, STEAM

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS (01:04:00 – 01:07:28)**  
Malén<sup>1</sup> está muy triste porque la malvada Kalku<sup>2</sup> le hizo un hechizo, transformando su cara en una calavera. La Machi<sup>3</sup> se acerca a ella y la aconseja, diciéndole que la única forma de revertir ese hechizo es reunir gran cantidad de huesos pertenecientes a un príncipe guerrero, pero si el sol llega a su máxima altura del día que entra, no podrá revertirse el hechizo. Contará para ello con la ayuda de los habitantes del bosque.

**LETRA DEL DIÁLOGO**

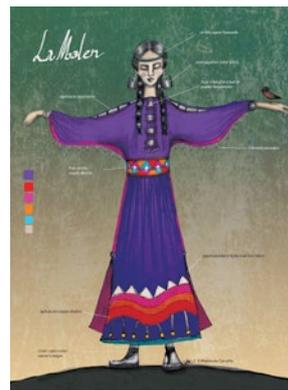
*Vientos, lluvias, aires y fuegos  
Vengan, lleguen  
Escuchen mi ruego  
Mari, mari ñuque machi, mira en lo que me han convertido  
Mari, mari Malen tienes que escuchar a los vientos*

- *Machi buena lo que quiero es retroceder el tiempo*  
- *Para eso debes reunir muchos huesos. Esa Kalku molió huesos de un príncipe guerrero.*

<sup>1</sup>Hija de un Lonko (líder político y espiritual de una unidad social).  
<sup>2</sup>En la cultura mapuche, brujo o bruja que invoca y trabaja con espíritus malignos para provocar daño a otras personas o seres.  
<sup>3</sup> Mujer mapuche con poder para invocar a los espíritus y energía para curar dolencias tanto físicas como derivadas de fuerzas espirituales.

*Tú tienes que encontrar todos los restos.  
- Pero... ¿Dónde, donde debo encontrar todos los restos?  
- En lo profundo del bosque y tu corazón  
Vientos, lluvias, aires y fuegos  
Vengan, lleguen  
Que escuches mi ruego  
Bosques, cerros, tierras y ríos  
Lleven a Malén a su destino*

*Un momento Malen.... Hay un pequeño problema si el sol llega a su máxima altura del día que viene ya será demasiado tarde y no podrá borrarse el hechizo de la Kalku. Se fuerte mi pequeña Malen y no temas al bosque y sus habitantes. Ellos te ayudarán.*



Boceto del vestuario de los protagonistas

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

El docente introduce la actividad y antes de ver el video hace unas preguntas de aproximación para descubrir el nivel de conocimiento del alumnado.

- ¿Sabes qué es una ópera?
- ¿Te gusta la música? ¿Has estado alguna vez en un concierto en vivo?
- ¿Alguno ha estado en una ópera?

A continuación, visionamos la cápsula de video, miramos con atención su expresión facial porque seguramente para muchos será la primera vez que vean algo así. Indagamos a través de algunas preguntas qué les ha parecido, qué han entendido y si es necesario volvemos a visionar el video.

- ¿Qué te ha parecido?
- ¿Piensas que es una historia real?
- ¿Cómo imaginas que se sentiría Malén? ¿qué te hace pensar eso?
- ¿A quién te recuerda la figura de la Machi? ¿Conoces a algún personaje parecido?
- ¿Te llama la atención algo de su atuendo y de sus joyas?
- ¿Crees que los consejos que le da la Machi le pueden ayudar a Malén?
- ¿Qué dirías tu para animar a alguien en esa situación?
- Busca palabras que expresen el estado emocional de ambas protagonistas

Con todas las opiniones recogidas podemos recomponer la historia que hemos visto desde el punto de vista del alumnado y aprovechar la ocasión para dar algunas pinceladas sobre los distintos miembros y roles de la sociedad mapuche (Lonko, Machi, Kalku, Papai); su vestimenta y joyas típicas para irnos familiarizando con ella. (Geografía e Historia; Interculturalidad)

### 2ª Fase

La cosmovisión mapuche es un aspecto muy relevante de esta cultura y se fundamenta en la relación positiva que se produce entre el ser humano y la naturaleza. Se establece una visión del mundo única y extraordinaria que hace que el hombre se someta a todas las expresiones de la naturaleza: lluvia,

tormenta, nieve, sol y niebla; lo que transforma la vida humana en una constante solicitud de permiso para la búsqueda y recolección de semillas, frutos, árboles y arbustos que sustentan la vida del hombre. (Ciencias sociales; Interculturalidad)

A través de algunas preguntas invitamos al alumnado a pensar en el papel del bosque y la naturaleza en este fragmento.

- ¿Cómo te imaginas el bosque en el que se va a adentrar La Malén?
- ¿Qué tipo de árboles tendría? ¿y de animales?
- ¿Qué crees que sentiría una vez dentro? ¿Y tú si estuvieras en su lugar?
- ¿Qué sonidos se podrían escuchar?

Ponemos en gran grupo estas reflexiones y proponemos la creación de un mural con la imagen de nuestro bosque, bien dibujado o tipo collage creativo, por parte de un grupo; mientras que el otro pone sonidos a nuestro bosque bien con los instrumentos que podamos tener a mano, otros que creemos a partir de objetos cercanos o bien a través de percusión corporal. (Ciencias Naturales; Educación Ambiental)

### 3ª Fase

Magia y fantasía son elementos muy presentes en la Literatura Infantil y Juvenil igual que aparecen en este fragmento de ópera. La definición que da el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE)* de magia es: *Arte o ciencia oculta con que se pretende producir, valiéndose de ciertos actos o palabras, o con la intervención de seres imaginables, resultados contrarios a las leyes naturales.*

Vamos a dividir la clase en grupos y les pediremos que:

- Unos piensen en hechizos o conjuros famosos de la **literatura** (Harry Potter, El mago Merlín, la madrastra de Blancanieves, Cenicienta, Asterix...)

- Otros investiguen sobre superhéroes, conjuros, pócimas en la **música** de distintos estilos (*La flauta mágica, el Amor brujo, el Mago de Oz, Cenicienta, Magia y Leyenda...*)
- Otros lo hagan en el **cine** (*El Mago de Oz, Superman, Frozen, ...*)

Lo ponemos en común y ahí nos daremos cuenta de que una misma obra puede pertenecer a los tres grupos ocasión que nos dará pie a poner en valor la interconexión entre las distintas Artes que es lo que hemos visto que ocurre en la ópera. (Lengua y Literatura, Música; Plan Lector, Trabajo por Proyectos)

Vamos a terminar esta fase eligiendo un hechizo famoso, un superhéroe y una película y vamos a hacer una representación de la conjunción de las tres cosas, cuanto más disparatado sea mejor porque esto nos va a ayudar a pasar un rato muy agradable. ¡Dejemos volar nuestra imaginación! (Expresión Artística; STEAM)

### **ACTIVIDADES RELACIONADAS**

*Payaso (Identificación y expresión emocional)*

*El Mago de Oz (Autoestima)*

**Actividad diseñada por:** Corporación Municipal de Educación de Panguipulli y la Corporación de Adelanto Amigos de Panguipulli, (ER Chile).

## AUTOESTIMA



**TÍTULO**  
**¡SALTA!**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/966ydi>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima, Identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

Salí de casa con la sonrisa puesta  
hoy me he levantado contento de verdad  
el sol de la mañana brilla en mi cara  
una brisa fresca me ayuda a despertar  
Yo digo...

La ciudad parece mi amiga  
hoy es mi día y nadie me lo va arruinar  
las chicas de la esquina ríen con picardía  
yo sé que es lo que quieren y se lo voy a dar

Yo digo salta, salta conmigo... digo salta,  
salta conmigo... salta, salta conmigo.

Voy por mi camino sin preocupación  
pasa la gente y me mira mal  
pero no me importa a mí me da lo mismo  
hoy estoy alegre y tengo ganas de saltar

Yo digo salta, salta conmigo... digo salta,  
salta conmigo... salta, salta conmigo.

Salta.... Salta, Salta...

Yo digo salta, salta conmigo... digo salta,  
salta conmigo... salta, salta conmigo.

Salta, salta conmigo  
Salta Salta Salta

Yo digo salta, salta conmigo... digo salta,  
salta conmigo... salta, salta conmigo...

[Canción: "Salta" Tequila 1981]

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** En esta canción se cuenta como un chico al levantarse por la mañana, piensa que ese es un día especial para hacer todo lo que se proponga.

### PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO:

- ¿Qué nos cuenta la canción?
- ¿Cómo te imaginas al protagonista?, ¿por qué?
- ¿Cuántos años crees que tiene?, ¿por qué?

Haz una breve descripción de nuestro chico:

- ¿A dónde crees que se dirige al salir de su casa?
- La gente de la que habla la canción, ¿por qué crees que le miran mal?
- ¿Pueden tener envidia de la felicidad del chico?, ¿por qué?
- ¿Por qué crees que en el estribillo de la canción el chico dice "salta conmigo"? ¿qué es lo que pretende con ello?
- ¿Por qué crees que el chico se ha levantado tan contento esa mañana?
- ¿Crees que se debe a algo que ha soñado esa noche?
- ¿Cómo te levantas habitualmente por las mañanas?
- ¿Te cuesta madrugar?, ¿por qué?
- Si te levantas tan contento como el protagonista de la canción ¿crees que tendrías más ganas de hacer cosas?, ¿por qué?
- ¿Te has levantado alguna vez como el protagonista con ganas de ponerte acantar o a saltar?, ¿cuándo?, ¿por qué?
- ¿Crees que es posible estar tan contento como dice en la canción a lo largo de todo un día?, ¿por qué?
- Recuerda un día en el que hayas disfrutado tanto como se describe en la canción, de la mañana a la noche. Escríbelo, ponlo en común con los compañeros de clase.

- Escribe una historia en la que, al contrario del protagonista, te sintieras mal. Describe como piensas que se desarrollarían todas las cosas que realizaras a lo largo de ese día.
- ¿Qué quiere decir la frase "hoy te has levantado con el pie izquierdo"?
- ¿Alguna vez te has levantado así? ¿A qué crees que se debió?
- ¿Crees que te levantas de una determinada forma cada día? ¿el cómo te despiertas y levantas influye en tu actitud a lo largo del día?
- ¿Te levantas igual después de haber pasado una mala noche que una buena?, ¿por qué?
- ¿Por qué crees que el protagonista de la canción no se deja influenciar por lo que opinan los demás de él cuando va por la calle?
- Piensas que ¿si algo te hace sentir bien y estás contento, te importa menos lo que piensen los demás?, ¿por qué?
- ¿Todas las cosas que realizas las piensas antes de hacerlas en función "del que dirán" los demás cuando las hagas?, ¿por qué?
- ¿Te influye mucho lo que piensen los demás de ti? ¿por qué?
- ¿Es cierto que cuando uno está contento, los problemas y dificultades se ven más pequeños que cuando uno está triste?, ¿por qué crees que ocurre esto?
- ¿Crees que influye el ritmo de la canción a la hora de que nosotros interpretemos lo que nos quiere transmitir?, ¿por qué?
- Si estas bajo de ánimo y escuchas esta canción ¿crees que podría llegar a alegrarte el día? ¿por qué?, ¿de qué manera?



**TÍTULO**  
**SERGI**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/h4jehc>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima, toma de decisiones responsable, habilidades de oposición asertiva, habilidades de autoafirmación, actitudes hacia la salud

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Física

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** El hecho de que alguien sea el número uno en algo no quiere decir que lo vaya a ser en todo, el saber para qué tenemos actitudes facilita la toma de decisiones a la hora de elegir lo que podemos hacer mejor.

Si se es muy bueno en algo la autoestima se puede "subir a la cabeza", el resultado puede ser frustrante cuando se hace otra cosa y se intentan conseguir los mismos logros.

Si se conocen las limitaciones que se tienen seremos sujetos hábiles a la hora de recibir críticas, con una fuerte identidad, lo que nos ayudará a la hora de cuidarnos, de respetarnos a nosotros mismos.

Cuando se es el mejor en algo parece difícil decir: no, yo no puedo. Se tiene miedo a perder prestigio, popularidad, siempre hay que estar "preparado", "guapo", "inteligente", "ingenioso"...

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

En el anuncio vemos a un hombre. Habéis visto que se está esforzando, suda, corre... pero no consigue un solo punto. Sergi no encesta.

- ¿Sabéis quien es Sergi? ¿Qué impresión os ha causado que sea tan malo jugando al baloncesto?
- Pensemos en ellos por separado. Inventemos una historia:

- Sergi es un gran futbolista, ¿por qué creéis que se ha decidido a jugar un partido de baloncesto?
- ¿Quién se lo pidió?
- ¿Por qué no dijo que no?
- ¿Creía que iba a ser tan bueno en una cancha de baloncesto como en un campo de fútbol; ¿por qué?
- ¿Se pudo sentir presionado por alguien para aceptar?
- ¿Cómo se sintió cuando acabó el partido?; ¿por qué?
- ¿Cómo se sintió durante el partido?; ¿por qué?
- ¿Consultaría con alguien antes de tomar la decisión de jugar al baloncesto?; ¿con quién?; ¿por qué?
- En el anuncio hay otros personajes, los secundarios. Sus observaciones resultan curiosas:
- Dos tipos están apoyados en un coche y ven el partido de Sergi
- ¿Por qué creéis que no reconocen a Sergi?
- ¿Cómo calificarías sus comentarios?
- ¿Por qué los hacen?
- ¿Se han visto en una situación similar a la de Sergi?
- ¿Podrían hacer otro tipo de comentarios?; ¿cuáles?
- ¿Creéis que su actitud afecta al jugador?; ¿en qué sentido?

Ahora vamos a enredar un poco con los resultados de nuestras historias:

- ¿En qué se puede ser el número uno? En inteligencia, en belleza, en agilidad, en rapidez, en fortaleza, en debilidad, en torpeza...Seguid diciendo vosotros.
- ¿Conocéis a alguien que sea el número uno en algo? ; ¿en qué?
- ¿Se puede ser el mejor en varias cosas? siempre?; ¿por qué?
- ¿Creéis que ser el mejor es estupendo?; ¿por qué?
- ¿Se paga algún precio por ser el mejor?; ¿qué precio?; ¿por qué?
- ¿Qué significa ser el mejor?; ¿por qué?
- ¿Es posible ser el mejor?; ¿por qué?

- ¿Qué significa ser el peor?; ¿por qué?
- ¿Es posible ser el peor?; ¿por qué?
- ¿Se paga algún precio por ser el peor?; ¿qué precio?; ¿por qué?
- ¿Hay que esforzarse para ser bueno en algo?; ¿por qué?
- ¿Hay que esforzarse para ser malo en algo?; ¿por qué?
- ¿Merece la pena esforzarse para ser bueno en algo?; ¿por qué?
- ¿Merece la pena esforzarse para ser malo en algo?; ¿por qué?
- ¿Todos podemos ser los mejores?; ¿por qué?
- ¿Y los peores?; ¿por qué?
- ¿Se nace con un don concreto?; ¿por qué?
- ¿Se nace "burro", "listo", "guapo", "feo", "especial", "vulgar"...?; ¿por qué?
- ¿Se va haciendo uno "guapo", "feo", "inteligente", "original"...?
- ¿Se puede ser guapo/a para todo el mundo? o ¿inteligente, para todo el mundo? o ¿brillante para todo el mundo?.. ¿por qué?
- ¿Por más que os esforcéis si no se tienen cualidades para bailar lo podéis conseguir?; ¿por qué?
- ¿Todo el mundo tiene las mismas oportunidades para conseguir una meta que desea y para la que está cualificado?; ¿por qué?
- ¿Ser brillante es equivalente a tener éxito?; ¿por qué?
- ¿El éxito va unido a la fama?; ¿por qué?; ¿qué es la fama?
- ¿Todos los que son famosos son brillantes?; ¿en qué?
- ¿Se puede ser famoso en el colegio y no tener éxito?; ¿en qué?
- Si el chico/a más guapo/a de la clase tiene un mal día y una mañana va desastroso/a ¿qué pensáis?
- ¿Se puede estar arriba y después caer?; ¿por qué motivos?; ¿qué se puede sentir cuando uno está en la cima y después cae?; ¿por qué?
- ¿El éxito es conseguir la meta deseada?; ¿qué se puede sentir?
- ¿El éxito es caminar para conseguir la meta?; ¿por qué?
- ¿Realmente se consigue llegar a la cima alguna vez?; ¿por qué?
- Si se consigue ¿por qué un alpinista que ha llegado a la cima más alta continúa subiendo montañas?



**TÍTULO**  
**ANA, PEDRO, Y JUAN**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/6oixo4>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima, empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales.  
Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Trabajo por proyectos

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Cuenta la historia de Ana, Pedro y Juan y cómo han afrontado la pérdida de visión. Han superado las dificultades que les ha acarreado esta discapacidad

### **PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

Hagamos un juego: Cogemos a varios compañeros y les tapamos los ojos, el resto tenemos que tratar de guiarles por la clase. Finalmente los compañeros que han sido guiados describirán sus sensaciones al resto.

- ¿Cómo crees que podría afectar a tu vida un cambio de este tipo?
- ¿Crees que la gente está concienciada de las dificultades a las que se tienen que enfrentar estas personas para desenvolverse diariamente?
- En el camino que haces de tu casa al colegio, enumera algunos de los sitios o situaciones en los que puede tener más dificultades alguien que tenga una carencia física. Trata de encontrar alguna solución.
- ¿En qué medida crees que puede afectar a tu autoestima esta situación? ¿por qué?
- No es necesario estar ciego para tener pequeñas discapacidades, a veces alguna característica personal nos puede generar dificultades, por ejemplo al ser demasiado tímidos evitamos relacionarnos. Haced una lista.
- Dicen que de los defectos se pueden hacer virtudes:

- Un gran compositor como Beethoven era sordo
- Un famoso pintor como Toulouse Lautrec era enano
- Cervantes era manco

Buscad en Internet la biografía de estos artistas y de otras personas que hayan salvado una limitación y les haya hecho grandes personas.

- La superación de cualquier dificultad sea del tipo que sea empieza por aceptar que esa dificultad existe. En el caso de Ana, Pedro y Juan ellos asumen sin complejos su dificultad.

En las biografías que habéis rescatado de Internet ¿los personajes aceptan y asumen su dificultad?

- Es importante quererse a uno mismo. Haz una lista de aquellas cosas que te gustan de ti y de otras que no te gustan tanto. De esta segunda lista, escoge aquellas que puedes mejorar y, con las que no puedes cambiar, escribe una frase para cada una de ellas expresando que forman parte de ti y que las aceptas.
- ¿Crees que la satisfacción es igual para todos a la hora de superar un reto? ¿por qué?
- ¿Cómo crees que se portan los niños en el colegio cuando tienen algún compañero con alguna dificultad física? (usan gafas, aparato para los dientes, son más gorditos...) ¿por qué crees que el resto aprovechan para meterse con ellos?
- ¿Piensas que marca mucho el trato de la gente para el desarrollo de la autoestima?
- ¿Cómo crees que se sienten estas personas? Si tú estuvieras en su lugar ¿cómo crees que te sentirías si te lo hicieran a ti?
- En la medida que tú puedas ¿cómo tratarías de ayudar a alguien que sufre algún tipo de discapacidad? Descríbelo.



**TÍTULO**  
**ANTICIPACIÓN**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/86gevm>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima, empatía, habilidades de autoafirmación

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Este anuncio trata sobre las ventajas e inconvenientes que tiene el protagonista por ser una persona adelantada a su tiempo.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Qué os sugiere este anuncio?
- El protagonista parece adelantarse en algunas cuestiones a los demás. Sin embargo, esta capacidad no siempre tiene la repercusión social deseable.
- ¿Cuáles crees que repercutirán positivamente en la sociedad y cuáles no lo harán?
- Cuando la profesora les está enseñando a escribir la palabra sopa, el protagonista pinta latas de una conocida sopa al estilo de un famoso pintor... Buscad en Internet el nombre Andy Warhol.
- Cuando el chico mueve la magdalena mientras escribe a máquina está imitando los movimientos de... ¿qué? Cuando el chico hincha un globo y lo mete en la guantera del coche, en realidad, está simulando lo que en la actualidad ya existe en todos los coches... ¿qué?
- Cuando la gente se manifiesta en contra de la OTAN, él se manifiesta a favor del regreso a casa de Elian. Buscad en cualquier hemeroteca de Internet:
- ¿Qué es la OTAN? Las manifestaciones a favor y en contra. (Indicad fechas)
- ¿Qué ha sido el caso ELIAN? Las manifestaciones a favor y en contra. (Indicad fechas)
- A todo el mundo le gusta ser el primero. A vosotros, ¿en qué cosas os gustaría ser los primeros?, ¿por qué?
- ¿Es lo mismo ser el primero que ser el mejor?,

¿por qué? Se suele pensar que ser el último es malo, pero:

¿Qué inconvenientes tiene ser el primero? ¿por qué?  
¿Qué ventajas podría tener ser el último? ¿por qué?  
¿Qué ventajas y qué inconvenientes tiene estar en el término medio?

- A veces las personas muy inteligentes no son comprendidas por la gente cercana. El chico del anuncio resulta ser muy inteligente, inventa el airbag, podría ser el precursor del ratón de ordenador, etc. sin embargo, ¿qué imagen ofrece de sí mismo?
- ¿Cómo creéis que le ve el médico cuando llora antes de tiempo?, ¿por qué?
- ¿Cómo le ve la profesora y qué hace cuando el niño pinta latas de sopa? Y, ¿sus compañeros?
- ¿Qué pensará su familia cuando está escribiendo a máquina y a su vez juega con la magdalena como si fuera el ratón de un ordenador?, ¿por qué?
- ¿Cómo le verá la gente desde sus casas cuando cuenta por la televisión el invento del airbag ejemplificándolo con un muñeco y un globo?
- ¿Cómo le verán los compañeros de manifestación cuando ven que él va con un cartel de una manifestación que se producirá años después?
- Y cuando en una competición de atletismo el protagonista da la salida antes de tiempo.
- ¿Qué pensarán los atletas? Y, ¿el público que ha ido a ver la competición?
- ¿El protagonista se sentirá comprendido?, ¿por qué?
- ¿Cómo se sentirá el protagonista si conociera las sensaciones que provoca en los demás?
- ¿Ser muy inteligente nos hace más hábiles en nuestras relaciones con los demás?
- ¿Se puede ser muy inteligente y sentirse muy solo? ¿por qué?
- ¿Se puede ser muy inteligente y no gustarse a sí mismo?, ¿por qué?
- ¿Qué cosas son las que hacen que nos gustemos a nosotros mismos tal y como somos?, ¿por qué? Si pudierais darle un consejo al chico del anuncio, ¿qué le diríais?, ¿por qué?



**TÍTULO**  
**HE APRENDIDO A AMARME SOLA**

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima, toma de decisiones, habilidades de autoafirmación, identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal. Plan lector.

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**Alison Lapper, una pintora sin brazos. La vida no le ha sonreído a esta inglesa de 38 años. Nació sin ninguna de sus extremidades superiores y con las piernas más cortas de lo normal; sus padres la abandonaron y tuvo que pasar su infancia en un colegio junto a otros niños minusválidos, “éramos niños de exposición”.**

**Sin embargo, no se resignó y, con 19 años, viajó sola a Londres donde consiguió diplomarse en Bellas Artes y convertirse en una pintora reconocida. Ha tenido que soportar exclusiones y miradas de rechazo por ser diferente, pero ha sabido ver el lado positivo y ahora es feliz junto a su hijo de tres años. “Vivo sin obligaciones, al día, ¿quién puede decir lo mismo?”.**

[Por Virginie Luc. Fotografías de Gérard Rancinan]

“Mi cuerpo es bello. No estoy acomplejada”. Alison va con la cabeza bien erguida. Los músculos de su cuello son poderosos y tiene un torso y unos pechos esculturales.

Se parece a la Venus esculpida en el mármol de Milo. “A ella nunca le reprocharon ser una minusválida. ¿Por qué, entonces, me lo reprochan a mí sin cesar? He aprendido a amarme sola”, afirma. Y es que sus padres la abandonaron cuando era muy pequeña y ha tenido que desenvolverse en la vida sola y sin brazos. Sin embargo, nunca se ha resignado. Algunos la califican de ángel. Pero ella reniega de estos adjetivos: “¿Por qué colocar a los minusválidos por

encima o por debajo de los demás? Calificarnos de monstruos o de ángeles es formular el mismo insulto. Es excluirnos del mundo. Yo soy una mujer sexuada, tan fuerte o tan débil como cualquiera. Igual de buena o de mala”.

Alison Lapper tiene 38 años. El pasado 7 de abril, con motivo de su cumpleaños, viajó desde Inglaterra a París para cumplir su deseo de subir a lo más alto de la Torre Eiffel. Iba acompañada de su hijo Parys, de 3 años. Fue una gran ascensión para una mujer que ha nacido sin brazos y con dos piernas demasiado cortas.

Su niñez no fue fácil; tenía cuatro meses cuando su madre aceptó verla por primera y última vez. A su padre no le conoce. Eran obreros de una fábrica automovilística en el condado de Yorkshire y se separaron cuando ella nació. También tiene una hermana, sin minusvalías, tres años mayor a la que apenas conoce. “Detesté ser niña”, afirma.

Del hospital en que nació fue directa al Schailey Heritage Institute, en Sussex (Inglaterra). Allí pasó toda su infancia rodeada de otros niños que se parecían a ella físicamente. “Éramos varios niños sin miembros, a consecuencia de la ola de la talidomida. Para nosotros era difícil adquirir el equilibrio. No podíamos estar sentados sin caernos y éramos incapaces de levantarnos. Entonces, nos cogían y nos colocaban sobre un zócalo de escayola.

“Éramos niños de exposición”, recuerda Alison sonriendo.

Desde que tenía tres meses han intentado implantarle brazos y piernas artificiales. “Era pesado y poco confortable. Con esos aparatos me sentía más torpe todavía. Desde que supe hablar pedí que me los quitaran. La gente abusa de su poder sobre los niños. De hecho, esas prolongaciones no me las ponían tanto por mi bien cuanto por el suyo”, afirma.

Cuando cumplió 12 años comprendió realmente que era minusválida. "Hasta entonces estuve demasiado ocupada siendo niña". Pero en este momento abandonó la niñez para adentrarse en la pubertad y comenzó a comprender su diferencia. Con violencia fue arrojada fuera de la infancia para convertirse en una mujer; las líneas de su cuerpo comenzaban a diseñarse y ella deseaba ser bella y seductora. Sin embargo, supo salir adelante. "Tengo muchas cosas que probar. Más que cualquier otra persona, así que decidí tener una actitud positiva. Yo también tengo derecho a ello, aunque tenga que estar continuamente peleándome con las barreras y con los límites", sentencia.

Su primera gran conquista fue la del mundo que se desarrollaba fuera del instituto. "A los 19 años me fui sola a Londres. En coche. Acababa de conseguir mi permiso de conducir tres meses antes". Alison se siente muy orgullosa de este logro; de hecho, en su contestador automático precisa: "No puedo responderle, quizás esté conduciendo".

Aún recuerda aquella aventura: "Sabía que me la estaba jugando. O la ciudad me salvaba o me mataba. Viví momentos muy duros. Sólo tenía un amigo, Christian, un negro enorme al que le debo muchas cosas. Él me ayudó a encontrar un apartamento. Seguí unos cursos en el Art College durante un año y, después, en el Hammermith Collage en el oeste de Londres. Un curso, en el que, evidentemente, era la única minusválida".

Tuvo que enfrentarse a las exclusiones, los golpes bajos y las miradas inquisitoriales que le lanzaban. "De pronto me convertí en una excepción". También en esta ocasión supo ver el lado positivo: "La confrontación con el exterior era necesaria para saber lo que podía aguantar. Para conseguir mi propia autoestima. Me quedé cinco años en Londres antes de conseguir, en 1994, mi diploma en Bellas Artes en la universidad de Brighton".

Comenzó a pintar a los tres años. "Pinto con la boca a golpe de pequeños movimientos secos de cabeza, como hacen esos perros colocados en el salpicadero del coche", explica. Su pintura ha obtenido el reconocimiento y ha sido premiada con la mayor condecoración de Inglaterra, el Member of the British Empire (MBE) por los servicios prestados al arte.

Se la entregó la reina en persona. "No sé cuáles son exactamente esos servicios. Tampoco sé quién me propuso para este título. El voto es anónimo. Quiero creer que sólo se ha juzgado mi trabajo artístico y no mi deformidad".

Las grandes culminaciones de su vida han sido la maternidad y el alumbramiento. "Nunca pensé en ser madre. Al ser inconcebible para los demás, había terminado por serlo también para mí. Parys es un maravilloso accidente", confiesa. "No es una revancha.

Es sólo mi milagro". Alison llevó a su hijo en su cuerpo de sólo unos cuantos centímetros y dio a luz a un niño entero y rubito. "Había un riesgo de herencia, pero no se sabía con exactitud. Los médicos vigilaron la evolución del feto y desde la semana 24 supe que sería normal. Estaba contenta por él, porque sé las dificultades vitales que uno tiene cuando es físicamente diferente. Pero, en cualquier caso, lo habría tenido igual. Pensar o decir lo contrario, ¿no sería rechazar mi propia existencia?". ¿El padre del niño? No habla de él. "No se merece a Parys". Alison se las apaña sin él, como se las apañó, desde pequeña, sin sus padres.

"Mamá no tiene brazos", dice Parys, sin connotación positiva ni negativa. Quizás todavía no se dé cuenta de las miradas que la gente lanza a su madre en la calle o en la guardería cuando va a buscarle todos los días. "Quizás un día se avergüence de mí. Parys tendrá su propia experiencia de mi minusvalía en los prejuicios de la gente. Sin duda se hundirá en sus miradas crueles. La única prueba de amor que puedo darle es proporcionarle todo el cariño

y la autoestima que necesite. Eso es lo único que cuenta. La única riqueza”, subraya Alison.

No se lamenta de su diferencia, “lo pago muy caro, pero soy libre de ser como soy. ¿Quién puede decir lo mismo? No tengo una función que cumplir ni estoy sujeta a un papel determinado. Vivo sin obligaciones, al día”, afirma mientras Parys, con sus pequeñas manos, le da masajes en el cuello.

Desde hace cinco años vive en una casa que se compró en Shoreham Beach, en Sussex. “Es la primera vez que me quedo tanto tiempo en un lugar. Arreglé la casa, pero ya comienzo a aburrirme”, dice esta eterna nómada. “Habría sido yo misma con o sin mi minusvalía. Habría sido alguien fuerte, de cualquier manera. Y quizás todavía más fuerte. Sin duda me habría permitido más locuras, más instantes de sinrazón. ¡Qué sé yo! Hay que estar ya loca para reconocer la diferencia y reírse. También hay que estarlo para alimentar, desde que nací, esta pulsión vital”.

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** La percepción que esta mujer tiene de sí misma no es engañosa, se enfrenta con sus dificultades y se enriquece con ellas. Es capaz de ver la belleza allí donde los demás están ciegos. “Mi cuerpo es bello. No estoy acomplejada”, “a la Venus esculpida en el mármol de Milo nunca le reprocharon ser una minusválida. ¿Por qué, entonces, me lo reprochan a mí sin cesar?”.

Es capaz de sembrar la esperanza en sus posibilidades, ha logrado ser madre y criar a su hijo. Ella es la prueba evidente de que el concepto que se tiene de uno mismo se hace, a veces, a pesar de los demás, sin su apoyo. “Nunca pensé en ser madre. Al ser inconcebible para los demás había terminado por serlo también para mí”. Se define como una mujer fuerte, conocedora de quien es, de lo es capaz de hacer y de lo que no tiene.

Por ello toma decisiones autónomas y asume las consecuencias. “A los 19 años me fui sola a Londres....sabía que me la estaba jugando, o la ciudad me salvaba o me mataba”. Habilidades para la interacción social: Sus habilidades para relacionarse positivamente con la gente, para pedir favores, para hacer amigos deben ser primordiales en la vida de Alison Lapper.

En sus declaraciones queda patente su capacidad para oponerse a lo que los demás esperan de ella. No permite que la marginen. No es ni un ángel ni un demonio. Se niega a ser una niña de exposición, un engendro. Desde que comenzó a hablar quiso que le quitaran los brazos y piernas artificiales que le hacían sentirse “aún más torpe”.

Defiende su derecho a ser “una mujer sexuada, tan fuerte o tan débil como cualquiera. Igual de buena o de mala”. No se automargina.

Es una persona capaz de expresar y comunicar lo que siente, lo que opina, lo que quiere.

### **PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

Juguemos a inventar su historia:

- ¿Por qué creéis que la abandonaron sus padres? Inventároslo.
- ¿Cuándo creéis que ella se dio cuenta que había sido abandonada?, ¿cómo se pudo sentir?
- ¿Cómo fue tratada en el centro donde la dejaron sus padres?
- ¿Alguien la quiso especialmente?, ¿quién?, ¿por qué?
- ¿Por qué comienza a pintar?
- ¿Es lógico que quisiera ser bella y seductora teniendo un cuerpo sin brazos y con dos piernas pequeñas? ¿por qué?
- ¿Podría gustar a algún chico?, ¿minusválido?, ¿no minusválido?
- ¿Por qué decide a los 19 años irse a Londres?

Ahora juguemos a ponernos en su lugar:

Su pintura ha sido premiada con la mayor condecoración de Inglaterra, el Member of the British Empire (MBE) por los servicios prestados al arte.

- ¿Creéis que sus características físicas han influido para que se lo den?, ¿por qué?
  - ¿Alguna vez os habéis sentido diferentes?, ¿en qué?, ¿por qué?, ¿os gustó?, ¿os desagradó?. Contadlo.
  - ¿Alguna vez os habéis sentido marginados?, ¿cuándo?, ¿que habéis hecho?
  - ¿Podrías haber hecho otra cosa?
  - Cuando os miráis al espejo alguna vez pensáis algo, ¿qué pensáis? Contadlo.
  - ¿En qué os sentís diferentes a los demás?, ¿por qué?
  - ¿Creéis que la inteligencia os puede servir para algo más que para aprobar?, ¿por qué?
  - ¿Qué se puede sentir si el chico/a que más os gusta no os hace caso?
  - ¿Qué se puede sentir si el chico/a que más os gusta sale con un/a amigo/a más feo/a que vosotros/as?
  - ¿Creéis que el estar "bueno/a" puede servir para algo más que para ligar?, ¿por qué?
  - Si un día os ponéis super guapos/as y los demás no se dan cuenta ¿cómo os sentís? Imaginadlo.
  - ¿Creéis que es feliz Alison?, ¿por qué?
  - Hay mucha gente en la situación de esta mujer ¿por qué ella ha conseguido llegar a ser una artista reconocida?
- ¿Qué se puede dejar de hacer o decir por no perder el cariño de alguien? Contadlo. Cuándo os habéis encontrado solos, sin colegas, ¿qué habéis hecho?, ¿qué habéis sentido?
  - ¿Os divertís solos?, ¿es posible?, ¿cómo?
  - ¿Qué os gusta más de vosotros mismos?, ¿por qué?, ¿a los demás también les gusta?, ¿os lo han dicho?, ¿cuándo?
  - ¿Qué os gusta menos de vosotros mismos?, ¿por qué?, ¿a los demás tampoco les gusta?, ¿os lo han dicho?, ¿cuándo?
  - Imaginad que vuestra/o novia/o os dijera que el estilo de vestir que usáis "no mola", ¿qué sentiríais?, ¿por qué?, ¿qué cambiaríais?, ¿por qué?

Ella declara que "ha aprendido a amarse sola"

- ¿pensáis que puede ser feliz así? Si los demás no os quieren ¿es posible estar bien? ¿por qué?
- Si los demás os quieren ¿os encontráis bien? ¿Por qué?

Lo que vuestros mejores amigos digan de vosotros ¿es importante? ¿por qué?



**TÍTULO**  
**MANOLITO GAFOTAS**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/jh81hw>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima, habilidades de autoafirmación

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar. Programas de prevención: acoso escolar.

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Manolito Gafotas es un chaval de Carabanchel que se enfrenta, como todos los veranos, a los problemas de los chavales como él: las notas del colegio -le ha quedado matemáticas- y la perspectiva de pasar las vacaciones sin salir del barrio, ya que su padre, que es camionero, tiene trabajo para todo el verano. Pero el mes de julio se les hace demasiado cuesta arriba a los miembros de la familia, que se quedan en un pequeño piso de 50 metros cuadrados. Su padre, como solución, decide llevarse a Miguelito en el camión y ahí empiezan las más variadas peripecias.

### SECUENCIA PROPUESTA

Se encuentran Manolito y su amigo, el orejones, tratando de arreglar las gafas de Manolito para que su madre no le regañe porque uno de sus amigos le acaba de romper un cristal. Deciden quitárselo entero para que así su madre no se dé cuenta. Después de esto Manolito y el orejones se van hacia casa y Manolito explica por qué le gusta que le llamen "gafotas". La razón es que toda la gente importante de su barrio tiene un mote y que desde que tiene mote es un niño mucho más feliz porque meterse con él es una pérdida de tiempo y ahora llora menos que antes.

### PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- Todas las personas tenemos un nombre, nuestra identificación, y unos apellidos, nuestro origen. Señalan de quien descendemos y la familia de la que formamos parte.
- En muchas ocasiones, tenemos un nombre que otros también tienen. No obstante, nuestro nombre es tan propio que cuando vamos por la calle y lo oímos, nos giramos por si se dirigen a nosotros.

Así que aunque muchas personas se llamen de la misma manera, cada uno siente su nombre como si fuera único. En la clase ¿cuántas personas se llaman igual? o ¿cuántos apellidos se repiten?

- En ocasiones, además de nuestro nombre, tenemos un sobrenombre, un apelativo o un apodo que nos identifica. La variación de nuestro nombre es muy común. Por ejemplo, de Antonio a Toño, de María a Mari, de Concepción a Conchita.
- Buscar en el diccionario las palabras: apodo, apelativo, sobrenombre, seudónimo y mote. Una vez que sepamos qué significan, busquemos para nosotros mismos un apodo, un apelativo cariñoso y un seudónimo. Pongámoslo en común. ¿Qué os parece? Ahora, dirigiros unos a otros por el apodo. ¿Qué sentimientos os provoca?
- En la secuencia que acabamos de visualizar, Manolito dice que le conocen por GAFOTAS ¿cómo lo dice? ¿con orgullo, tristeza, enfado o satisfacción? Parece que Manolito se lo toma con orgullo y satisfacción. El que alguien se tome bien un apodo con el que le caracterizan, ¿qué quiere decir?
- Las personas que se aceptan tal y como son hacen de sus posibles defectos una virtud. Pongamos ejemplos.
- Hagamos una lista de cosas que nos gustan de nosotros mismos y de las que no nos gustan.
- ¿Cómo podemos hacer para que esas cosas nuestras que no nos gustan puedan dejar de desagradarnos?
- Hagamos una lista de las ventajas que puede tener para nosotros, en nuestro entorno, esas cosas que no nos gustan.



**TÍTULO**  
**NO ERES BUENA, ERES MEJOR**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/of7q4a>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima, habilidades de interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Matemáticas

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Plan matemático

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Gato con botas y Kitty zarpas suaves se disponen a atracar una caravana en busca de las judías mágicas. Gato está acostumbrado a resolverlo todo usando sus garras y exige a Kitty que lo haga de la misma forma. Sin embargo, ella tiene otros métodos y él deberá aprender a reconocer que no hay una única manera de hacer las cosas.

**REFERENTE TEÓRICO:** Cada persona viene dotada de una serie de características que le hace diferente, especial, valiosa. Esas diferencias también se reflejan en la manera de ver y hacer las cosas, que, aun no coincidiendo con las formas de los demás, son igual de válidas.

**RAZÓN DE SER:** El sencillo juego matemático propuesto en la actividad permitirá ver que cualquier tarea puede ser abordada de múltiples formas y que, por tanto, la variedad en nuestras capacidades es una herramienta a favor y nunca en contra. Tener eso en cuenta, como aprende Gato en la secuencia propuesta, permite crecer en el conocimiento y admiración hacia las demás personas, y hacia uno mismo.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

**NOTA:** Para poder llevar a cabo esta fase de la actividad, el profesorado necesitará dinero de juguete (tipo Monopoly).

El profesorado divide la clase en equipos de 5 y les entrega billetes y monedas de diferente valor. A

continuación, escribe una cantidad en la pizarra, por ejemplo, 10,20€ y cada equipo tiene que organizarse para dar una posible combinación de monedas y billetes al problema. Así, el grupo A puede haber cogido dos billetes de 5 € y una moneda de 0,20 €, pero el B puede haber cogido un billete de 10 € y cuatro monedas de 0,5 €.

Puede complicarse el cálculo, y así se recomienda, pidiendo que en la siguiente tanda, al poner otra cantidad, cada equipo ya no proponga una única combinación, sino dos, y que a ser posible, incluso sea lo más rebuscada posible (por ejemplo, 4 monedas de 2, 1 moneda de 1, 2 de 0,50 y 20 de 0,01) de forma que, si un equipo repite la combinación exacta de otro grupo, se le descuenta de la puntuación (se puntúa con un punto cada vez que la combinación es correcta y no se repite en otro equipo).

Así se puede ir complicando el juego a 3, 4 ó incluso 5 propuestas diferentes que han de surgir de cada equipo (con cantidades no muy altas para que sea viable) y felicitar a los participantes por la creatividad y flexibilidad a la hora de diseñar las combinaciones.

La idea de empezar con este juego matemático es que se den cuenta de que la misma cosa se puede hacer de muchas maneras diferentes, de la misma forma que una cantidad económica puede ser distribuida matemáticamente en diversas combinaciones.

### 2ª Fase

*“Vamos a ver ahora una secuencia de la película “El Gato con botas”, en la que se comete el robo de las judías mágicas a sus dueños. Para ello es necesario abrir la caja fuerte que las contiene. Gato tiene sus propios métodos, y se empeña en que Kitty lo haga igual. Fijaos en lo que ocurre...”*

Se proyecta la secuencia para, acto seguido, iniciar un diálogo a partir de las siguientes preguntas:

- *“¿Qué pensáis de la manera de proceder de Gato con Kitty?”*
- *“¿Pensáis que la mejor manera de hacer las cosas era, efectivamente, la que tenía Gato?”*
- *“¿Pensáis que Gato comprendía al principio que la forma en que Kitty hacía las cosas era tan válida y necesaria como la suya?”*
- *“¿Qué hubiera pasado si Kitty no hubiera tenido las zarpas suaves? ¿Para qué eran buenas?” “¿Qué hubiera pasado si Gato no hubiera tenido sus garras?”*
- *“¿Qué conclusiones sacáis de lo que ha ocurrido en esta escena? (No hay una única manera de hacer las cosas porque todos somos diferentes. No se trata tanto de que hagamos las cosas igual como de que nos ayudemos y sepamos valorar lo que otros pueden aportar a cada situación. Cada persona, desde sus características propias, es valiosa.)*

sententes, se les puede animar a que se lo digan directamente, de tú a tú).

### **3ª Fase**

*“¿Os habéis dado cuenta de lo que ocurre al final de la secuencia entre Gato y Kitty?” (Él, a pesar de que al principio no entendía las capacidades y posibilidades de Kitty, termina reconociendo que no sólo es muy buena, sino incluso mejor).*

*Es muy importante saber reconocer en los demás sus aspectos positivos. Eso construye su autoestima. Pero también dice mucho de la nuestra, porque no siempre somos capaces de reconocer lo bueno en los demás por pensar que son más y/o mejores. Las personas con una autoestima fuerte no tienen ningún problema en reconocer lo que tienen de positivo otras personas.*

*Así que ahora vamos a hacer un ejercicio para fortalecer la autoestima de la clase. Os propongo que penséis en vuestro mejor amigo o amiga, no tiene por qué ser de clase. Seguidamente, vamos, por turnos, a explicar a todos por qué hemos elegido a esa persona como la mejor amiga. Por ejemplo: Luis es simpático y es el mejor porque siempre me trata bien. (Si las personas a las que se refieren están pre-*



**TÍTULO**  
**HAGAMOS LAS PACES CON LA BELLEZA**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/t0ff5a>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima, habilidades de autoafirmación

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Lengua extranjera Inglés

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Una serie de niñas muestran en el anuncio que hay aspectos de su cuerpo y de su forma de ser que les gustaría cambiar porque les entristecen y les hacen sentir mal. Sin embargo, esas características son justamente las que las hacen ser más bellas.

**REFERENTE TEÓRICO:** Nadie es perfecto. Pero si lo pensamos detenidamente, ni siquiera sabemos qué es eso de la perfección. Que la perfección esté sujeta al gusto personal de cada cual ya es, de por sí, paradójico. Así, no existe una única forma de belleza y esto es, sin duda, positivo, aunque no siempre sabemos verlo. Todas las personas contamos con características que nos resultan más satisfactorias y otras más molestas. Pero, a veces, el malestar que nuestros "defectos" conllevan es demasiado difícil de soportar y nos crea problemas. Es en ese momento cuando debemos plantearnos un pacto con nosotros mismos por el que sepamos valorarnos como somos y reconocer que esas características no tan apreciadas pueden ser, a la vez, grandes tesoros o virtudes.

**RAZÓN DE SER:** La actividad creativa propuesta es mucho más sencilla de realizar teniendo variedad de colores, tal como pasa en la vida. La diferencia y variedad enriquecen y constituyen nuestros propios colores, únicos, tal y como dice la canción que acompaña al anuncio. A partir de esa consideración, se les llevará un paso más allá para reconocer en las protagonistas del anuncio, en otras personas o en ellos mismos, cuáles son los verdaderos colores y cómo llegar a hacer las paces con la belleza.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

*"Vamos a empezar hoy dibujando un paisaje lo más bonito que podáis. No tiene por qué ser de campo. Puede ser también de ciudad, playa... pero eso sí, tiene que ser en blanco y negro. ¡Adelante!"*

Se les deja un tiempo para que lo intenten. Con lápiz y goma es como mejor podrán abordar la tarea y con un folio que se les repartirá al inicio. Dejar tiempo suficiente como para que, con los pocos recursos proporcionados, se les pueda ocurrir alguna manera de embellecer el dibujo, tarea complicada, a no ser que dominen bien la técnica de pintar con carboncillo.

*"No es nada fácil, ¿verdad? Ahora os voy a pedir que, en otro papel, intentéis dibujar lo mismo, pero esta vez añadiéndole un color, el que queráis"* (Se deja nuevamente un tiempo prudencial)

Finalmente, en una tercera aproximación, se les anima a que usen todos los colores.

*"¿Cuál ha quedado mejor? ¿Por qué era más sencillo en el segundo caso que en el primero? ¿Y en el tercero respecto al segundo?"*

*"En la vida real ocurre algo parecido a lo que nos ha sucedido en esta actividad. En blanco y negro, uniforme, todo es mucho más insípido, le falta sabor, belleza... Pero en cuanto empezamos a añadirle colores, esa variedad convierte el resultado en algo mucho más rico y vistoso. Eso es justo de lo que habla la canción que acompaña al siguiente anuncio..."*

**2ª Fase**

Se proyecta el anuncio.

A continuación, la actividad se centrará en que el alumnado relacione la dinámica que acaba de hacer con la canción que suena de fondo en el anuncio. Se les puede explicar lo que dice o aprovechar el texto para trabajar en la asignatura de Inglés:

You with the sad eyes  
(Tú con ojos tristes)  
Don't be discouraged  
(no te desanimes)  
Oh I realize  
(Oh, me doy cuenta)  
It's hard to take courage  
(que es difícil reunir valor)  
In a world full of people  
(en un mundo lleno de gente)  
You can lose sight of it all  
(Puedes perderlo todo de vista)  
And the darkness inside you  
(y la oscuridad dentro de ti)  
Can make you feel so small  
(puede hacerte sentir muy pequeño...)

But I see your true colors  
(Pero yo veo tus colores de verdad)  
Shining through  
(brillando)  
I see your true colors  
(Veo tus colores reales)  
And that's why I love you  
(y por eso te quiero)  
So don't be afraid to let them show  
(así que no temas mostrarlos)  
Your true colors  
(tus colores de verdad)  
True colors  
(colores de verdad)  
Are beautiful like a rainbow  
(son bonitos como un arcoiris)

*"¿Por qué creéis que han elegido esta canción para este anuncio?"*

*"¿Cuáles son los colores de verdad de estas niñas?"*

*"Todo es mucho mejor, más colorido y rico, cuando no tenemos miedo a mostrarnos como somos, somos beautiful".*

*"¿A qué pensáis que se refiere el anuncio cuando habla de hacer las paces con la belleza?" (A valorar otras cosas no sólo el aspecto físico, a no ser tan exigente con uno mismo, a quererse tal y como se es, por ejemplo)*

### 3ª Fase

*"Las niñas del anuncio quieren cambiar. Les gustaría ser diferentes. A veces puede pasarnos algo parecido. Pero es importante saber distinguir aquello que debemos cambiar de lo que no es necesario. Por ejemplo, si yo pego a los demás, es algo que debo cambiar porque no me hace bien ni a mí ni a las otras personas. Pero si, como a la niña del anuncio le ocurre, no me gustaran mis pecas, eso no es algo que deba cambiar porque está mal. Simplemente, no me gustan, pero quizás a otros sí, además me hacen especial y forman parte de mis "colores de verdad".*

*Vamos a volver a ver el anuncio, y vamos a ir parando en cada una de las historias. Pensad qué le diríais a cada niña respecto a lo que no les gusta de ellas. Por turnos les explicaremos por qué son preciosas siendo como son y les ayudaremos a hacer las paces con la belleza."*

### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El profesorado puede continuar la actividad realizando la misma dinámica final pero con los compañeros de clase:

*¿Qué hace que tu clase/tus amigos y amigas tengan color? El profesorado les animará para que digan a los demás en qué son diferentes, lo bonito de esa diferencia y por qué no deben cambiarla (p.e. tu risa parece de "gallina", pero nos hace reír y es muy divertido.)*



**TÍTULO**  
**MEJOR EN EQUIPO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/f67wal>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima, habilidades de interacción, toma de decisiones.

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Física. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
José Pékerman, Director Técnico de Fútbol, comparte en este audiovisual algunos pensamientos acerca de lo que implica el trabajo en solitario en contraste con el trabajo en equipo. Como todo, tanto el uno como el otro tienen sus luces y sus sombras. Pero algunas de las ventajas del trabajo en equipo son francamente potentes. Al final, como en casi todas las cosas, cada individuo ha de ser protagonista de su propia decisión.

**REFERENTE TEÓRICO:** A veces resulta difícil distinguir entre autoestima y ego. En un sentido, todas las personas debemos aspirar a tener una buena autoestima, a valorar nuestras propias virtudes y a considerar nuestros defectos. Pero no siempre lo entendemos de esta manera y podemos fácilmente caer en el error de pensar que somos más que el resto, más importantes, o más imprescindibles, o que nuestros defectos son menores... Esto ya no es alimentar nuestra autoestima, sino nuestro ego, y conforme ese ego va aumentando, nos vamos distanciando de la idea de lo que significa verdaderamente una autoestima adecuada. Por eso es necesario hacer revisión personal y tomar medidas al respecto. Participar activamente como parte de un grupo es una forma muy práctica de tomar esas medidas.

**RAZÓN DE SER:** El fútbol es el deporte más considerado y reconocido en nuestro país. Como deporte de equipo, puede emplearse fácilmente para ilustrar verdades acerca de nuestra vida cotidiana que tienen que ver con el contraste entre ir por la vida en plan "llanero solitario" o hacerlo, por el contrario,

desde valores como la colaboración y la cooperación. Estos valores, lejos de destruir nuestra autoestima, ayudan a construirla de forma equilibrada y respetuosa, dejando egos aparte y centrándonos en lo que se puede conseguir conjuntamente.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

*"Vamos a comenzar la actividad escuchando a un entrenador de fútbol que tiene algunas cosas interesantes que contarnos acerca del trabajo en solitario y del trabajo en equipo. Os voy a pedir que prestéis mucha atención, porque la mitad de la clase (decir cuál) va a encargarse de intentar captar del vídeo cuáles son las ventajas y desventajas de trabajar en solitario, de ir por libre, y la otra mitad hará lo mismo respecto al trabajo en equipo. Así que, atención, porque tras ver la secuencia, comentaremos lo que hayáis podido recoger."* Después de unos minutos en los que el alumnado habrá podido organizar la información recogida se hará una puesta en común.

### 2ª Fase

Evidentemente, en el vídeo sólo se recogen algunas de las cuestiones más relevantes de este asunto, pero ni mucho menos de forma exhaustiva. Así que se propone unir en pequeños grupos de trabajo al alumnado (seguirán formando parte a la vez de la mitad de la clase asignada al inicio) para que completen esa lista inicial con más ventajas y desventajas que se les ocurran.

- En el vídeo se menciona, respecto al trabajo individual, que es más fácil, pero que si hay equivocaciones, se pagan en solitario.
- Respecto al trabajo en equipo, se habla de "otro precio":
- Hay que ganar al propio ego
- Si vas más rápido en realidad es como si fueras más lento
- Debes escuchar para que se te escuche
- Para oír aplausos debes también aplaudir
- Si no sabes, te dirán cómo hacerlo

- Si te quedas atrás, te empujarán para llevarte hacia delante
- Si ganas, te abrazarán hasta hacerte llorar
- Cuando se gana en equipo, se celebra en equipo

Algunas otras cuestiones a tener en cuenta particularmente sobre el trabajo en equipo, que es lo que nos interesa enfatizar aquí, para hacer una aplicación práctica hacia la autoestima del individuo que participa en ese grupo, serían las siguientes:

- 1 Somos capaces de tomar mejores decisiones y de tener muchas más y mejores ideas.
- 2 Podremos seguramente llevar a la práctica muchas de esas ideas, cuando actuando en solitario quizá no podríamos.
- 3 Produce resultados de mucha mejor calidad.
- 4 Permite la colaboración entre personas.
- 5 Aumenta el compromiso y el sentido de unidad entre personas.
- 6 Nos vemos en la obligación de tener que comunicarnos.
- 7 Aprendemos más mutuamente, ya que nos enriquecen las ideas del resto.
- 8 Somos más capaces de entender las perspectivas del resto de componentes del grupo.
- 9 Podemos compensar mutuamente nuestros puntos débiles.
- 10 Proporciona seguridad.
- 11 Ayuda a crear lazos de amistad y relaciones personales.

Algunas de las desventajas más claras son:

- 1 Las luchas de poder que a veces se producen dentro del grupo.
- 2 Los conflictos entre personas.
- 3 Que las decisiones que se toman a veces pueden ser más arriesgadas.
- 4 Que el esfuerzo no siempre es igualitario en todas las personas que componen el grupo, creando situaciones injustas.

- 5 Que el trabajo en equipo lleve más tiempo al tener que lograr consensos.

Al complementar las listas iniciales de ventajas y desventajas, se extraerán las conclusiones principales en grupo permitiendo al alumnado expresar su posicionamiento al respecto.

### 3ª Fase

*“Vamos a pensar en este momento cómo son las personas que funcionan por separado del resto y las vamos a comparar con el tipo de personas que están dispuestas a trabajar en equipo, en colaboración con otras. ¿Cómo creéis que son unas y otras?”*

Se dedica un tiempo para que el alumnado reflexione acerca del hecho de que el exceso de individualismo no es bueno en tanto y cuanto nos limita, nos hace más egoístas y menos eficaces (hablamos de exceso, porque en determinadas situaciones será mejor trabajar en solitario...). Por el contrario, el trabajo en equipo nos convierte en “más personas”, más humanos en general, de forma que nos aportamos mutuamente y crecemos también a nivel individual.

La actividad finaliza con el planteamiento que hace Pékerman al principio de la secuencia: *“La decisión es tuya y tú debes considerar qué vas a hacer al respecto”*.

### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Proponemos ampliar la actividad dándole un espacio mayor a la pregunta final sugerida en la fase 3ª *“¿Tú qué vas a decidir?”* Esto no sólo sirve para potenciar los contenidos ya vistos en la sesión, sino como claro complemento para la variable toma de decisiones.

Es interesante darnos cuenta de que no tenemos que decantarnos por una de las opciones rechazando la otra, sino que más bien debemos considerar, según la situación, cuál de las dos opciones resulta

mejor en ese momento. Sugerimos proponerles algunas situaciones en las que tengan que debatir en gran grupo si escogerían trabajar en equipo o por separado y que lo argumenten. Por ejemplo:

- Hay que hacer un trabajo sobre las diferentes especies animales. Hay que escribir 15 páginas. A la profesora le da igual que el trabajo sea conjunto o por separado. ¿Qué decides y por qué?
- Hay que recoger el cuarto que compartes con tus hermanos o hermanas. ¿Qué decides y por qué?
- Hay un concurso de disfraces con premios para disfraces en equipo y también individuales. ¿Tú dónde participarías?

Si procede, cuestionar aquellos planteamientos que se muestren más basados en el ego que en una sana autoestima y hacerlo mediante preguntas y llevándoles a reflexionar, evitando darles las respuestas inmediatamente desde fuera.



**TÍTULO**  
**SOY DEMASIADO NORMAL**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/jeimso>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

Pele Norman es un niño normal de doce años. Su problema es que cree que es demasiado normal. Según él, no sobresale en nada, todos le ignoran y, en definitiva, se cree poca cosa. Si pudiera elegir, querría destacar en algo, incluso aunque fuera en algo malo, así que está completamente harto de sentirse "como una hormiguita en un hormiguero gigante".

**REFERENTE TEÓRICO:** Lo que proyectamos hacia fuera acerca de nuestra personalidad y carácter muy a menudo está relacionado con cómo nos vemos. Cuando nos consideramos poca cosa, nos proyectamos hacia fuera de forma prácticamente imperceptible, no creamos nuestro propio espacio porque ni siquiera nos creemos con dignidad o derecho de poseer uno. Por el contrario, las personas que tienen una visión más ajustada de sí misma tienen la capacidad de mostrarse como personas seguras y también valiosas, creando en quienes les rodean un efecto completamente diferente al primer caso. Por ello es importante lo que nos decimos y lo que pensamos, ya que condicionará completamente lo que proyectamos hacia fuera.

**RAZÓN DE SER:** El discurso que lanza el protagonista de la secuencia escogida es el discurso consciente o inconsciente de muchas personas (lo que hace explícita la necesidad de obtener reconocimiento social), también de corta edad. En este caso, no se usará, como modelo a seguir, pero sí como esquema a cuestionar, valorando qué tipo de resultados puede traer sobre la persona un discurso así y cuánto de verdad encierra realmente.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

*"Hoy comenzamos viendo una secuencia en la que un niño, de más o menos vuestra edad, nos cuenta cómo se siente respecto a sí mismo. Él opina, como veremos ahora, que es "demasiado normal" pero... ¿qué puede significar esto?, ¿es bueno o malo ser "normales"? ¿podéis ponerme ejemplos de cosas o personas "normales" o "anormales"? Prestad atención a la secuencia, para intentar averiguar a qué se refiere el protagonista..."*

Esta introducción intuitiva al tema de la normalidad se produce antes de poner el vídeo. Como podrá suponerse y probablemente se verá en el debate inicial, no es tan sencillo delimitar lo que significa normalidad y tampoco si es algo positivo o negativo. Además, de lo que Pele habla en el vídeo es de ser "extraordinario" en algún aspecto, es decir, de sobresalir por encima de otras personas, de no ser igual que el resto.

*"Tal y como le habéis escuchado, parece que para él es muy importante destacar en algo. Parece también que no le importaría, incluso, que fuera en algo malo. Simplemente busca ser lo suficientemente diferente como para no pasar desapercibido, que para él es la peor opción posible. ¿Qué opináis vosotros de su manera de pensar sobre sí mismo?, ¿haríais por destacar en algo negativo con tal de que la gente se fijara en vuestra persona?"*

En este punto, es importante resaltar que la autoestima del protagonista no está en una buena situación. La propia desesperación que le causa no ser llamativo entre la multitud le haría estar incluso dispuesto a sobresalir por cosas negativas. Esto es una llamada de atención que nos obliga a encender una bombilla roja como forma de alarma.

**2ª Fase**

*"Quizá no os lo ha parecido cuando lo habéis escuchado, pero lo que está diciendo este niño es muy*

*grave. La opinión que tiene de sí mismo, aunque se considere como normal, es muy negativa. Es decir, su opinión acerca de sí, NO es normal. Lo que piensa de sí mismo, lo que dice de sí mismo... todo es negativo, y no se da cuenta de que, sin querer, eso es lo que muestra al exterior. El caso contrario es el de su compañera de clase, que se muestra segura de sí misma, agradable, sonriente, y que contagia de esa misma actitud a quienes están a su alrededor”.*

Así, Pele no se está dando cuenta de dos cuestiones importantes:

1. Probablemente él no es quien querría ser, pero seguramente es como otras personas querrían ser. Dicho de otra forma, puede ocurrir que no sintamos demasiada alegría por lo que tenemos, sin darnos cuenta de que otras personas lo valoran.
2. No está viendo que, dado que es un niño normal, él ha de ser como el resto en una cosa muy importante: ni una sola persona reúne en sí misma todas las virtudes y cualidades positivas, ni existe una sola persona que no reúna al menos una cualidad por la que sobresalga.

Teniendo esto en cuenta, Pele debe ser importante y especial por alguna cosa, sólo que quizá aún no ha sido capaz de descubrirlo. Por ello, se lanza la siguiente pregunta al grupo: *¿cómo haríais para...?*

- Ayudar a alguien como Pele a pensar de sí mismo de forma diferente, más ajustada a las dos cuestiones que se acaban de comentar.
- Ayudarle a descubrir sus “dones”, sus habilidades y capacidades, aquello que le hace especial.

Se deja unos minutos para los comentarios.

En cuanto a la primera, la idea es que el alumnado pueda poner en sus propias palabras un discurso que incluya las dos ideas expuestas en párrafos anteriores. Este mismo discurso es el que nutrirá tam-

bién el discurso interno que se puede tener, y al que llamaremos “autoinstrucciones” (tan importantes para regular la propia conducta).

Respecto a la segunda cuestión, es importante notar que alguien que piensa tan negativamente sobre sí, difícilmente se embarcará en nuevos proyectos o en actividades que le puedan ayudar a descubrir realmente quién es. Esto es un grave problema, ya que precisamente lo que nos ayuda a darnos cuenta de en qué destacamos es hacernos activos, participar en diferentes actividades, descubrir nuestros talentos ocultos... Si nunca hacemos nada, tampoco podremos descubrir qué nos hace especiales.

### **3ª Fase**

La actividad finaliza pidiendo al alumnado que escriba en un folio un párrafo de unas diez líneas titulado: *Lo que opino de m.* Al final de la redacción, se reservarán unas líneas para identificar tres cosas en las que destaque especialmente. Este ejercicio se realizara en silencio y podrá ser compartido con el grupo voluntariamente.

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Se propone que el grupo pueda “reescribir” la escena de Pele con una forma diferente de verse, tratarse, hablarse y mostrarse al mundo.

Se podrá poner de nuevo la secuencia e ir parándola en los momentos en los que el alumnado detecte elementos que van en contra de la autoestima (levantarán la mano para indicarlo y argumentar los motivos). También se puede tener en cuenta el efecto que esa actitud ha podido tener sobre las personas de alrededor (p.e. cuando el fotógrafo le dice cómo se llama y él habla tan bajito que el otro no le entiende, lo que podría haber hecho es hablar más alto, decirle el nombre y asegurarse de que lo entiende. De otra forma, sigue sintiéndose poca cosa).



**TÍTULO**  
**ALIKE (PARECIDO)**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/a48dcp>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Autoestima, Identificación y expresión emocional, Creatividad.

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Alike, es un cortometraje que habla del alineamiento del ser humano. Copi es un padre que intenta dar lo mejor a su hijo, Paste, y enseñarle lo correcto, o por lo menos, lo que él cree que es lo correcto. Quizás lo que a él le enseñaron. Paste es un niño feliz. Poco a poco Paste va perdiendo la espontaneidad, la creatividad y la felicidad y sólo cuando el padre se sale de lo habitual, lo normal o lo correcto, en un acto de amor, Paste recupera la sonrisa.

**REFERENTE TEÓRICO:** Ser igual a los demás, copiar, o hacer lo mismo no es nada emocionante. No se trata de ser ni mejores, ni peores, se trata de ser nosotros mismos, se trata de SER ÚNICOS. No se trata de hacerlo mejor o peor, se trata únicamente de HACERLO con el corazón. Para lograrlo es clave confiar en uno mismo y ser creativo.

La autoestima, la identificación y expresión emocional y la creatividad se retroalimentan entre sí. Esta dinámica promoverá la reflexión acerca de la creatividad partiendo de dos premisas fundamentales: (1) Ser creativo es hacer algo de forma diferente sin pensar en el resultado. (2) Todos somos creativos, solo que algunos no lo creen, no lo saben o lo han olvidado. ¿Qué nos has hecho pensar que no somos creativos? ¿Cuándo empezamos a creer que no somos creativos? ¿Cuándo perdimos la ilusión por crear o por hacer las cosas de forma diferente?

**RAZÓN DE SER:** Este corto ALIKE (parecido) nos ayudará a darnos cuenta de que somos diferentes y sobre todo únicos. Como decía Kant "El arte y el juego

tienen en común la libertad y la despreocupación." La libertad para expresar las emociones a través del arte y la despreocupación de hacerlo bien o mal. El alumno aprenderá a experimentar y a canalizar sus emociones a través de las vivencias de los personajes del corto que se va a proyectar y a tomar consciencia de su potencial creativo.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

Inicialmente el profesor preguntará quién se cree creativo. Para ello, empezaremos reflexionando sobre la creatividad:

¿Qué es la creatividad? ¿Qué significa ser creativo? El docente deberá saber que según la RAE, la creatividad es la facultad o capacidad de crear. Y crear es producir algo de la nada o establecer, introducir, o fundar por primera vez algo. Es decir, hacer algo de manera novedosa o diferente.

A continuación les pedirá que piensen en algo que hayan hecho de forma diferente últimamente y que lo compartan con los demás. Puede ser cualquier cosa por tonta que parezca: echarle ketchup a los macarrones, ponerse un calcetín de cada color, pintar una camiseta, hacerle una jaula al hámster con una caja de madera, llamar a algo de otra manera graciosa...

El profesor les puede ayudar haciéndoles ver si en alguna ocasión han utilizado algo para otra cosa de la que normalmente o habitualmente es utilizada. Por ejemplo, hacer porterías con camisetas, o jugar al baloncesto con bolas de papel... e incluso compartir algo que él mismo haya hecho creativo. Ej. "He hecho una lámpara de techo con un cubo de agua, o una mesa con un palé".

Finalmente el profesor acabará compartiendo que ser creativo no significa sólo ser un genio, hacer obras de arte o grandes genialidades. Ser creativo es hacer algo de manera novedosa o diferente. Y para

ello no hay que tener miedo a hacerlo mal o preocupación por hacerlo bien.

### 2ª Fase

A continuación, se visualizará el cortometraje Alike y seguidamente se hablará y reflexionarán sobre lo que han visto. Se sugiere formular las siguientes preguntas pudiendo parar el vídeo cuando lo necesite (Técnica Video Stop).

- ¿De qué color es Paste (el niño)?
- ¿De qué color es Copi (el padre)? ¿Y el profesor?
- ¿De qué color son los edificios, las carreteras y el resto de las personas?
- ¿De qué color es el árbol y el violinista?
- ¿Por qué creen que son de ese color?
- ¿Por qué creéis que el niño va cambiando de color?
- ¿Por qué cambia el padre cuando le abraza el hijo?
- ¿Qué emociones siente el niño en los diferentes momentos y por qué?
- ¿Qué hace el profesor cuando Paste le enseña lo que ha hecho?

Aquí el profesor les pedirá que piensen en algún momento que hayan hecho algo creativo que alguien les haya dicho que está mal o que eso no se hace.

A continuación, se introducirá un breve texto de Fritz Perls en su libro "La vieja y novísima Gestalt":

"Amigo no temas equivocarte. Los errores no son pecados. Las equivocaciones son maneras de hacer algo de un modo diferente, tal vez en forma novedosamente creativa. Amigo, no le tengas temor a tus equivocaciones. Amigo, no te arrepientas de tus equivocaciones. Ponte orgulloso de ellas. Tuviste el coraje de dar algo de ti."

- ¿Qué hace el padre para que Paste esté feliz?
- ¿Qué acto creativo han hecho alguna vez vuestros padres para que estéis felices?

- Y finalmente en esta fase hablarán de los nombres de los protagonistas que son Copy and Paste ("Copia" y "Pega").

Estamos en la era del "Copiar y Pegar". Esto, que es muy cómodo por otro lado, nos hace a todos hablar con las mismas palabras y de la misma forma y es una manera más de alienarnos, de no buscar una forma única de expresarnos: LA NUESTRA. A menudo oímos expresiones en televisión que luego repetimos todos como si fuesen nuestras: "Te da cuen", "Momento...", "Perdonaaaa". Es mucho más fácil utilizar estas expresiones construidas por otros para expresar lo que queremos y no nos damos cuenta de que nos limitan y despersonalizan.

Se trata de SER nosotros mismos, gustemos más o menos. No copiar a otros y pegar expresiones de otros, hablar con nuestro propio corazón.

### 3ª Fase

En esta fase se propone a los alumnos que, sin miedo al resultado, hagan algo creativo.

Ejemplo 1: El profesor elegirá un tema, por ejemplo Amor Padre/Hijo. Se necesitarán cartulinas, pinturas, una pieza de plastilina o barro, tijeras, una revista, lana, pegamento... (Podrían servir cualquier material). Y con música de fondo dejar que sus corazones fluyan y hagan lo que quieran con esos elementos.

Ejemplo 2: Cada alumno creará un Rap con el tema "La creatividad".

Elegir alguna frase de cada uno y hacer un rap común.

Poner música instrumental de fondo y cantarlo en equipo y coreografiado, disfrazados de raperos, después de haberlo ensayado claro está. El profesor lo podría grabar para luego visionarlo todos juntos.

#### 4ª Fase

A modo de cierre, se recogerá la experiencia:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué creéis que les hace diferentes a los demás?
- ¿Por qué creéis que puede ser importante no copiar y pegar?
- ¿Cuáles pueden ser las ventajas de SER uno mismo?
- ¿Qué significa y qué implica ser diferente en la vida cotidiana?
- ¿Hay alguno que no se creyese creativo y que ahora tenga ganas de crear, de dejarse ser creativo?



**TÍTULO**  
**EL MAGO DE OZ**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/3pem4a>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Autoestima, Empatía, Identificación y expresión emocional Habilidades de interacción y autoafirmación (trabajo en equipo).

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Plan lector

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

Dorita era una niña que vivía en una granja en Kansas con sus tíos y su perro llamado Totó. Un día, mientras la niña jugaba con el perro por los alrededores de la casa, nadie se dio cuenta de que se acercaba un tornado. Cuando Dorita lo vio, intento correr en dirección a la casa, pero su tentativa de huida fue en vano. La niña tropezó, se cayó, y acabo siendo llevada junto con el perro, por el tornado. Los tíos vieron desaparecer por el cielo a Dorita y a Totó, no pudieron hacer nada para evitarlo. Dorita y su perro viajaron a través del tornado y aterrizaron en un lugar totalmente desconocido para ellos. Allí encontraron a unos extraños personajes y un hada que respondiendo al deseo de Dorita de encontrar el camino de vuelta a su casa les aconsejaron a que fueran visitar al Mago de Oz. Les indicaron un camino de baldosas amarillas, y Dorita y Totó lo siguieron. En el camino, los dos se cruzaron con un espantapájaros que pedía, incesantemente, un cerebro. Dorita le invitó a que la acompañara para ver lo que el mago de Oz podría hacer por él. Y el espantapájaros aceptó. Más tarde, se encontraron a un hombre de hojalata que, sentado debajo de un árbol, deseaba tener un corazón. Dorita le llamo a que fuera con ellos a consultar al mago de Oz. Y continuaron en el camino. Algún tiempo después, Dorita, el espantapájaros y el hombre de hojalata se encontraron a un león rugiendo débilmente, asustado con los ladridos de Totó. El león lloraba porque quería ser valiente. Así que todos de-

cidieron seguir el camino hacia el mago de Oz, con la esperanza de hacer realidad sus deseos.

Cuando llegaron al país de Oz, un guardia les abrió la puerta, y finalmente pudieron explicar al mago lo que querían. El mago de Oz les puso una condición: primero tendrían que acabar con la bruja más cruel de reino, antes de solucionar sus problemas. Ellos los aceptaron. Al salir del castillo de Oz, Dorita y sus amigos pasaron por un campo de amapolas y aquel aroma intenso les hizo caer en un profundo sueño, siendo capturados por unos monos voladores que venían de parte de la mala bruja. Cuando despertaron y vieron la bruja, lo único que se le ocurrió a Dorita fue arrojar un cubo de agua a la cara de la bruja, sin saber que eso era lo que haría desaparecer a la bruja. El cuerpo de la bruja se convirtió en un charco de agua, en un pis-pás. Rompiendo así el hechizo de la bruja, todos pudieron ver como sus deseos eran convertidos en realidad, excepto Dorita. Totó, como era muy curioso, descubrió que el mago no era sino un anciano que se escondía tras su figura. El hombre llevaba allí muchos años pero ya quería marcharse. Para ello había creado un globo mágico. Dorita decidió irse con él. Durante la peligrosa travesía en globo, su perro se cayó y Dorita salto tras el para salvarle. En su caída la niña soñó con todos sus amigos, y oyó como el hada le decía: Si quieres volver, piensa: "en ningún sitio se está como en casa". Y así lo hizo. Cuando despertó, oyó gritar a sus tíos y salió corriendo. Todo había sido un sueño. Un sueño que ella nunca olvidaría, ni tampoco sus amigos.

Autor: L. Franck Baum.

**REFERENTE TEÓRICO:** En realidad los amigos que se va encontrando Dorita por el camino son partes de ella. Hojalata representa su parte mental o cerebro, Espantapájaros representa su centro emocional o corazón, y León su centro instintivo. Es Dorita la que finalmente se da cuenta de que tiene cerebro, corazón y coraje o instinto de supervivencia, y que

el equilibrio entre estos tres centros nos hace caminar más seguros por la vida (como en casa en ningún sitio, siendo la casa uno mismo).

Explica la teoría de la reminiscencia de Platón que todos nacemos ya completos y no se trata de encontrar algo nuevo, si no permitir que aflore de nuestro interior. El viaje que hace Dorita es para encontrarse a sí misma, representando "El viaje del héroe", o en este caso "El viaje de la heroína". Al igual que Ulises hizo en la Odisea de Homero, para finalmente regresar a casa, ya mayor, habiéndose encontrado a sí mismo.

**RAZÓN DE SER:** Esta maravillosa obra nos habla sobre la amistad, y sobre todo de conocernos mejor y así vencer nuestras debilidades.

Hay niños que son más mentales, otros más emocionales y otros instintivos. Con esta dinámica potenciaremos la parte más fuerte de cada uno, y a su vez trabajaremos la parte o el centro que ellos creen que tienen menos desarrollado.

Se trata de que se den cuenta de que todos tienen cerebro, corazón e instinto. Y de que a pesar de tener un centro más desarrollado se pueden potenciar y desarrollar los otros dos atravesando las creencias limitadoras que seguramente tenemos desde pequeños.

Creencias limitadoras como: "A mi esto no me sale", "Yo esto no sé hacerlo", "A mi esto no se me da bien". "Es muy difícil", "Yo no soy.....". A su vez trabajaremos la empatía, la colaboración y la ayuda de unos a otros.

## **DESARROLLO**

### **1ª Fase**

Seguro que el docente tiene una idea previa de cuáles de sus alumnos son más mentales (racionales, inteligentes...), más emocionales (cariñosos, empáticos, colaboradores...), e instintivos (deportistas, valientes, echados para adelante...)

El docente les preguntará qué cree cada uno que es más: mental, emocional, o instintivo. Se propone dividir a la clase en tres grupos.

El profesor explicará que no es mejor ni peor, que cada uno tiene un centro más desarrollado y que se trata de ejercitar los otros dos. El hecho de ser más mentales, por ejemplo, no quiere decir que no podamos ser emocionales o instintivos, que realmente también lo somos, lo único que nos acomodamos en nosotros mismos, y nos refugiamos en frases como; "a mí eso no me va a salir nunca", "yo eso no lo sé hacer", "me da mucha vergüenza", "eso es de niñas/os", "se me dan muy mal las mates", "es que soy torpe", "buffff, eso es muy difícil", "es que me canso"... Frases que nos quitan la responsabilidad de INTENTARLO Y HACERLO, y que a priori NOS LIMITAN. Son creencias limitadoras que por otro lado también son comodines bastante cómodos.

### **2ª Fase**

Una vez hechos los grupos, el profesor le pedirá que cada uno que escriba una o dos de estas frases típicas que le resuene: *¿Cuál es la frase o frases que me limitan y en las que me escudo?*

Cada uno compartirá su frase o frases con sus compañeros de grupo para ver si son parecidas. Y posteriormente las compartirán con el resto de la clase. En la última parte de esta fase pondrán, con la ayuda de su grupo y del docente, la frase limitadora de cada uno en positivo.

Por ejemplo:

*"Yo eso no lo sé hacer" en "Yo eso seguro que lo consigo hacer".*

*"Me da mucha vergüenza" en "Me da vergüenza pero lo hago con la vergüenza".*

*"Es que me canso" en "Aunque me canso lo hago cada vez me canso menos".*

Y finalmente cada uno leerá la suya en alto.

### 3ª Fase

Buscaremos un reto para conseguir para cada uno y que otro le pueda ayudar. Así de esta manera cada uno será ayudado en algo y a su vez ayudador de otro. Lo haremos de la siguiente manera:

Empezamos por un alumno. Vemos que se le da mal o cree que nunca podrá hacer y le ponemos un reto para la siguiente semana. Preguntamos quien le puede ayudar y elegimos a alguien a quien precisamente esa dinámica se le dé bien.

A éste último le buscamos algo que le suponga un reto y que crea que nunca lo conseguirá. Elegimos quien le puede ayudar. Y así hacemos una cadena hasta el final, en la que el último será ayudado por el primero.

Los retos tienen que ser difíciles para el niño o la niña pero alcanzables. Y si no se consiguiese tampoco sería importante. El resultado no es lo importante, lo importante es que se han ayudado a mejorar unos a otros y que se den cuenta de que independientemente de que lo consigan o no, han mejorado mucho, y no son tan incapaces como creían para determinadas cosas.

Los retos serán de tres tipos; emocionales o artísticos (creativos), de habilidad o deportivos y de resolver o mentales. Seguro que los alumnos saben perfectamente que se le da bien o mal a cada uno. Posibles retos:

- Un baile (una coreografía), aprenderse un poema y recitarlo, tocar una pequeña pieza con un instrumento, contar un chiste, dar abrazos y decir cosas bonitas, cocinar una tortilla, hacer un bizcocho, pintar un cuadro, hacer una escultura con plastilina o barro...
- Correr, saltar, encestar 3 canastas seguidas, dominar 5 toques con el balón, saltar a la cuerda, hacer 5 flexiones, saltar al potro...
- El cubo Kubic, u otros de habilidad, resolver al-

gún acertijo, ayudar en matemáticas (a hacer raíces cuadradas), resolver un problema...

### 4ª Fase

Para concluir cada uno construirá una frase con esta base:

*Yo pensaba que era incapaz de ....., y con la ayuda de ..... lo he conseguido. Soy más ..... de lo que pensaba.*

Y saldrá, junto a su ayudador/a, a decirlo al centro de la clase.

Ejemplo: *Yo pensaba que era incapaz de bailar, y con la ayuda de María he conseguido hacer esta coreografía. Soy más hábil y coordinado de lo que pensaba.*

*Gracias María.*



**TÍTULO**  
**NEVER SAY NEVER**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/0n4xho>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autoestima.

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua extranjera Inglés  
Estructuras sintáctico-discursivas: *Present Perfect (I've never though...)*  
Estrategias de comprensión: Distinción de tipos de comprensión (sentido general, información esencial, puntos principales)

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Bilingüismo

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12.

**SINOPSIS**  
"Never say never" es una canción de Justin Bieber junto con Jadem Smith que habla de como creyendo en las posibilidades de uno mismo se pueden conseguir objetivos que, a priori, parecían inalcanzables.

**REFERENTE TEÓRICO:** La autoestima es la valoración que hacemos de nuestra propia valía como personas, de nuestras capacidades y logros. El inicio de la adolescencia es uno de los periodos más críticos en el desarrollo de la misma, pues es cuando se forma la identidad. Uno de los indicadores de autoestima positiva es ser capaz de afrontar nuevos retos con determinación, valorando el propio potencial, asumiendo responsabilidades y gestionando los momentos de frustración.

**RAZÓN DE SER:** El principal objetivo de esta propuesta es crear un ambiente positivo, de confianza en uno mismo y de reconocimiento de las propias capacidades. Se trata de despertar en el alumnado la ilusión por ser diferentes, por tener sueños en los que creer y por los que luchar.

**DESARROLLO**

**Fase 1ª**

Comenzaremos creando un mural con todos los sueños de nuestro alumnado. Para ello, lo ideal sería utilizar papel continuo para que todos puedan trabajar en el mismo espacio y facilitarles diversidad de materiales, recortes, objetos, todo lo que se

les ocurra para que puedan crear un producto original y dejar volar su imaginación. Cuando hayan acabado, el alumnado irá compartiendo cuáles son sus sueños. Podemos encabezar el mural con la expresión "Dream big" o con el título de la canción que vamos a trabajar "Never say never". No tienen por qué ser sueños realistas, al contrario, se trata de soñar a lo grande y ser creativos.

**Fase 2ª**

En grupos, escuchamos la canción y trabajamos el vocabulario. Subrayamos la idea de que con esfuerzo y dedicación podemos conseguir casi cualquier cosa. Entregamos a cada grupo una fotocopia con la letra de la canción y les pedimos que busquen aquellas frases que les motiven a luchar por sus sueños. Las podemos incorporar a nuestro mural. Algunas serían:

*I never thought that I could feel this power  
I'm strong enough to climb the highest tower  
I will never say never (I will fight)  
I will fight till forever (make it right)  
Whenever you knock me down,  
I will not stay on the ground  
I conquered the giant.*

**Fase 3ª**

Podemos aprovechar la letra de la canción para trabajar el Presente Perfecto. Como podéis observar, en la canción se omite el verbo *have* como recurso para que la letra sea más dinámica. Podemos pedirles que identifiquen dónde tendrían que incluirlo.

*I (have) never thought that I could walk through fire  
I (have) never thought that I could take a burn  
I (have) never had the strength to take it higher*

También pueden escribir frases utilizando la estructura "I have never..." y esos sueños que han plasmado en el mural y que aún están por cumplir. Finalmente, aprendemos la canción o al menos el estribillo y la cantamos juntos.

## DESARROLLO COGNITIVO

### AUTOCONTROL



**TÍTULO**  
**ERES MI HÉROE (1)**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/64o4kp>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Autocontrol, habilidades de autoafirmación, toma de decisiones

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**

Programas de prevención: acoso escolar

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

Para Ramón, la adolescencia está resultando dura. Ser enclenque, canijo y llevar un aparato en los dientes son demasiadas cosas para que la vida resulte fácil a esa edad. En lugar de ser una etapa de descubrimientos está resultando una etapa de confusión: el futuro, los estudios, el sexo, los cambios hormonales, el choque generacional,...y es que con trece años no eres nada.

**SECUENCIA PROPUESTA:** Ramón se siente abrumado por los compañeros de clase. Le persiguen, se mofan de él y le acosan hasta que no puede más. Un día al salir de clase Ramón dejó de evitarlos y, harto de la presión, explotó golpeando a uno de esos chicos.

### PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- ¿Cómo se quedan el resto de los chicos ante la reacción de Ramón?
- ¿Creéis que con esta reacción Ramón conseguirá que dejen de meterse con él?, o ¿puede agravarse el trato de sus compañeros?
- ¿Qué otras alternativas podría haber utilizado Ramón para afrontar esta situación?
- A veces estamos hartos de las cosas que hacen o dicen amigos, hermanos o compañeros. Podemos sentirnos abrumados por su comportamiento hacia nosotros. Contemos experiencias.

- ¿La violencia genera más violencia? Poned ejemplos donde esto ocurra y donde no.
- ¿La agresividad es una pérdida del autocontrol o es un mecanismo de defensa? Poned ejemplos.
- ¿Qué respuestas no agresivas se pueden dar a personas que agreden?



**TÍTULO**  
**ERES MI HÉROE (2)**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/ronak3>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autocontrol, habilidades de autoafirmación, toma de decisiones

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Programas de prevención: acoso escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Para Ramón, la adolescencia está resultando dura. Ser enclenque, canijo y llevar un aparato en los dientes son demasiadas cosas para que la vida resulte fácil a esa edad. En lugar de ser una etapa de descubrimientos está resultando una etapa de confusión: el futuro, los estudios, el sexo, los cambios hormonales, el choque generacional,...y es que con trece años no eres nada.

**SECUENCIA PROPUESTA:** Rafa delató a Ramón como el autor de una trastada que se había acordado hacer en pandilla. Este fue el principio de un enclenque de "dimes y diretes" que tuvo como consecuencia el rechazo de todos hacia Ramón. Un día se descubrió que Rafa fue el que traicionó a Ramón y al resto, y no al revés como todos creían. Ramón, que se había sentido muy mal porque apreciaba de verdad a sus amigos, cuando descubrió la verdad no pudo contenerse con Rafa.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

Describamos los sentimientos de impotencia, ira y provocación

- ¿Qué cosas nos pueden provocar ira, impotencia y desesperación?
- Ramón empieza a pegar al amigo que le ha traicionado y no puede parar, sus sentimientos le han desbordado. ¿Cómo podría sacarlos sin llegar a ese extremo?
- Como hemos visto en la secuencia, los amigos son los que le paran y evitan que Ramón siga

golpeando a Rafa ¿qué hubiera podido ocurrir si ellos no están?

- Contemos situaciones de todo tipo en las que la gente haya perdido el control.
- Busquemos alternativas, entre todos, para no perder el control irremediabilmente.



**TÍTULO**  
**EL PÁNICO PROVOCA QUE UNA JOVEN SE ARROJE POR EL BALCÓN EN BADAJOZ**

**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Plan lector

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**MÉRIDA.**- Una mujer de 24 años ha sufrido heridas graves en Badajoz al tirarse desde el balcón de un sexto piso tras incendiarse su vivienda, mientras que su hermano, de 22 años, resultó intoxicado por la inhalación de humos.

El suceso tuvo lugar a las 23.00 horas de ayer en el número 23 de la Avenida de Sinfiriano Madroñero, cuando se declaró un incendio “de grandes proporciones” que afectó a toda la vivienda.

La mujer, R.M.G., presa del pánico, se lanzó desde el balcón y precipitó contra la acera, por lo que sufrió “lesiones traumáticas muy severas”. Por su parte, su hermano, permaneció en el interior y resultó intoxicado por la inhalación de humos.

Hasta el lugar del siniestro se desplazaron bomberos, una Unidad Medicalizada del Servicio Extremeño de Salud (SES), un equipo del Centro de Salud cercano, afectivos de las policías local y nacional, y una ambulancia asistencial de Cruz Roja.

Periódico: El Mundo (06/01/03)

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** La mujer presa del pánico reaccionó descontroladamente y se precipitó por el balcón de su casa sufriendo lesiones traumáticas muy severas. Sin embargo, su hermano no fue impulsivo y esperó a que llegaran los bomberos, sus lesiones son mucho menos graves.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Qué sensaciones os ha provocado la noticia?

- ¿Por qué creéis que la mujer se lanzó por el balcón?
- ¿Valoró el impacto que podía sufrir contra el suelo?, ¿por qué?
- ¿El fuego era lo más temido por ella?
- ¿Por qué el hermano esperó y no se lanzó por el balcón?
- ¿En situaciones extremas se puede pensar?
- ¿Hay algo que os produzca temor?
- ¿Sois rápidos al dar respuestas? Poned algún ejemplo.
- ¿Es admirable dar respuestas rápidas?, ¿por qué?
- Hay situaciones que requieren respuestas rápidas, ¿qué hacéis en esos casos? Cuando estudiáis intentáis, ¿terminar pronto?, ¿por qué? Cuando se quiere conseguir algo, ¿es normal impacientarse si no se consigue enseguida? Poned algún ejemplo.
- ¿Qué hacéis cuando un trabajo del colegio no os sale con rapidez?, ¿podrías hacer otra cosa?
- Si alguien que os cae mal y os insulta, ¿qué hacéis?, ¿podrías hacer otra cosa? Si alguien que queréis os insulta, ¿qué hacéis?, ¿podrías hacer otra cosa?
- Vais en el autobús y un pasajero os pisa, no pide perdón y encima se mete con vosotros, ¿qué hacéis si vais solos?, ¿por qué?, ¿qué hacéis si vais acompañados?, ¿por qué?
- Si un amigo llega tarde, ¿qué sentís?, ¿qué hacéis? Contad algún caso. Un grupo de chavales intentan robaros, ¿qué haríais?, ¿por qué?
- Cuando os explican algo y no lo entendéis, ¿qué hacéis?, ¿cómo os sentís?, ¿podrías hacer otra cosa?
- Ponedos en la situación de los dos hermanos, ¿qué habrías hecho?, ¿por qué?
- ¿Ser paciente es de viejos?, ¿por qué?
- ¿La velocidad es divertida?, ¿cuándo?, ¿siempre?, ¿por qué?
- ¿Hay que ser paciente para tener amigos?, ¿por qué?
- ¿Hay que ser paciente para llevarse bien con los padres?, ¿por qué?
- ¿Los padres suelen estar nerviosos?, ¿por qué?, ¿cuándo?
- ¿Qué se puede hacer cuando los demás están “enfadados”? ¿por qué?
- ¿Qué hacéis cuando alguien os grita? Contadlo



**TÍTULO**  
**CONTROLA ESE MAL HUMOR**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/n3ntrn>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
La familia Duncan ha pasado mala noche. El nuevo perrito de su vecina no ha parado de ladrar y no han podido dormir. Eso se nota en el mal humor que todos, incluida la pequeña Charlie, tienen por la mañana.

**REFERENTE TEÓRICO:** No es infrecuente que paguemos con quienes tenemos más cerca nuestras frustraciones y mal humor. Cuando se habla del autocontrol a menudo lo asociamos a cuestiones más relacionadas con la violencia o la agresión física, pero el autocontrol se demuestra también, y de forma particularmente evidente, en las pequeñas cosas de cada día, como pone de manifiesto esta secuencia.

**RAZÓN DE SER:** La escena escogida refleja lo que cualquiera de nuestros hogares alberga en uno u otro momento: explosiones cotidianas de mal humor en las que todos podemos sentirnos identificados y ante las que tenemos que poner remedio. El visionado de la secuencia, junto con las actividades de debate y representación de acciones paradójicas propuestas, proporcionan recursos a los alumnos para poder afrontar esas situaciones del día a día adecuadamente.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

*“Vamos a ver a la familia Duncan tras una mala noche. El perrito de su vecina no ha dejado de ladrar en toda la noche y no han podido pegar ojo, así que no se soportan ni siquiera entre ellos. En definitiva, están de mal humor.”*

*¿Cómo sois cuando estáis de mal humor?, ¿en qué se os nota?*

*Si yo tuviera que grabaros con una cámara de vídeo en un momento de mal humor, ¿qué vería?*

*Vamos a observar a esta familia y a detectar en qué se les nota que están de mal humor.” (Gritos, reproches, irascibilidad, nerviosismo, facilidad para la agresión física y verbal, faltas de respeto,...)*

Se proyecta el vídeo.

**2ª Fase**

*“Queda bastante claro después de la secuencia que las formas que están empleando no son las más adecuadas. Sin embargo, cada uno, en ese momento, cree estar en posesión de la verdad y tener derecho a usar esas formas. Por ejemplo, está muy claro que Teddy, la hija mayor, no le habla bien a su madre, falta al respeto y al principio de autoridad que debe haber entre ellas.”*

Con el fin de analizar con mayor profundidad la no conveniencia de “los malos modos” cuando se está enfadado, el profesor divide la clase en dos bandos, uno de ellos se encargará de defender que las formas empleadas están justificadas y el otro lo rebatirá con el objetivo de demostrar que existen otras maneras de actuar.

Siendo un debate complicado, el docente podrá posicionarse según estime, en uno u otro bando para enriquecer el contenido del mismo.

**3ª Fase**

El profesor plantea una nueva estrategia para manejar situaciones similares a la de la secuencia, y lo hace de la siguiente manera:

*“Una de las estrategias de autocontrol que resulta eficaz en momentos como los vistos es la que se llama Psicología Paradójica, es decir, hacer justo*

*lo contrario de lo que sería previsible hacer en esa situación. Por ejemplo: si estamos discutiendo, no se espera de nosotros que bajemos mucho el volumen de voz. Más bien lo esperable sería lo contrario. Sin embargo, con ello conseguimos que se rebaje el "voltaje" de la discusión y que no perdamos las formas ni el control.*

A partir de situaciones de enfado que podrán ser planteadas por el propio alumnado, se practicará, a través de la técnica del role-playing, la Psicología Paradójica. Algunas acciones paradójicas ante una discusión o momento de mal humor pueden ser:

- Hablar bajo en vez de gritar
- Callar en vez de quejarse
- Posponer el abordaje del asunto en cuestión en vez de tratarlo ahora
- Poner distancia física en vez de encararse
- Mantener las manos quietas en vez de gesticular...

Las representaciones pueden hacerse por parejas y tras cada una de ellas los demás pueden aportar sus impresiones sobre lo que se ha visto reflejado en cada una de ellas.



**TÍTULO**  
**EFECTO DOMINÓ**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/lmmdlvt>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
El vídeo muestra cómo, si todas las piezas de un circuito están perfectamente colocadas y medidas, el resultado final llega prácticamente a la perfección. Sin embargo, cualquier fallo en el circuito puede dar lugar a que el objetivo final no se cumpla.

**REFERENTE TEÓRICO:** El autocontrol no es un mecanismo sencillo. Hay muchas “piezas” implicadas y sólo el buen funcionamiento de todas ellas garantiza llegar al final con éxito. De ahí que sea importante medir bien lo relacionado con cada uno de esos componentes y ponerlo en marcha con todo el cuidado posible.

**RAZÓN DE SER:** A través de un juego basado en el efecto dominó el alumnado se enfrenta a la dificultad de medir todos los parámetros relacionados para que algo funcione. El autocontrol, igualmente, es mucho más que simplemente fuerza de voluntad y, por tanto, habrán de tenerse en cuenta, al igual que en el vídeo asociado a la actividad, todas las posibles variables que influyen sobre él.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

Se precisa para esta actividad, varios juegos de dominó que, a ser posible, sean claramente diferenciables unos de otros para poder separarlos al recogerlos. No importa que las piezas sean muy dispares en tamaño o colorido, ya que esto es aprovechable para la actividad. Conseguir esos juegos será sencillo si se pide que, quien tenga un dominó en casa, lo traiga a clase en el día indicado.

El profesorado mezcla todas las fichas de los diferentes dominós conseguidos, divide la clase en equipos de 5-6 personas, y cada equipo se le proporciona tantas piezas como sea posible (se divide el total de piezas disponibles entre el número de equipos creados). El objetivo es que cada equipo pueda montar un circuito lo más largo y complejo posible con el mayor número de piezas. Cuando llegue el momento de la comprobación, no importa cuántas piezas hayan utilizado, sólo se contabilizarán como buenas aquellas que, habiéndose iniciado el efecto dominó por parte del profesor, hayan caído debido a él. Esto implica que tienen que poner un especial esmero en la distancia y colocación de los elementos, así como en el tamaño y forma diferente que las piezas puedan tener.

Se les da un tiempo para montarlo. Pueden usar otros objetos en el circuito como libros, cuadernos, etc... para solventar dificultades de espacio o altura entre las piezas. Todo vale si el circuito, al final, funciona.

Cuando los equipos han hecho su circuito o cuando se ha llegado al final de un tiempo límite, se comprueban los diferentes circuitos y se establece en qué equipo el efecto dominó ha tenido más éxito. El objetivo no es saber quién ha ganado, sino poder comprobar la importancia de la delicadeza y precisión con la que se deben colocar cada una de las piezas.

**2ª Fase**

*“Si pensáis que montar este circuito ha sido difícil, simplemente os faltarán palabras para describir lo que vais a ver a continuación. Fijaos en este vídeo...”*

Se proyecta el vídeo para a continuación reflexionar en grupo sobre las dificultades y necesidades que han tenido los protagonistas para lograr lo que han logrado (horas de entrenamiento, precisión en sus movimientos, perfecta coordinación, etc.).

### 3ª Fase

A través del vídeo, y la experiencia vivida en la 1ª fase, se abre un espacio para la reflexión, indicando todos los elementos presentes y necesarios en cada una de las situaciones relacionados con el autocontrol. Autocontrol visto como una gran obra de ingeniería en la que todas las piezas que influyen en el resultado final tienen que estar bien colocadas y jugar el papel requerido.

*“¿Qué elementos pensáis que influyen para que, en una situación cualquiera, nos autocontrolemos?”* (Pueden comentarse elementos como el estado de ánimo, los amigos que estén cerca, que otros nos sigan provocando o no, las autoinstrucciones que nos damos, si tenemos pensado antes qué hacer ante ciertas situaciones...).

*Cuando todas esas piezas están bien colocadas (y todas son necesarias, pero no todas las controlamos), tenemos bastantes probabilidades de que todo salga mejor. Pero para eso, particularmente ante las cosas que no controlamos, tenemos que tener un plan B. Por ejemplo: nosotros no controlamos que las demás personas nos provoquen o no, pero sí controlamos la atención que les prestamos. Ese es nuestro plan B y podemos tenerlo previsto.*

*De la misma manera que cuando todo está bien engranado funciona bien, cuando hay cualquier elemento que se descontrola, si no se tiene previsto, puede dar lugar a que el objetivo, que es controlarse, no se produzca. Eso es lo que ocurre cuando dejamos, por ejemplo, que el enfado se adueñe de nuestra persona y no lo frenamos a tiempo. Todo se dispara y el efecto dominó es inevitable.”*

Sugerencia para introducir contenidos curriculares:

Esta actividad y las ideas expuestas pueden complementarse y reforzarse con el símil que puede establecerse, desde la asignatura de Conocimiento del Medio, entre el embarazo y el desarrollo embrio-

nario, en que todos los pequeños elementos bien conjuntados dan lugar al milagro final del alumbramiento y cómo, cuando algo no funciona, todo puede salir mal.



**TÍTULO**  
**EL ALFARERO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/jb021m>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Sociales

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

El aprendiz de alfarero quiere ser como su maestro. El problema es que, si lo desea alcanzar con demasiada rapidez, probablemente se desespere por el camino y no llegue a su destino. Por ello, su mejor aliada será la constancia y la perseverancia. Eso es lo que le hará un buen aprendiz y, finalmente, un gran alfarero.

**REFERENTE TEÓRICO:** ¡Cuántas veces podríamos conseguir objetivos mucho más altos si fuéramos capaces de tener la suficiente constancia y tenacidad! Pero estas cualidades están indefectiblemente ligadas al autocontrol, es decir, a la capacidad para soportar la frustración, el desgaste, la impaciencia... y ser capaces de perseverar a pesar del desánimo. Aunque en un tiempo como el que vivimos pueda parecer que lo más valioso es aquello que se consigue rápidamente y sin esfuerzo (eficacia y eficiencia llevadas casi al absurdo), la realidad es que en el ser humano sigue produciendo una huella mucho más sana y satisfactoria poder contemplar el trabajo bien hecho después de un esfuerzo realizado.

**RAZÓN DE SER:** El presente recurso pone el énfasis en un aspecto que viene siendo preocupante en el mundo educativo en general, y particularmente en lo que tiene que ver con lo que será el cambio de Primaria a Secundaria: la necesidad de una cultura del esfuerzo para la consecución de objetivos académicos, por un lado, y vitales por otro. A partir de ejemplos de personajes conocidos y el análisis de algunas de sus estrategias para permanecer en la tarea a pesar del cansancio, se llevará al alumnado a importantes consideraciones acerca del autocontrol

y de la necesidad de ir adelante independientemente de los obstáculos que aparezcan en el camino.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

*“En la secuencia que vamos a ver a continuación, tenéis que prestar especial atención porque no vais a escuchar palabra alguna. Sin embargo, es una escena llena de matices y de emociones, en la que cada personaje dice mucho, incluso sin palabras.”*

Se comprueba que el mensaje ha sido captado por el alumnado para, a partir de ahí, lanzar las siguientes cuestiones:

- *“Como habéis visto, en esta escena aparecen dos personajes, un maestro alfarero y su aprendiz. Seguro que os habéis dado cuenta de que al principio el aprendiz quiere aprender a hacer lo que hace su maestro pero sin mucho esfuerzo. ¿Qué os parece esta actitud?”*
- *“El maestro alfarero parece realizar sus obras con mucha facilidad, casi como por arte de magia. ¿Pensáis que ha llegado ahí de la noche a la mañana o que, quizá, ha tenido que ser paciente y aprender poco a poco el arte de su oficio?”*
- *“En una escala del 0 al 10, ¿cómo de pacientes os consideráis?”*
- *“¿Cuáles son las cosas que más os cuesta hacer por exceso de impaciencia?”*
- *“¿Qué soléis hacer cuando la impaciencia os gana la batalla?”*
- *Pensad en la siguiente frase y, conjuntamente, discutid qué pensáis que significa: “Ningún gigante de la raza humana careció de tenacidad y persistencia en su determinación”.*
- *¿Habéis percibido algún cambio en el aprendiz conforme va realizando los diferentes intentos?*
- *¿Pensáis que en algún momento pensó en abandonar?*
- *¿Qué pensáis que le retuvo a hacerlo?*
- *¿Cuál es el sentimiento que parece tener el aprendiz al final del video?*

- ¿Y qué pensáis que opina el maestro al final del trabajo del aprendiz?

### 2ª Fase

*“Cuando deseamos algo muy intensamente, normalmente cometemos el gran error de fijar nuestra vista en el resultado final, generalmente saltándonos el recorrido que nos llevaría hasta ese punto. Por poner algunos ejemplos sencillos, queremos el sobresaliente sin estudiar, queremos ganar el partido sin sudar, o ganar mucho dinero sin trabajar. Este tipo de ideal, con todo y que puede resultar muy atractivo para muchas personas, no corresponde con la vida real.*

*Suele decirse que las cosas que realmente merecen la pena cuestan un esfuerzo y hay que ser constante para poder conseguirlas. ¿Pensáis que esto es cierto?”* Poned algún ejemplo.

En muchas ocasiones, es el propio tiempo el que hace que las cosas pasen, por ejemplo, que una planta o un niño crezcan. Pero casi siempre es relevante que las personas apliquemos esfuerzo y perseverancia en lo que hacemos para que el tiempo haga su papel de la manera que esperamos. Así, el jardinero se aplica con constancia para que las plantas puedan crecer como deben lo mismo padres y madres.

Para que alguien pueda ser constante, sin embargo, ha de ser capaz de animarse en los momentos de dificultad y desmotivación. Es algo como lo que le pasa a quien practica maratón, que sabe que tiene un largo camino por delante, y tiene que procurar venirse arriba si su ánimo decae. Para trabajar este concepto se lanza la siguiente pregunta al grupo:

*¿Qué tipo de mensajes os parece que nos podemos decir cuando nuestras fuerzas flaquean o nuestro ánimo se viene abajo?*

Después de unos minutos de reflexión silenciosa se

recogen los comentarios realizados por el alumnado indicando que, en definitiva, todas esas frases son autoinstrucciones que nos ayudan en el autocontrol, es decir, nos permiten no salir huyendo o abandonar la situación aunque exista cansancio o dificultad, ya que tienen como objetivo motivarnos y animarnos a continuar.

### 3ª Fase

*“Si miramos alrededor, las cosas que admiramos están hechas por manos de personas que, de alguna manera, han sido gigantes de la constancia y del tesón. Han seguido adelante a pesar de su cansancio o de sus ganas de hacer otras cosas que les gustaran más, y han conseguido terminar aquello que se propusieron, ya sea el coche que nos lleva, la casa en que vivimos, o el cuadro que cuelga en la pared del dormitorio.*

*¿Sabíais que algunas de las personas más reconocidas por sus destrezas, por sus inventos o por su capacidad en algún área de conocimiento normalmente tuvieron que dedicarse muy intensamente y durante mucho tiempo para conseguirlo?”*

Aquí se indican algunos ejemplos, probablemente desconocidos, para realizar un breve ejercicio de reflexión conjunta en relación a la perseverancia:

- El historiador Edward Gibbon tardó 18 años en completar su obra “Decadencia y caída del Imperio Romano”. Sólo en el primer capítulo tardó más de dos años hasta que lo entregó a la imprenta.
- Paul Valery, escritor mundialmente reconocido, se levantó durante 55 años a las 5 de la mañana para escribir hasta las 11 de la noche.
- Sharon Christa Corrigan McAuliffe fue profesora de escuela secundaria y astronauta de la NASA.
- Webster empleó 36 años en crear su conocido diccionario, el más utilizado probablemente en lengua inglesa.
- Tiziano empleó aproximadamente 7 años en pintar el conocido cuadro “La cena” y 8 en terminar “San Pedro en el martirio”.

- George Stephenson tardó 15 años en perfeccionar la locomotora y James Watt 20 en inventar la máquina de vapor.
- Babe Zaharias fue una deportista estadounidense, considerada una de las atletas más polivalentes de la historia. Destacó en disciplinas deportivas tan diversas como el golf, el baloncesto, el béisbol y el atletismo.
- Ada Yonath reconocida por sus trabajos pioneros en la estructura de los ribosomas. Es directora del Centro de Estructura Biomolecular Helen y Milton A. Kimmelman del Instituto Weizmann. Fue galardonada con el Premio Nobel de Química en 2009.
- Abraham Lincoln, tuvo que pasar por el siguiente recorrido antes de llegar a ser presidente de los EEUU:
  - Fracasó en sus negocios a los 31 años.
  - A los 32 le derrotaron como candidato en las elecciones legislativas.
  - A los 34 vuelve a fracasar en los negocios.
  - A los 35 muere su amada.
  - A los 36 sufre un colapso nervioso.
  - A los 38 pierde las elecciones.
  - No se le elige congresista ni a los 43, ni a los 46, ni a los 48.
  - No le eligen senador a los 55.
  - A los 56 fracasa en ser vicepresidente.
  - De nuevo le derrotan a los 58 y no sale senador.
  - A los 60 años fue elegido presidente.

Una vez comentados estos ejemplos (u otros que pueda comentar el alumnado) se realizará un breve intercambio de impresiones acerca de la capacidad de estas personas para seguir adelante a pesar de las dificultades que, probablemente, encontraron en el camino. ¿Qué tenían de especial?

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Realizar un trabajo de investigación por grupos o individualmente, según se prefiera, acerca de alguno de los personajes mencionados u otros escogi-

dos por el alumnado, de forma que puedan ponerse de manifiesto, no sólo sus logros a partir de un trabajo prolongado en el tiempo, sino también, si se puede, alguna de las fórmulas que les ayudaron a ser perseverantes.

En una fecha acordada en clase se realizará la exposición de los trabajos.



**TÍTULO**  
**LA GALLINA O EL HUEVO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/0xtjeh>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Autocontrol, toma de decisiones, empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Un cerdo cuyo alimento favorito son los huevos, se enamora perdidamente de una gallina. Por ella será capaz de controlar su deseo de seguir comiendo huevos y buscar un alimento alternativo que no suponga una afrenta para su amada.

**REFERENTE TEÓRICO:** El autocontrol tiene muchas vertientes diferentes. Una de ellas tiene que ver con la capacidad de sacrificio y de ser coherentes con nuestro orden de prioridades. Inevitablemente, cada día nos encontramos en situaciones en las que hemos de tomar decisiones que han de estar bien sopesadas en función de las personas que nos rodean, con el fin de no dañarlas. Por ellas nos plantearemos en ocasiones sacrificios que, si bien requieren un buen grado de control de nuestra parte a corto plazo, serán un beneficio a la larga para ambas partes.

**RAZÓN DE SER:** El planteamiento de la actividad pasa por tener que hacerse la pregunta necesaria de si creemos que será bueno o recomendable prescindir de algo que nos gusta hacer, de nuestro confort o comodidad, en aras de conseguir un bien común. El medio necesario en caso de que se decida hacer un sacrificio será el autocontrol y se llevará al alumnado a considerar de forma empática cuáles son los sacrificios que otras personas de alrededor hacen también a su favor.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

Empezar la actividad compartiendo en grupo cuáles

les son las cosas que más nos gustan en la vida y de las que nos costaría muchísimo renunciar porque nos encantan. Puede ser una comida, una actividad deportiva, estar con una persona a la que queremos mucho, ir a un determinado lugar de vacaciones o cualquier otra cosa. Todo es válido en este punto. A la hora de hacer la puesta en común, proponemos que cada cual diga qué ha escogido y por qué le resulta tan interesante, importante o irrenunciable.

Cuando se haya hecho esa puesta en común, se darán unos segundos para que piensen, silenciosamente, en algo todavía más importante de lo que han dicho, por lo que serían capaces de renunciar a lo escogido inicialmente (lo anotarán individualmente en un folio que reservarán para la fase 3). Esto es justo lo que le sucede al protagonista de la secuencia que van a ver.

**2ª Fase**

El alumnado verá la secuencia a partir de la cual tendrá que identificar tres elementos principales: a qué renuncia el protagonista, por qué o quién lo hace y cómo lo consigue.

Una vez puestos en común los elementos identificados se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Pensáis que le resultó fácil al personaje hacer el sacrificio que habéis visto?*
- *¿Por qué pensáis que lo pudo conseguir? (Porque identificó algo que le importaba mucho más que los huevos que comía)*
- *¿Qué grado de autocontrol pensáis que tiene el protagonista en una escala de 0-10?*
- *¿Qué trucos ha puesto en marcha el cerdito para poder conseguir su objetivo?*

**3ª Fase**

*“Pensad en lo que habéis comentado en la fase anterior... ¿qué nivel de autocontrol pensáis que tendríais si tuvierais que sacrificar algo que os gusta mucho por otra cosa?”* (Antes, el alumnado retomará lo

anotado en la fase 2 y lo comentará con sus compañeros)

Se divide la clase en grupos de 4-5 personas para que trabajen con algunos de los ejemplos de sacrificio comentados (uno cada grupo). El objetivo será que propongan un plan para poder cumplirlo. Por ejemplo, para conseguir estar un mes sin comer dulces, es importante pararse y pensar en lo que quieres lograr para evitar algunas situaciones: mejor no ir a la compra con hambre, tener un alimento alternativo a mano para los momentos en los que me apetezca comer dulce.

Como podrá verse a través de los ejemplos que se vayan desarrollando, el autocontrol es mucho más que simple fuerza de voluntad. Por ello, será fundamental tener trucos que permitan llegar al objetivo marcado. De esa forma, no tendremos que depender tanto de tener o no fuerza de voluntad, que parece ser un bien escaso en algunos casos, sobre todo cuando tiene que ver con las cosas que más nos agradan.

Algunos elementos que pueden ayudarnos en esta tarea son:

- Plantearse un objetivo que sea realmente alcanzable. Los objetivos demasiado ambiciosos son siempre difíciles de lograr y pueden generar frustración.
- Pensar en cuáles son las razones por las que se quiere conseguir. Si las razones son verdaderamente potentes, motivarán y harán más fácil el logro.
- Identificar cuáles pueden ser los obstáculos más probables. De esa forma, se podrá tener un plan. Pensar en un plan B para cada uno de esos obstáculos, evitará agobios.
- Felicitar por cada logro. Esto animará a seguir adelante y reforzará la autoestima.
- Si en algún momento existe el desánimo, hay que pensar que es algo normal y que sólo significa que hay que seguir intentándolo con algo más de intensidad o apoyo.

- Recordar que la paciencia es el ingrediente principal en el logro de nuestros objetivos.

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Para profundizar algo más en la cuestión del sacrificio y su relación con el autocontrol, más aún cuando, como en la secuencia analizada, esto tiene tanto que ver con cómo se desarrollan nuestras relaciones personales, se propone al alumnado que realice un sencillo trabajo de investigación. Individualmente elegirán a una persona importante en sus vidas, e identificarán los sacrificios que dicha persona ha hecho por ellos. Es posible que ni siquiera sean conscientes de muchos de esos gestos de sacrificio, por lo que deberán entrevistar a las personas elegidas para conseguir la información.

En clase se elegirá una fecha donde el alumnado expondrá sus trabajos de investigación. De esta forma, se estará incidiendo en los elementos vistos en la sesión, particularmente los relacionados con el autocontrol, pero también se ampliará esa visión que tiene que ver con considerar igualmente lo que les ha llevado a tomar esas decisiones y a empatizar con quienes se sacrifican a su favor de forma desinteresada.



## TÍTULO EL PODER DE LA MÚSICA CLÁSICA

### AUDIOVISUAL

Requiem en D menor de Mozart  
<http://hyperurl.co/dwydhp>  
La sinfonía de los juguetes de Mozart  
<http://hyperurl.co/pbzwill>  
Mozart Concierto de Piano 26, 2º movimiento  
<http://hyperurl.co/caq188>  
Concierto 26 de piano 3er movimiento de Mozart  
<http://hyperurl.co/ppak6j>



### VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR

Autocontrol, Identificación y expresión emocional, Habilidades de interacción y Habilidades de autoafirmación.

### ÁREA CURRICULAR

Música, Lengua castellana y literatura, Educación artística, Educación física

### CONTEXTO ESCOLAR

Artes, emociones y creatividad, Trabajo por proyectos

### EDAD RECOMENDADA

De 10 a 12 años

### SINOPSIS

La **música clásica** es la corriente musical que comprende principalmente la música producida o basada en las tradiciones de la música litúrgica y secular de Occidente, principalmente Europa Occidental. Abarca un periodo de tiempo que va aproximadamente del siglo XI a la actualidad, aunque esta definición no es aplicable a la música realizada en nuestro siglo a pesar de presentar las mismas características.

Como en las bellas artes, la música clásica aspira a comunicar una cualidad trascendental de la emoción, que expresa algo universal acerca de la condición humana. Si bien la expresión emocional no es una propiedad exclusiva de la música clásica, esta honda exploración en la emoción permite que la mejor música clásica alcance lo que ha sido denominado lo «sublime» en el arte.

**REFERENTE TEÓRICO:** Normalmente no estamos educados para disfrutar de la música clásica. Tenemos la idea preconcebida de que la música clásica es aburrida y la mayoría de las personas, cuando somos niños, pensamos que no es atrayente.

No nos paramos a escuchar y a sentir la grandiosidad de la música clásica, y sin embargo cuando te adentras un poco más en su conocimiento y la descubres, te das cuenta de todo lo que puedes sentir a través de este sublime arte, y disfrutar de su escucha.

**RAZÓN DE SER:** Con esta actividad trataremos de, además de acercar a los niños la música clásica, sentir e integrar en nosotros su grandiosidad. Será también una muy buena excusa para descubrir y conocer a Mozart, uno de los grandes compositores de la historia, que empezó a componer con tan sólo siete años y a los diez ya compuso su primera Ópera "La obligación del primer mandamiento".

A su vez, con el apoyo de la música clásica y la referencia de los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego) trabajaremos el sentimiento de arraigo, fluidez, libertad y relajación, tan necesarios para el avance y desarrollo de nuestros alumnos.

Utilizaremos técnicas de relajación y visualización. Son técnicas muy potentes que tienen mucho efecto porque llegan hasta lo más profundo de nosotros mismos.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

El docente les invitará a los niños a escuchar la música (Requiem en D menor de Mozart) con los ojos cerrados, poniendo la atención únicamente en la ESCUCHA de la música y en la ESCUCHA de su corazón; de sus emociones. Al finalizar reflexionarán sobre la experiencia:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué os evoca?
- ¿Os sentís igual ahora, que antes de escucharla?
- ¿Qué ha cambiado?

### 2ª Fase

Sin dejar de poner atención en cómo se sienten y escuchando la música de Mozart los alumnos irán andando por el aula y dejando que la música vaya penetrando. Empezando por los dedos de pies, los pies, los tobillos, las pantorrillas, los muslos, las caderas... como si poco a poco la música clásica se fuese apoderando de sus movimientos y no fuesen sus cere-

bros los que los mueven, si no la música clásica que habita dentro de ellos y que sigue avanzando en su interior. Poco a poco va subiendo por su estómago, la espalda vertebra a vertebra, el pecho... El docente les dirá que dejen que la música clásica habite en su pecho, en su corazón. Y que la sientan.

Seguirá guiándoles en invitándoles a que sientan que cada vez los movimientos son menos suyos y más originados por la música clásica que habita en su interior y que sigue subiendo por los hombros, los brazos, los antebrazos, las muñecas, las manos, los dedos... Y por último el cuello, la boca, los labios, las mejillas, los párpados, las cejas, la frente y el cuero cabelludo. Ahora es como si la música clásica habitase dentro de ellos y fuese la que rige sus movimientos.

Después de unos 20 segundos el docente les dirá que ahora ellos son la MÚSICA CLÁSICA. Y les preguntará retóricamente (para que lo sientan, no para que respondan) y dejando un tiempo entre pregunta y pregunta para la vivencia:

- ¿Cómo se anda siendo la música clásica?
- ¿Cómo mira la música clásica? El aula, ¿Cómo se ve?
- Sus compañeros y compañeras, ¿Cómo se ven siendo la música clásica? ¿Cómo son el resto de músicas clásicas que también andan por el aula?
- ¿A qué huele la música clásica?
- ¿Cómo sería tocar los objetos siendo la música clásica? ¿Cómo toca la música clásica?
- ¿Y cómo sería la voz de la música clásica? ¿Cómo sería vuestra voz?
- Cuando se crucen en el espacio se saludan con su voz de música clásica. ¿Cómo se saludan las músicas clásicas?

Después un momento de vivencia de música clásica el docente les invitará a que poco a poco vayan buscando un espacio en el aula y vayan parando. Proponemos un espacio para compartir y recoger la experiencia:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Cómo ha sido la experiencia? ¿Cómo la habéis vivido?

### 3ª Fase

En la tercera fase, trabajaremos a través de los cuatro elementos (tierra, agua, aire y fuego) y siguiendo con el apoyo de la música clásica, el arraigo o apoyo en la tierra, la fluidez, la libertad, y la relajación.

#### La tierra

Les pediremos que hagan dos grupos. Un grupo hará de árboles y el otro grupo serán los animalillos del bosque.

Un grupo que hace de árboles se pondrá en el centro del aula en círculo y con los ojos cerrados. Y los otros esperarán a que el docente les indique su participación. El docente pondrá la música La sinfonía de los juguetes de Mozart y les leerá:

*Imaginaos que sois árboles, que pertenecéis a un maravilloso bosque donde vivís en paz. Sentid que de vuestras plantas de los pies salen unas raíces enormes que se agarran a la tierra con fuerza y que os dan mucha firmeza.*

*Y de la tierra sale vuestro enorme tronco, fuerte, robusto, vigoroso...*

*Y de ese tronco salen infinidad de ramas de todos los tamaños que tienen muchísimas hojas verdes, de todos los verdes. Tenéis una frondosa copa de hojas verdes que buscan la luz del sol.*

*Y en ese bosque hay unos animalillos que disfrutan, juegan y cuidan a los árboles.*

*Entonces el docente invitará con gestos al otro grupo de la clase a que acaricien y masajeen a los árboles del bosque con mucho mimo y cuidado yendo de unos a otros, disfrutando del Bosque y de la vida tranquila y divertida del bosque.*

*Poco a poco a poco va cayendo la tarde y los animales van buscando su árbol para descansar y esperar a que al día siguiente vuelva a salir el sol. Y los animalitos se apoyan y descansan en su maravilloso árbol que les da cobijo.*

Tras un silencio/pausa de 20 segundos se finaliza la dinámica invitándoles a cada uno se despidan de su árbol.

#### **El agua:**

El grupo que antes han sido árboles ahora esperarán fuera del círculo para hacer de peces de colores, y los animalillos ocuparán ahora el centro del aula y se colocarán como antes para hacer de agua.

El docente pondrá la música de Mozart Concierto de Piano 26, 2º movimiento y leerá:

*Imaginaos que estáis frente una maravillosa playa, a la temperatura ideal, mirando el mar. Un mar tranquilo, calmo, claro.*

*Poco a poco vais bajando a la playa y sentís el gusto de vuestros pies descalzos en la arena. Despacio andáis hacia el agua hasta llegar a la orilla y sentís el agua caliente y fresca a la vez que entra por vuestros dedos de los pies y poco a poco a medida que entráis en el agua vais sintiéndola en vuestro cuerpo. Hasta que os zambullís y buceáis. Y os dais cuenta de que no necesitáis respirar dentro del agua. Y sentís que poco a poco vuestro cuerpo se va convirtiendo en partículas de agua que forman parte del océano, un océano inmenso, sin límites.*

*Y en ese océano hay pececillos de colores que juegan, fluyen y cuidan las partículas de mar.*

*El docente invita al otro grupo a que entre en el círculo y hagan de peces de colores como los anteriores de animales del bosque.*

*Pececillos de colores que disfrutan de la inmensidad del océano fluyendo con las partículas.*

*Y poco a poco se va poniendo el sol y los peces de colores buscan su partícula para descansar.*

*Descansar... Descansar... descansar...*

En 20 segundos el docente les invita a que se despidan de su partícula.

#### **El aire:**

Para hacer el aire ya no habrá dos grupos, todos se situaran en el centro. El docente pondrá la música del concierto 26 de piano 3er movimiento de Mozart.

Todos en el centro cierran los ojos y el docente lee:

*Imaginaos que estáis en lo alto de una montaña, la montaña más alta. A vuestros pies una ladera enorme de hierba verde. El cielo está claro, casi transparente, y la temperatura es ideal.*

*Os dejáis caer corriendo por la ladera, mientras sentís la brisa en la cara y vais viendo que cada vez necesitáis poner los pies menos hasta que empezáis a volar. Dejaos sentir la sensación de volar, sin peso. Es como si vuestro cuerpo no pesase y poco a poco se fuese convirtiendo en el propio cielo. Sentid la libertad de formar parte del inmenso cielo azul. Hasta que os convertís en nubes que apenas pesan y que se mueven lentísimamente.*

*Se va haciendo de noche y os preparáis para descansar, descansar sin peso sintiendo la libertad de la inmensidad del cielo.*

Después de 20 segundos el docente les dirá que vayan abriendo a los ojos y volviendo al aula.

#### **El fuego:**

Acompañados de música de relajación de Mozart el docente les invitará a tumbarse en el suelo boca arriba con los brazos paralelos al suelo.

*Dejad que vuestro cuerpo se relaje empezando por*

*los dedos de los pies, los pies, los tobillos, los muslos, el culo, la espalda, los brazos, el cuello. Es como si vuestro cuerpo pesase mucho y cayese hacia el suelo ocupando mucho espacio. Sentid que vuestro cuerpo relajado pesa y ocupa mucho espacio en el suelo.*

*Ponemos la atención en la cara y la relajamos: las mandíbulas, la boca, la lengua, las mejillas, los párpados, las cejas, la frente y el cuero cabelludo.*

*Ahora está todo el cuerpo relajado.*

*Imaginaos que dentro de nosotros, en nuestro pecho, hay una luz que simboliza lo mejor de nosotros mismos, nuestra mejor cara, nuestras virtudes.*

*Visualizad esa luz y sentidla dentro de vosotros. ¿Qué simboliza esa luz? ¿Vuestra bondad? ¿Vuestra generosidad? ¿Vuestra sonrisa?*

*Y dejad que esa luz poco a poco vaya iluminando todo vuestro cuerpo, y vuestro cuerpo poco a poco vaya fundiéndose con la luz y desapareciendo hasta que solo seáis esa luz. No hay que hacer nada, solo hay que estar y descansar, ser y descansar.*

Después de un minuto el docente les invitará a ir abriendo los ojos.

#### **4ª Fase**

Se recoge la experiencia poniendo atención en lo que han sentido a través de la música clásica y de las visualizaciones. ¿Cómo les ha afectado la música en sus emociones? Se trata de comprobar si a través de las visualizaciones han sentido el peso del arraigo, la fluidez del agua, la libertad del aire y la luz interior del fuego ¿Cuál creen que es su luz?

¿Cómo les puede afectar para la vida, un buen apoyo como los árboles en la tierra? ¿El fluir como el agua? ¿La libertad de la inmensidad sin límites del cielo? ¿La liviandad del aire? ¿Y el sentir su luz inte-

rior?

La música entra directamente de los oídos al corazón, sin pasar por la cabeza; va directamente a la emoción sin pasar por la razón ¿Cómo han vivido esto? ¿Y para qué les puede servir? ¿Pueden canalizar sus emociones y dejarlas salir a través de la música? Y por último, ¿Cómo se sienten ahora? ¿Ha cambiado algo en ellos? ¿Quizás ha cambiado la manera de pensar a cerca de la música clásica?



**TÍTULO**  
**MEMORY ACROBÁTICO**

**AUDIOVISUAL**

Juego de memory donde tienen que emparejar diferentes posiciones acrobáticas. Fichas (a modo de material de apoyo)

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Autocontrol, creatividad, habilidades de interacción, empatía y autoestima.

**ÁREAS CURRICULARES**

Educación física

**CONTEXTO ESCOLAR**

Trabajo por proyectos

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

La actividad comienza jugando a memory por parejas o pequeños grupos, donde tendrán que emparejar diferentes figuras acrobáticas. Cada vez que se emparejen las fichas, el grupo que lo ha hecho se queda la figura que han logrado emparejar. En una siguiente fase, los alumnos utilizarán estas posiciones que han conseguido jugando a memory para combinarlas y así proponer diferentes figuras que más adelante podrán intentar y así valorar la viabilidad de su propuesta. En una última fase se reflexionará grupalmente sobre el proceso experimentado.

**REFERENTE TEÓRICO:** La creatividad es una capacidad fundamental en la vida, pues nos permite generar múltiples soluciones ante un problema o dar respuesta a una necesidad. A medida que crecemos vamos generando modelos conductuales necesarios para garantizarnos la supervivencia y una buena adaptación al medio, pero el mismo tiempo estos modelos, basados en el pensamiento lógico, van haciendo que el individuo vea limitada su capacidad creativa. Es por eso que, en edades tempranas es recomendable realizar actividades que estimulen la capacidad creativa, poniendo en práctica las diferentes habilidades que la componen: fluidez, flexibilidad, viabilidad y análisis.

**RAZÓN DE SER:** La acrobacia colectiva es, en sí misma, una actividad que tiene un componente creativo. El problema planteado viene siempre a través de la misma pregunta: ¿cómo logramos montar la figura? La capacidad del grupo para hallar los caminos que le permitan resolver con éxito el problema estará condicionada por su experiencia previa,

pero también, y en gran medida, por su capacidad creativa como grupo y, por ende, por las habilidades sociales y emocionales de los individuos que lo componen. Todo esto se ve potenciado si aplicamos un método cooperativo (Vernetta et al., 2008; Barba Martín, 2010). En esta ocasión emplearemos el juego de unir parejas (memory) como introducción y excusa para repartir las tarjetas con posiciones. Estas tarjetas facilitarán la tarea cuando los alumnos tengan que generar ideas, pues servirán como organizadores visuales que ellos podrán manipular. Permitiendo así que se focalicen en generar ideas y en aceptar o reinterpretar las que aporten otros compañeros (fluidez y flexibilidad mental).

**DESARROLLO**

*Indicaciones previas:*

Se recomienda aplicar esta actividad en dos sesiones: La primera sesión para las fases 1, 2 y 3; y la segunda para las fases 4, 5, 6 y 7.

Antes de comenzar es recomendable que el grupo haya realizado un pequeño calentamiento corporal, después del calentamiento se dispondrá el grupo en parejas (o pequeños grupos si la clase es muy numerosa).

*Materiales necesarios:*

30 tarjetas de juego que se clasifican en:

**Posiciones individuales:** Con 6 posiciones distintas, de cada una de estas posiciones habrá: (se adjunta una ficha para el profesor donde se especifican estas posiciones)

- 4 tarjetas de posición de banco.
- 4 tarjetas de posición de escuadra.
- 4 tarjetas de posición de fondo.
- 4 tarjetas de posición de palo (bloqueo).
- 4 tarjetas de posición de cangrejo
- 2 tarjetas de posición de invertida (pino)

**Posiciones de acrobacia colectiva:** hay 6 posiciones distintas clasificadas en dos de dos componentes/personas, otras dos posiciones de tres componentes y otras dos posiciones de 4 componentes. 6 tarjetas diferentes una por cada figura de acrobacia colectiva.

**Fichas explicativas:** En el "tablero de juego" también se podrán encontrar dos tarjetas más donde se explican algunos puntos básicos a tener en cuenta a la hora de realizar las figuras.

Siluetas de las posiciones individuales recortadas previamente para poder entregar a los alumnos cuando descubran las tarjetas y que después puedan ser manipuladas entre ellas con facilidad para crear nuevas figuras, ( estos recortables les puede tener el profesor previamente preparado o recortarlos en alguna clase previa los alumnos)

Papel y bolígrafo para la fase 3.

### Fase 1ª

La actividad comienza con las tarjetas del memory hacia abajo ordenadas por filas y columnas (6 x 5) y con el grupo dispuesto en círculo alrededor de estas. Se juega por parejas o pequeños grupos y por turnos, el desarrollo de cada turno será el siguiente:

- Una persona de la pareja elige una tarjeta y le da la vuelta,
- La otra persona elige una segunda tarjeta y le da la vuelta.

Hecho esto hay tres posibles casos que se resuelven de la siguiente manera:

- 1 Que las tarjetas volteadas sean iguales:
  - a Las tarjetas quedarán el resto del juego boca arriba.
  - b El profesor dará, a cada persona de la pareja, una silueta de la figura igual a la que aparece en la tarjeta descubierta.
  - c Se termina el turno.

- 2 Que las tarjetas volteadas sean diferentes:
  - a Se vuelven a poner boca abajo,
  - b Se termina el turno.
- 3 Que hayan descubierto una tarjeta con una figura colectiva o una de las dos tarjetas con indicaciones sobre las posturas:
  - a La tarjeta con la figura colectiva se queda descubierta (boca arriba) .
  - b Si voltearon también una tarjeta con figura individual, esta sí se vuelve a poner boca abajo.
  - c La pareja que jugó ese turno tiene un turno extra

Además de esto es recomendable introducir estas otras normas:

- Hay un tiempo límite en el juego de entre cinco y siete minutos.
- En cada turno sólo puede hablar la pareja que está jugando.
- La pareja que está jugando podrá pedir consejo a otra pareja, siempre después de levantar la primera carta y antes de la segunda.
- Al finalizar el juego, cada pareja, o grupo, deberá tener al menos una carta de posición. Por el contrario, si alguna de las parejas termina el juego sin ninguna carta, tenemos dos opciones: las parejas que tengan más cartas deberán compartir las suyas o tenemos que reiniciar el juego.

El juego termina cuando termina el tiempo estipulado o cuando no quedan cartas boca abajo. En el "tablero" deberían de quedar las tarjetas comodín que son las figuras colectivas y las de explicación de la posición correcta boca arriba y el resto de fichas estarán en posesión de los alumnos que las hayan ganado, además de las siluetas de estas posiciones que el profesor ya habrá entregado. En este momento estaremos listos para pasar a la siguiente fase.

### Fase 2ª

En esta fase juntaremos las parejas de tres en tres, formando grupos de seis alumnos. Cada grupo ten-

drá que seleccionar dos de las figuras colectivas que aparecieron en el juego y realizarlas; son figuras muy sencillas que permitirán que haya cambio de posiciones y también que sean los mismos alumnos quienes se organicen en la tarea y se hagan las aportaciones o correcciones necesarias. De este modo el profesor sólo intervendrá en los grupos si es requerido por ellos o si surgiese alguna situación de conflicto o de riesgo.

Para facilitar la puesta en práctica de esta fase y de las siguientes se ha establecido un código de colores.

Las camisetas de las ilustraciones de las figuras individuales están coloreadas cada una de un color, y estos coinciden con las camisetas de las ilustraciones que tienen esas posiciones en las figuras de acrobacia colectiva, así será más fácil identificar las posiciones en cada figura

### **Fase 3ª**

En esta parte de la actividad es recomendable que dispongan de papel y lápiz.

Una vez que han probado algunas de las figuras colectivas que aparecieron durante el juego, los grupos de seis se juntarán en círculo y compartirán las posiciones (siluetas) que hayan ganado, poniéndolas en el centro al alcance de todo el grupo. El profesor hará una introducción de la siguiente manera:

*“Bien, cada grupo tenéis unas cuantas posiciones con las que trabajar y con las que inventar figuras nuevas. Para conseguir esto, lo primero que hay que hacer es un trabajo individual. Quiero que cada uno de vosotros, manipule las posiciones que tenéis e intenté colocarlas de alguna manera que piense que puede ser una figura de acrobacia. Cuando consigáis algo que os guste vamos a dibujarlo en la hoja que tenéis delante cada uno (vale con monigotes, es sólo un croquis de la propuesta). Es importante que indiquéis, en cada dibujo, dónde está el suelo. También os voy a decir que cuantas más propuestas*

*hagáis, mejor. No os enredéis mucho en pensar si la figura es realizable o no, ya tendremos tiempo para eso; además, de una idea no realizable puede surgir otra idea muy buena y que sí se puede realizar. Así que a inventar y proponer.”*

Para esta tarea les dejaremos entre 5 y 10 minutos, a criterio del profesor según vea que los grupos trabajan productivamente o se dispersan. Pasado este tiempo se les dirá lo siguiente: *“De acuerdo, ya tenemos ideas, ahora vamos a enseñárselas a nuestros compañeros de grupo. Vamos a fijarnos en qué cosas nos gustan de las ideas de los compañeros y las vamos a apuntar. Hecho esto, vamos a intentar aprovechar todas estas cosas que nos gustan para mezclarlas y ver cuántas propuestas podemos hacer en cada grupo. Ahora sí, os voy a poner una limitación, las figuras han de ser de cuatro personas. Pueden ser figuras totalmente nuevas, modificaciones de alguna de las propuestas individuales, la suma de varias partes...*

*Hay muchas formas de hacerlo, encontrad la vuestra.”*

Para esta tarea les dejaremos 10 minutos. Una vez que cada grupo haya resuelto y tenga alguna propuesta pasaremos a la siguiente fase.

### **Fase 4ª**

En esta fase van a verificar las propuestas. Se trata de que cada grupo realice las figuras que ha creado sobre el papel. El profesor puede hacer una revisión previa para asegurarse de que no hay ninguna propuesta peligrosa. Aparte de eso intentará dejar trabajar a los grupos de la forma más autónoma posible, como se indicó en la fase 2.

Se aportan las siguientes pautas:

*“Se puede modificar o adaptar algunas de las posiciones individuales que tenéis para conseguir que las figuras sean más cómodas y/o más seguras, como por ejemplo en una de las figuras de 4 perso-*

*nas una de las figuras aparece apoyada en los codos en lugar de en las manos”*

*“Las figuras serán como máximo de 4 personas para que las dos personas que quedan libres en el grupo se encarguen de cuidar y ayudar a los compañeros, este papel es muy importante, y tenemos que concentrarnos cuando nos toque”*

### **Fase 5ª**

Para esta fase cada grupo seleccionará tres de las figuras realizadas y montará una secuencia con ellas. Deberán prestar atención a:

- Qué pasa entre figura y figura.
- Cómo montan las figuras.
- Cómo las desmontan.

### **Fase 6ª**

En esta fase cada grupo mostrará su trabajo al resto de compañeros. El profesor, previamente indicará cómo han de comportarse cuando se realiza una muestra:

*“Cuando se realizan muestras debemos tener en cuenta que se trata del fruto del trabajo de los compañeros, así que lo primero es demostrarles respeto prestándoles atención y tratando de mantener silencio para que puedan concentrarse; además de eso, si vemos que hay alguna dificultad podemos tratar de reforzarles reconociendo su esfuerzo. Así como aplaudir cuando algo nos guste o nos parezca complicado”*

### **Fase 7ª**

El grupo se dispondrá nuevamente en círculo, se les sugerirá que los miembros de cada grupo en la muestra se sienten juntos en el círculo.

El profesor abrirá un debate sobre el trabajo realizado, sobre cómo lo han vivenciado, si ha sido divertido... Con el fin de provocar una reflexión grupal sobre las emociones y su gestión, intentando que los alumnos aporten desde su experiencia. Así como

de poder valorar hasta qué punto han comprendido el contenido de la sesión

Es importante estar alerta y dar refuerzo positivo a quien lo necesite, del mismo modo que hay que provocar un ambiente relajado para evitar que algún alumno pueda sentir presión o tensión.

Para orientar y dinamizar el debate el profesor lanzará, si lo ve necesario, las siguientes cuestiones:

*Lo primero de todo: ¿Qué os ha parecido? ¿Os habéis divertido con el trabajo de hoy?*

### **Contenidos curriculares:**

#### **Educación física:**

- Resolver retos tácticos elementales propios del juego y de actividades físicas, con o sin oposición, aplicando principios y reglas para resolver las situaciones motrices, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en juegos y actividades.
- Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.
- Opinar coherentemente con actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador, ante las posibles situaciones conflictivas surgidas, participando en debates, y aceptando las opiniones de los demás.
- Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.
- Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.

**Bibliografía y referencias:**

Vernetta Santan, M. ; Lóez Bedoya, J.; y Gutiérrez Sánchez, A., 2008. La creatividad en gimnasia acrobática. En: A. Martínez Vidal; y P. Díaz Pereira. *Creatividad y deporte: consideraciones teóricas e investigaciones breves*. (133-154). Sevilla: Wanceulen

Barba Martín, J.J., 2010. *Diferencias entre el aprendizaje cooperativo y la asignación de tareas en la escuela rural. Comparación de dos estudios de caso en una unidad didáctica de acrosport en segundo ciclo de primaria*. En: *Retos. Nuevas tendencias en Educación física, deporte y recreación*. (14-18)

## TOMA DE DECISIONES



### TÍTULO DECÍDETE

#### AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/vj9svj>



#### VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Toma de decisiones, empatía, habilidades de interacción

#### ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura.

#### CONTEXTO ESCOLAR

Identidad personal

#### EDAD RECOMENDADA

De 10 a 12 años

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Este anuncio empieza en un pub cuando un chico pide una bebida y le dan a elegir y responde: "me da igual". A partir de ese momento ocurren una serie de acontecimientos que le recuerdan que tiene que elegir una de las opciones.

### PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- ¿Qué te sugiere este anuncio?
- Al final de todos los incidentes el protagonista sigue sin decidir, ¿por qué?
- ¿Qué imagen tendrá la camarera del protagonista cuando le dice que "le da igual"?
- ¿Cómo le ayudarías si tú le acompañaras?
- ¿Se puede vivir mucho tiempo dándonos todo igual? Inventad una historia en la que el personaje desde que nace hasta que muere todo le da igual, ¿qué conclusión sacáis?
- El anuncio es una parodia de algo que ocurre con frecuencia, ¿cuántas veces utilizáis la expresión: ME DA IGUAL?
- ¿En qué situaciones?
- ¿Qué ventajas tiene decir a los demás "me da igual", ¿por qué?
- ¿Qué inconvenientes tiene decir a los demás "me da igual", ¿por qué?
- ¿Conocéis a alguien que todo le da igual? ¿por qué actúa así? ¿qué sensación os provoca su actitud?
- ¿Qué cosas no nos dan igual?, ¿por qué?

En el anuncio, cuando el chico sale del bar, comienza a ver a personas de amarillo y de naranja. Como si unas tomaran Kas naranja y otras Kas limón. Se podría pensar que el gusto por algo concreto define a las personas en su imagen. ¿Qué cosas unen a los seguidores de un equipo deportivo además de la afición por ese equipo? Hay veces que cuando conocemos a alguien nos cae mejor porque le gusta la misma música que a nosotros o el mismo juego y otras, que al compartir esa afición común nos unimos.

- ¿Cuál de las situaciones se da con más frecuencia?, ¿por qué?
- ¿Qué pasa cuando no se comparten los gustos de la mayoría?
- ¿Causa admiración y te ven a la "última"? ¿por qué?
- ¿Causa rechazo y te ven como raro?, ¿por qué?

Durante el anuncio al protagonista le están presionando para que elija una de las dos bebidas. En la vida cotidiana también hay cosas que nos presionan para decidir. Por ejemplo:

- Los compañeros de clase: ¿en qué situaciones?, ¿cómo lo hacen?, ¿qué hacemos nosotros?
- Nuestros amigos: ¿en qué situaciones?, ¿cómo lo hacen?, ¿qué hacemos nosotros?
- Nuestros compañeros de deporte: ¿en qué situaciones?, ¿cómo lo hacen?
- ¿Qué hacemos nosotros?
- Nuestros hermanos o primos: ¿en qué situaciones? y ¿cómo lo hacen? ¿qué hacemos nosotros?
- Otras personas: ¿en qué situaciones?, ¿cómo lo hacen? ¿qué hacemos nosotros? La televisión: ¿en qué situaciones? ¿cómo lo hacen? y ¿qué hacemos nosotros?



**TÍTULO**  
**LOS AMANTES DEL CÍRCULO POLAR**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/47m8gy>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Toma de Decisiones, habilidades de Interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Ana y Otto son dos niños de ocho años que un día se conocen a la salida del colegio. En ese mismo momento nacerá una historia de amor secreta y circular que se cerrará diecisiete años después en Finlandia, en el mismo Círculo Polar Ártico. La película nos narra la hermosa y dramática historia de amor que viven los dos protagonistas, desde su primer encuentro en la infancia hasta los veinticinco años.

**SECUENCIA PROPUESTA:** Ana, toda nerviosa, llega a casa de su madre, Olga, para decirle que ha roto con su novio, Javier, con el que llevaba viviendo algunos años. Le pide que la ayude a desaparecer de allí cuanto antes. Olga, desconcertada le pregunta qué quiere hacer porque ella se va a marchar a vivir a Australia y si quiere se puede ir a vivir con ella. Ana le dice que no, que eso está muy lejos y que ella lo que quiere es irse a vivir una temporada a Laponia.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

Cuando las personas rompen su compromiso de relación con su pareja deben afrontar ciertas cuestiones que son más complejas cuanto más alto sea el nivel de implicación. Por ejemplo, no es lo mismo romper cuando se vive en la misma casa que cuando cada uno vive en la suya. Aquí, en la escena, Ana tiene que buscar un espacio donde vivir, así que no sólo tiene la decisión de la ruptura sino del lugar adónde ir.

- ¿Crees que la decisión que toma Ana es la más acertada o debería meditarlo un poco antes de tomar una decisión como esa?
- ¿Cómo ves la reacción de Ana ante una situación de ruptura?

- La decisión que ha tomado Ana podría afectar a las decisiones de Olga. ¿Hasta qué punto si estuvieras en el lugar de Olga, cambiarías tus decisiones por Ana?, ¿qué harías?
- ¿Se pueden tomar muchas decisiones a la vez? pon ejemplos donde se junten varias decisiones importantes y contad cómo os habéis sentido.
- Decidir supone elegir y al elegir hay opciones que se abandonan. ¿Qué elige Ana y qué descarta?
- ¿Piensas que hay alguna situación en la que es bueno tomar una decisión inmediata cuando esa circunstancia te afecta emocionalmente? ¿por qué? o ¿conviene esperar?
- ¿Qué pasos conviene dar antes de tomar una decisión? Hagamos una lista y pongámosla en común.



**TÍTULO**  
**FAMILIA**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/wj51o6>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Toma de Decisiones, habilidades de Interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Alguien dijo una vez que el único error de Dios fue no haber concedido al hombre dos vidas: una para ensayar y otra para actuar. Pues bien, Santiago está dispuesto a remediarlo y es que en esta historia hay algo que encaja y algo que no. Encaja que Santiago se levante como cualquier mañana, que su familia al completo le esté esperando en la cocina de su casa, que le cante el cumpleaños feliz cuando aparece por la puerta, que le bese, le haga regalos, le gaste bromas, cariños. Lo que ya no encaja es que a Santiago no le guste el regalo de su hijo pequeño, que no le crea cuando le dice que le quiere y que por eso, sólo por eso, le grite, le ponga en la calle y exija otro hijo mejor, que no lleve gafas y que no esté tan gordo. Y a ser posible, se le parezca un poquito.

**SECUENCIA PROPUESTA:** Una mañana se encuentran los tres hijos de la "familia" en la cocina de la casa preparando el desayuno y envolviendo regalos porque hoy es el día del cumpleaños de su padre. La hija pregunta a sus hermanos qué pantalón debe ponerse para que su padre no se enfade y cuál de ellos le queda mejor.

Cuando su hermano le da su opinión, ella se enfada y les dice que la dejen en paz porque no van a ser ellos los que decidan la ropa que se tiene que poner.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Por qué nos cuesta tanto a veces decidir que nos ponemos?
- ¿Es tan importante la imagen que damos para tirarnos más de una hora pensando en el modelo que vamos a llevar? ¿por qué?
- Además de la ropa, ¿en qué otros temas nos cuesta tanto decidir?

- Poned ejemplos de situaciones en las que cuesta decidirse.
- ¿Es posible vivir sin tomar decisiones? Construir una historia de un chico que no decida nunca.
- ¿Eres de las personas que te gusta tomar tus propias decisiones o te dejas influenciar por los demás?
- Cuando tomas una decisión, ¿eres de los que la mantienes hasta el final aunque te des cuenta que no es la correcta o no tienes problema en cambiarla?
- Si tú te encuentras en la situación de la protagonista y les preguntas a tus hermanos qué ropa debes ponerte ¿qué es lo que harías?:
  - o Reaccionarías igual que la protagonista
  - o Preguntarías y tendrías en cuenta la opinión que te han dado
  - o En esos temas nunca quieres la opinión de los demás
- En cualquier tipo de decisión que tomas te gusta consultar antes o prefieres hacerlo solo. ¿Depende de la decisión? ¿Por qué?
- Hagamos una lista de decisiones fáciles de tomar y otra de difíciles. De todas ellas, ¿cuáles tomarías solo?



**TÍTULO**  
**DEPENDE**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/uflyak>



**VARIABLES SOBRE LAS QUE INTERVENIR**  
Toma de decisiones, habilidades de interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística.  
Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

Que el blanco sea blanco  
Que el negro sea negro  
Que uno y uno sean dos  
Cómo exactos son los números  
Depende  
Que aquí estamos de prestao  
Que el cielo está nublaio  
Que uno nace y luego muere  
Y este cuento se ha acabo  
Depende  
  
Depende, ¿de qué depende?  
De según como se mire, todo depende

Que bonito es el amor  
Más que nunca en primavera  
Que mañana sale el sol  
Y que estamos en agosto  
Depende  
Que con el paso del tiempo  
El vino se hace bueno  
Que to lo que sube, baja  
De abajo arriba y de arriba abajo  
Depende

Depende, ¿de qué depende?  
De según como se mire, todo depende

Que no has conocido a nadie  
Que te bese como yo

Que no hay otro hombre en tu vida  
Que de ti se beneficie  
Depende  
Y si quiere decir si  
Cada vez que abres la boca  
Que te hace muy feliz  
Que sea el día de tu boda  
Depende  
  
Depende, ¿de qué depende?  
De según como se mire, todo depende

**Canción:** "Depende", Jarabe de Palo - 1998

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** En esta canción se describe como varía nuestra percepción de la realidad dependiendo desde donde se mire. El hecho de que la misma acción pueda tener distintas interpretaciones nos obliga a pensar que, casi nunca, las cosas son blancas o negras, sino más bien relativas y depende de cómo se miren.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Qué se cuenta en la canción? El estribillo de la canción "... depende, ¿de qué depende? de según como se mire todo depende..."
- ¿Qué significa?
- ¿Es verdad que todo depende del cristal con que se mire?

Ante situaciones similares, los pueblos reaccionan de distinta manera. Las tradiciones y la historia marcan los comportamientos sociales. Aquí tenéis algunos ejemplos:

- En nuestro país, tradicionalmente, el color que la gente utiliza cuando está de luto por la muerte de un ser querido es el negro. Sin embargo, en la India o en China es el blanco el que utilizan para vestirse los familiares de un difunto.
- En Turquía, tradicionalmente, después de las comidas se eructa abiertamente como una demostración de gratitud a quién te ha invitado a comer.

Para nosotros, eructar resulta un signo de mala educación y la gratitud se manifiesta verbalmente.

Ahora:

- Buscad las diferencias y semejanzas que hay entre las religiones cristiana, musulmana y hebrea.
- Informaos sobre si en Japón los amigos y familiares se besan y se abrazan con la misma frecuencia e intensidad que las personas que vivimos en países del mediterráneo.

Afortunadamente, en la actualidad, vivimos en una etapa en la que intentamos comprender y respetar las costumbres del otro, pero no siempre ha sido así. A menudo se han desatado guerras y enfrentamientos por tener puntos de vista diferentes sobre una misma realidad.

Inventad una historia en la que se cuente como un mismo acontecimiento era interpretado de manera distinta por distintas personas. En una situación así, ¿son válidas todas las perspectivas aportadas? ¿Es posible que todos digan la verdad? ¿por qué? ¿es posible que todos tengan razón? ¿por qué?

A lo largo de nuestra vida es posible que haya personajes de la tele, juegos, cuentos, etc. que para nosotros hayan sido muy importantes, tan especiales que el hecho de no tenerlos o verlos nos pueda causar un disgusto. Poned ejemplos de objetos y personajes, que para vosotros hayan sido muy importantes en el pasado y que ya no lo son. ¿Qué sucedió para que dejaran de ser especiales? ¿cambiaron ellos o cambiasteis vosotros?.

Buscad en el diccionario la palabra "perspectiva".

¿Es importante tener distintas perspectivas sobre un mismo asunto?

¿En qué nos puede ayudar tener diferentes puntos de vista sobre algo que nos interesa?

Cuando tenemos que tomar una decisión, qué nos

puede ayudar más ¿tener varios puntos de vista o uno solo?



**TÍTULO**  
**UN JOVEN SE ENTREGA A LA POLICÍA TRAS  
RETENER A VARIOS REHENES**

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Toma de decisiones

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Plan lector

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**ALCALÁ DE HENARES.- Ovidiu Antón, el rumano de 19 años** que se mantenía atrincherado con rehenes en una sucursal del BBVA de Alcalá de Henares, ha sido detenido después de que la Policía le convenciera para que depusiera su actitud con la ayuda de un mediador.

Según ha indicado la Jefatura Superior de Policía de Madrid en un comunicado, el joven rumano exigió para la liberación de los retenidos **que se solventara su situación irregular en nuestro país y que se facilitara la llegada a España de su novia** desde Rumanía.

A pesar de que Ovidiu Antón S. se hizo acopio de 30.000 euros, esos eran los **verdaderos móviles de su asalto**.

Al parecer, el negociador que accedió a la oficina bancaria logró convencer al joven de que depusiera su actitud y, sin ofrecer resistencia, se entregara a la Policía después de liberar a los tres últimos rehenes. Acto seguido, salió de la entidad con una **actitud tranquila y serena**.

Llegó a tener bajo su control a 10 personas. En primer lugar dejó salir a todas las mujeres y sobre las 15.10 horas de este miércoles liberó a otras siete personas. Sobre el bajo en el que se encuentra la sucursal hay dos plantas más, la oficina de empresas del banco y otra donde se encuentran los despachos de la dirección, en las que había otras 10 personas

que fueron puestas en libertad por los Geo sobre las 18.00 horas.

El joven, que amenazó con quitarse la vida, pidió un **televisor** para seguir las noticias y un **cargador de móvil**, que le fueron entregados, entre medio y un **millón de euros** y un **helicóptero** para huir.

Un compatriota del atracador, Daniel Ovlav, con el que además comparte piso, aseguró que podría estar actuando bajo los efectos de las drogas o el alcohol.

Según TVE, el atracador intentó asaltar el banco pero, al ser descubierto, se hizo fuerte en el interior de la sucursal con varios empleados y clientes del banco.

El director de la sucursal explicó que se disponía a entrar en la oficina cuando ha visto gente tirada en el suelo y, por tanto, no llegó a acceder al local.

El atracador explicó a la prensa que al principio quería 50.000 euros pero que, al ver el despliegue mediático y policial, decidió pedir más dinero.

#### **Cuatro meses y medio en España**

El atraco comenzó sobre las 12:45 horas en el **número 8 de la calle Libreros**, en pleno centro de Alcalá. Esta sucursal no tiene las puertas dobles aunque sí cámaras de seguridad.

El autor, en situación irregular en España, lleva cuatro meses y medio en el país y ha trabajado dos semanas en la construcción, donde sus compañeros le llamaban Antonio. Entró vestido de negro, con gabardina, gafas de sol y dos armas, una larga y otra corta y solicitó un traductor a la policía. La policía hizo llegar bocadillos al interior del banco.

**elmundo.es** se puso en contacto con el atracador. Se mostró tranquilo durante el breve tiempo que estuvo en contacto telefónico con un redactor, aunque no quiso entrar en detalles. El contenido de la conversación fue el siguiente:

**-Pregunta.** ¿Qué ocurre en el banco?

**-Respuesta.** ¿Es que no oyes la radio?

**-P.** ¿Qué es lo que quieres?, ¿qué pides?

**-R.** Dinero, quiero dinero.

**-P.** ¿Cuánto?

**-R.** Todavía no lo sé.

Una de las personas retenidas fue la que alertó de lo que estaba ocurriendo mediante una llamada efectuada al 112 a través de su teléfono móvil. Según un portavoz de este número, el rehén, que al parecer llamó escondido debajo de una mesa, dio el aviso a las 13:19 horas y sólo pudo indicar que la sucursal estaba siendo atracada y que no sabía cuántos eran los autores.

El atracador también dejó a un conserje del Ayuntamiento de esta ciudad, José Moya, a quien entregó una **lista de peticiones** para que las hiciera llegar a la Policía.

Por otra parte, una de las mujeres que estaban en el interior de la sucursal relató que el atracador entró en la oficina diciendo **“al suelo, al suelo, el dinero”** y que parecía el actor Keanu Reeves en la película Matrix.

Esta testigo, que fue conducida a comisaría para declarar, indicó también que el hombre, dando voces de “señoras fuera”, dejó salir a las mujeres tras comprobar que algunas de las de más edad no se podían agachar.

El presidente del BBVA, Francisco González, se desplazó a Alcalá de Henares para visitar a los empleados de la sucursal liberados del secuestro.

El dispositivo médico desplegado en el entorno de la sucursal se saldó con cuatro personas atendidas por **crisis de ansiedad** y un total de 15 que requirieron algún tipo de valoración sanitaria.

Además, el equipo de psicólogos que la Consejería de Sanidad envió al lugar un equipo de psicólogos

que prestaron asistencia a otras 10 personas familiares de los rehenes, en el Salón de Actos de la Universidad de Alcalá de Henares.

Según informó un portavoz del Servicio de Emergencias 112, el dispositivo estuvo formado por tres UVI y un Vehículo de Intervención Rápida (VIR) del Summa-112 (Servicio de Urgencias Médicas de Madrid), tres ambulancias de la Cruz Roja, dos de Protección Civil del Ayuntamiento de Alcalá y otra más de San Fernando de Henares, además del equipo de psicólogos de la Consejería de Sanidad.

PERIÓDICO: El Mundo, (27/05/04)

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** ¿Hasta qué punto se puede pensar que alguien que decide robar un banco **tiene habilidades** para tomar decisiones? Ovidio Antón un joven rumano de 19 años decide robar un banco, en solitario y después de fracasar en su intento negocia con la policía y se entrega tranquila y serenamente, como si hubiera valorado anteriormente los riesgos de su acción.

#### **PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO.**

##### **Inventemos su historia**

Ovidio es un joven de 19 años que lleva en España 4 meses, ha trabajado 2 semanas en la construcción, ¿en qué situación creéis que está?

- ¿Cómo llegó a nuestro país?
- ¿Dónde vive?, ¿con quién vive?
- ¿Por qué ha venido a España?
- ¿Dejará mucha gente querida atrás?
- ¿Por qué decide robar un banco?
- ¿Por qué no roba en la calle?

Cuando su operación fracasa pide que su situación se regularice en nuestro país y que se facilite la llegada a España de su novia ¿por qué creéis que no pide dinero y medios para escapar?

**Ya hemos inventado algo de su historia, ahora podemos jugar a ponernos en su lugar:**

- ¿Os imagináis solos en un país que no es el vuestro?, ¿cómo os sentiríais?
- ¿Qué motivo os llevaría a abandonar todas vuestras cosas, vuestros amigos, vuestra/o novia/o, vuestra familia? Imaginadlo.
- ¿Qué os agobia con más frecuencia?
- ¿Cuándo se está agobiado se piensa con claridad?, ¿por qué?

Imaginad que tenéis que tomar una decisión de un día para otro:

- ¿Cómo la tomaríais?
- ¿Habláis con alguien sobre el tema?, ¿por qué?
- ¿Le daríais muchas vueltas?, ¿por qué?
- ¿No pensaríais en ello?, ¿por qué?
- ¿Decidiríais sobre la marcha?, ¿por qué?
- ¿Os molesta que os presionen?, ¿por qué?
- ¿En la vida es necesario tomar partido por alguien o por algo? ¿por qué? ¿es necesario tomar siempre partido por lo que queremos? ¿por qué?
- Para poder vivir en paz es mejor dejar que las cosas sucedan: ¿por qué?
- Para no crearse problemas es mejor no tomar partido por nadie ni por nada; ¿por qué?
- Cuando decidís hacer algo ¿soléis equivocaros? Poned algún ejemplo.
- ¿Qué hubierais podido hacer para no equivocaros?
- ¿Pensáis que se es más libre cuando se toman decisiones?, ¿por qué?
- ¿Pensáis que se es más libre cuando no se toman decisiones?, ¿por qué?
- Si uno no se "moja" jamás corre el riesgo de equivocarse, ¿es cierto?, ¿por qué?
- Cuando elegís hacer algo ¿qué os perdéis? Poned algún ejemplo.
- Imaginad que tenéis novio/a decidís no salir con él/ella y os perdéis un rato con los amigos ¿cómo os sentiríais?
- Ahora imaginad que decidís salir con los amigos

y os perdéis un rato con vuestro/a novio/a ¿cómo os sentiríais?

- Cuando elegís estudiar y os llaman para salir ¿qué sentís? ¿Qué hacéis?
- ¿Se puede tener todo? Si es sí ¿por qué? Si es no ¿por qué? Poned un ejemplo.
- ¿Tomar decisiones es un "rollo"?, ¿por qué?
- ¿Tomar decisiones nos da libertad?, ¿por qué?



**TÍTULO**  
**UNA DECISIÓN MEJOR**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/exw031>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Toma de decisiones, habilidades de autoafirmación, autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Hipo encuentra en el bosque al dragón que ha derribado. Por fin tiene delante de sí la posibilidad real de poder matar a uno de ellos, lo que le daría reconocimiento y estatus en su aldea como vikingo. Pero cuando está ante esa disyuntiva, si matarlo o no, descubre que el asunto no es tan sencillo de resolver.

**REFERENTE TEÓRICO:** Tomar decisiones forma parte de la vida. Las tomamos constantemente aunque no nos demos cuenta. Y en ocasiones lo vivimos como una cierta lucha entre la vocecita buena y la vocecita mala que no se ponen de acuerdo. Finalmente tenemos que decidir y hacerlo lo mejor posible, a sabiendas de que toda decisión implica riesgos.

**RAZÓN DE SER:** La metáfora ya tan usada de las dos voces interiores llevándonos a decidir en una línea u otra en una determinada situación ayuda a comprender cómo se materializa el proceso de toma de decisiones: escuchando a una y resistiendo a la otra, o al revés, según proceda. Con esta idea en mente, a través de la actividad planteada, el alumnado valorará la decisión que toma Hipo y trabajará sobre otros dilemas morales propuestos por ellos mismos.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

*“Hipo es el hijo del jefe de una aldea vikinga en la que matar a un dragón es una de las acciones más valoradas. Si lo haces, de repente todo el mundo te admira y tu posición en la aldea cambia. Hipo aún no lo ha*

*hecho, pero se le presenta una oportunidad y quiero que observéis en esta escena qué es lo que ocurre...”*  
Se pone la secuencia y, se lanzan al grupo las siguientes preguntas:

- *“¿Qué os parece la situación de Hipo?”*
- *“¿Creéis que es una situación fácil o difícil?, ¿por qué?”*
- *“Al principio parece que tiene muy claro que va a matar al dragón pero, ¿qué le hace cambiar de opinión?”*
- *“A veces, a la hora de tener que tomar una decisión, es como si tuviéramos varias vocecillas en nuestra cabeza, unas que nos dicen una cosa y otras que nos animan a decidir otra”*
- *“¿Cómo resuelve al final esa disyuntiva Hipo?”*
- *“¿Pensáis que ha hecho lo correcto?”*
- *“El dragón, al final de la escena, también tiene que tomar una decisión, ¿cuál?”*
- *“¿Pensáis que al dragón le resulta fácil su decisión?”*
- *“¿Es posible que él haya tenido que decidir también entre dos voces distintas?”*
- *“¿Qué le dirían esas voces?”*
- *“¿A cuál ha obedecido?”*

**2ª Fase**

*“Vamos a organizarnos ahora en grupos de 5 y a pensar cada uno de ellos en una situación que nos obliga a tomar una decisión, pero no es una decisión cualquiera, es tan complicada que tenemos “varios yos” que nos dicen qué hacer, pero claro no se ponen de acuerdo. Una vez tengáis pensado el dilema, a continuación tendréis que valorar todas las opciones posibles y ver cuál de ellas puede ser la más correcta.”*

Este ejercicio es complicado por lo que se dejará el tiempo suficiente, tanto para la elaboración como para la puesta en común posterior. El profesor, pasará por los grupos para ayudarles, sobre todo, en la elección del dilema a resolver. Puede utilizar dilemas que se hayan producido a lo largo del curso u otros como los siguientes:

- *En la clase se ha roto el cristal de una ventana, como consecuencia de la mala conducta de un alumno. El profesor pregunta quién ha sido, diciendo que si el culpable no aparece toda la clase tendrá que pagar su reparación, además de sufrir otros castigos. Un grupo de alumnos saben quién es el responsable, pero deciden no decir nada, porque el alumno causante del problema es un amigo, y no quieren ser acusados de "chivatos" ni "traidores". Además, quieren evitarse los problemas y molestias que les causaría su confesión. En consecuencia, toda la clase es castigada. ¿Veis correcta la conducta de esos alumnos?, ¿qué haríais en un caso similar?*
  - *Hace algunos años, la prensa internacional denunció que grandes empresas multinacionales (entre ellas, algunas de las grandes marcas de ropa y zapatillas deportivas) utilizaban a niños para trabajar en sus fábricas instaladas en países del Tercer Mundo. Según los reportajes publicados, las condiciones de explotación laboral que se producían en esas fábricas eran escandalosas. De esa manera, las empresas conseguían fabricar el producto a un precio mucho menor que el que tendrían que pagar si esas prendas se hubiesen fabricado en países con legislaciones respetuosas con los Derechos Humanos y protectoras de los derechos laborales y sindicales de los trabajadores. Algunas de estas multinacionales se justificaron, argumentando que ellos no fabricaban directamente las prendas, puesto que concedían la patente a empresas nacionales de esos estados (es decir, subcontractaban la fabricación), las cuales se encargaban de todo el proceso. Según ellas, ignoraban que en esas fábricas trabajasen menores y que fueran vulnerados sistemáticamente sus derechos. Si tuvierais constancia de que una empresa multinacional de ropa deportiva acude a esas prácticas, ¿compraríais ropa de esa marca, aunque fuese más barata y os gustasen especialmente las prendas que fabrica?*
  - *Todos los alumnos de 6º van a realizar un viaje de fin de curso de cuatro días. Irán a visitar Barcelona y pasarán dos de los días del viaje en un albergue juvenil que está en la playa. El viaje le cuesta a cada alumno 180 €, después de utilizar el dinero que han ganado realizando diversas actividades. El colegio tiene por norma ayudar al alumnado en las actividades extraescolares pagando un 10% del coste, que en este caso son 18€ por alumno. La tutora del curso sabe que hay dos alumnos que no pueden ir porque no tienen dinero para pagar el viaje, pues su padre y su madre están en el paro. Propone a la Directora que se cambie la norma; en lugar de dar 18€ a cada alumno, retiren esa ayuda y la empleen en pagar el viaje íntegro a esos dos alumnos que no tienen dinero. ¿Qué os parece la idea?*
- Después de trabajar con los dilemas morales planteados (se pueden elegir 2 de los comentados para no alargar mucho la actividad), el profesor finaliza diciendo:
- "Hay personas que, ante ese tipo de situaciones, creen que no tienen opción de elegir, que están vendidas a lo que sus impulsos o sentimientos les dicten. Pero no es cierto. Siempre se puede elegir, aunque haya riesgos que correr con unas elecciones más que con otras. En el caso de Hipo, tanto él como el dragón se arriesgan, pero deciden libremente asumir ese riesgo. Eso les convierte en valientes. Además, también lo son porque usan su derecho a poder cambiar de opinión, ya que el hecho de que hayamos decidido algo no significa que no podamos cambiar de postura más tarde".*
- Se lanzan de nuevo una serie de preguntas que ilustran el modo en el que ambos personajes resuelven su personal dilema moral:
- *"¿Cuál era la decisión inicial de Hipo respecto al dragón?"(Matarle)*
  - *"¿Qué crees que le hizo cambiar de idea?" (La mi-*

rada del dragón, pararse a pensar por un segundo en lo que iba a hacer, la compasión)

- *“¿Cuál era la decisión inicial del dragón respecto a Hipo probablemente?”* (Matarle)
- *“¿Qué crees que le hizo cambiar de opinión?”* (El miedo reflejado en Hipo, la compasión que Hipo había tenido anteriormente hacia él)



**TÍTULO**  
**HABÍA QUE INTENTARLO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/6vg269>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Toma de decisiones

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Trabajo por proyectos

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Un pez es consciente de cómo, si no hace algo para remediarlo, será sacrificado para ser cocinado y comido por los clientes de un restaurante. Ante la decisión de aceptar su destino o intentar lo posible por escapar, se enfrenta, sin duda, a la que será la decisión más importante de su vida.

**REFERENTE TEÓRICO:** La vida nos pone permanentemente ante situaciones complejas en las que tenemos que decidir si intentamos o no abordar el nuevo reto que se nos plantea. Por un lado está la realidad de que no sabemos si el intento será fructífero. Pero por otro, está algo igual de real y nada sencillo de manejar: la incertidumbre de no saber si, quizá, de haberlo intentado, lo hubiéramos conseguido. De ahí la incógnita de qué compensa más al individuo, si haber fracasado en el intento o sentir frustración debida a no haberlo intentado lo suficiente.

**RAZÓN DE SER:** La decisión que se plantea en la secuencia y en la actividad va a suponer una constante a lo largo de la vida del alumnado. Es un tipo de decisión, además, en que se pondrán de manifiesto muchas de sus fortalezas y debilidades, como por ejemplo, el grado de confianza en la propia valía, la red social con que se cuenta de cara a conseguir un objetivo o el autocontrol necesario para no salir huyendo en lugar de enfrentar el problema. En cualquiera de los casos, merece la pena ir posicionándose respecto a qué valor tienen, incluso, los intentos fallidos y compararlos con lo que supone no haberlo intentado nunca.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

Se divide la clase en grupos de (4-5 personas) para que, con ayuda de un diccionario, definan y distinguan los dos conceptos que dan título a esta fase: Fracaso y Frustración.

Después de unos minutos de trabajo grupal, se pondrán en común los resultados siendo el profesorado el que matizará las definiciones y diferencias elaboradas.

**2ª Fase**

*"Ahora que ya sabemos qué significa uno y otro concepto, ante una situación en la que tenemos que decidir si intentamos o no enfrentarnos a ella, a sabiendas de que puede que nos salga bien o, por el contrario, que nos salga mal, ¿qué haríais?, ¿os arriesgáis aunque esto pueda suponer un fracaso?, ¿mejor no lo intentaríais?"*

Independientemente de la elección natural que el alumnado podría hacer de manera individual, se divide la clase en dos equipos y al azar se asigna a cada uno una de las dos posturas. Así, uno de los equipos ha de defender por qué cree que es mejor intentar las cosas aún a riesgo de que no nos salgan como inicialmente queríamos, y el otro debe defender lo contrario, que ante la duda de no saber si lo conseguiremos, mejor quedarse como se está, al margen de la opinión particular de cada cual.

La fase terminará extrayendo algunas de las conclusiones más destacadas y, ahora sí, dejando espacio a la opinión real de cada participante, que puede haber variado a partir del debate en gran grupo, e incidiendo sobre todo en las consecuencias que, a nivel de pensamiento, tiene una y otra perspectiva (p.e. Hay personas que no pueden vivir con la quemazón que les produce saber que quizá no pelearon todo lo que podrían haberlo hecho. Otras se sienten más seguras sin arriesgar).

### 3ª Fase

Después de las reflexiones grupales realizadas en las fases anteriores, se proyecta el vídeo para que el alumnado opine sobre lo que el pez protagonista ha hecho ante su difícil situación y cómo cree que hubiera actuado si esa hubiera sido su propia circunstancia.

Ha de tenerse en cuenta que el protagonista está pudiendo tomar decisiones muy arriesgadas porque no tiene absolutamente nada que perder. Sin embargo, esto no siempre es así en nuestro día a día. Por ello ha de establecerse una relación realista entre sopesar el riesgo que se asume al intentar algo y las posibles pérdidas y ganancias que esa decisión puede suponer. Así, ha de dejarse muy claro que lo que se quiere transmitir no es en ningún caso “arriesgar siempre” o en cualquier circunstancia, sino procurar tener la valentía combinada con inteligencia y prudencia de no salir huyendo o resignarse como primera y única opción, sino considerar la alternativa, que es intentar hacer lo que se pueda realmente sin aceptar un riesgo que no nos podamos permitir.

La actividad finaliza poniendo ejemplos entre todos de situaciones que podemos encontrar en la vida que obligarán a hacernos este mismo planteamiento: arriesgo o no.

### PROPUESTA DE CONTINUIDAD

En esencia, procura plantearse desde la actividad lo interesante que resulta, a pesar del riesgo de no conseguir exactamente lo que se desea, intentar enfrentar de forma activa los problemas y no tomar una postura pasiva o resignada ante ellos. En un sentido muy práctico, el simple hecho de intentar enfrentarlo ya supone un beneficio psicológico que no puede obviarse y que, de por sí, tiene valor.

Por eso en este punto se propone que el alumnado piense en alguna decisión-acción que haya marcado un antes y un después en sus vidas o en las de

sus familias. Por ejemplo, “Nuestra vida no hubiera sido la misma si mi padre no hubiera estudiado aquel curso de auxiliar de veterinaria que, en su momento, le abrió las puertas al trabajo que tiene ahora” o “Mi vida no sería la misma si el año pasado no me hubiera atrevido a presentarme como portero de mi equipo de fútbol”.

Así, no se trata tanto de que las cuestiones planteadas sean absolutamente trascendentales a nivel vital como de que la parte implicada pueda identificar claramente un antes y un después. De este modo, identificarán decisiones que se tomaron en el pasado y que, a pesar de la incógnita de si saldrían bien o mal, escogieron tomar.



**TÍTULO**  
**A OJO DE BUEN CUBERO**



**RECURSO**  
<https://bit.ly/2XJ1p5G>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Toma de decisiones, autocontrol, habilidades de autoafirmación, creatividad.

**ÁREA CURRICULAR**  
Matemáticas

**CONTEXTO ESCOLAR**  
STEAM, convivencia escolar, identidad personal.

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Las personas generalmente creen que son en su mayoría racionales en sus pensamientos, decisiones y acciones. Pero incluso las personas más inteligentes y mejor educadas a menudo cometen errores cognitivos al tomar decisiones financieras, médicas, personales y éticas. Estos errores de pensamiento, también llamados sesgos cognitivos, afectan en mayor o menor medida a todas las personas.

**MARCO TEÓRICO:** En 2002 Daniel Kahneman se convirtió en el primer no economista en ganar un premio Nobel de economía, gracias a su contribución al conocimiento del “juicio humano y la toma de decisiones”, desde la investigación psicológica.

Kahneman ha dedicado su vida a investigar los sesgos cognitivos y a estudiar las razones que tiene nuestro cerebro a la hora de tomar decisiones en momentos de incertidumbre. En particular, el premio Nobel ha descrito las dos formas en las que nuestra mente genera el pensamiento:

- **Sistema 1:** Es rápido, no exige ningún esfuerzo, está guiado por la emoción y es, por tanto, intuitivo.
- **Sistema 2:** Es más lento, requiere de un esfuerzo para ponerlo en marcha y es un pensamiento consciente guiado por la razón.

La mayor parte del tiempo nuestra mente se encuentra trabajando en el Sistema 1, que consume menos energía. Sin embargo, esto nos lleva en muchas ocasiones a toma de decisiones precipitadas, motivadas por la emoción y no por la razón.

Con la planificación que nos requiere el método científico podemos ayudar a desterrar los sesgos cognitivos, y a reducir la impulsividad en la toma de decisiones aumentando nuestra capacidad de pensamiento crítico.

**RAZÓN DE SER:** Desde bien pequeños estamos familiarizados con la palabra ciencia, vemos experimentos en la escuela o en la televisión, hacemos excursiones a museos de ciencias, y nos cuentan la vida y descubrimientos de importantes científicos y científicas de la historia. Pero muchas veces no llegamos a entender los verdaderos fundamentos del avance del conocimiento científico.

Generalmente, y especialmente en las edades de la Educación Primaria, tenemos una imagen de las personas que se dedican a la ciencia como descubridores, casi como “aventureros de laboratorio”, y en parte es responsabilidad de programas de divulgación que presentan a los científicos como héroes contemporáneos. Y sin embargo, la ciencia no busca tanto descubrir cómo comprender el funcionamiento del Universo, y generar modelos científicos que nos permitan hacer predicciones precisas sobre el mundo que nos rodea.

Esos modelos científicos, además, son profundamente anti-intuitivos, es decir, van a ir en contra de las respuestas que daríamos si nos fiáramos solo de nuestra experiencia directa obtenida a través de nuestros sentidos, sin pasar por el filtro de la razón y la experimentación.

Y es que, si desde la pura intuición fuéramos capaces de predecir el comportamiento de los distintos sistemas que nos rodean, no necesitaríamos la ciencia ni las matemáticas para comprender el mundo.

En esta actividad vamos a explorar cómo dando respuestas sin el uso de la ciencia y las matemáticas o, dicho de otro modo, “a ojo de buen cubero”, nuestras predicciones se van a alejar mucho de la realidad.

Para ello vamos a necesitar los siguientes elementos:

- Una copa o vaso de agua para cada grupo.
- Agua para llenar las copas hasta el borde.
- Muchos clips de oficina.

## DESARROLLO

### 1ª Fase: Observo

Crearemos en nuestra clase varios equipos de unos 4 o 5 integrantes para favorecer el debate entre ellos, y le daremos a cada uno de los equipos una copa llena de agua hasta el borde como la de la imagen. En la imagen el agua está coloreada de azul con colorante alimentario para que se perciba mejor, pero esto no es necesario.



Les daremos además a cada equipo unos 5 clips.

A continuación, les haremos la siguiente pregunta:

- *A ojo de buen cubero, ¿cuántos clips creéis que son necesarios para que se desborde la primera gota de agua de la copa?*

Sin introducir aún ningún clip en la copa, en cada grupo se tendrán que poner de acuerdo para dar una única respuesta que deberán escribir en un pa-

pel. Es de esperar (luego analizaremos por qué) que la mayoría estén por debajo de los 5 clips, muy lejos de la respuesta correcta.

Una vez que todos los grupos han dado su respuesta, y antes de comprobar si han dado respuestas correctas, les haremos aún una nueva pregunta:

- *¿Qué os ha hecho llegar a la respuesta que habéis dado?*
- *¿Por qué ese número y no otro?*

Les dejaremos a los grupos un tiempo para reflexionar y pondremos en común las respuestas que hayan dado.

Por lo general no somos conscientes, incluso después de haber reflexionado sobre ello, de que nuestro cerebro está programado para dar respuestas inmediatas a los problemas que se encuentra, y que lo hace sin poner en marcha la razón. Es decir, pese a que pensamos que somos seres racionales, la mayoría de las veces no razonamos las respuestas que damos.

Esto puede ser muy útil para nuestra propia supervivencia si nos encontramos en una situación de peligro y no tenemos tiempo para dar una respuesta razonada, pero en la mayoría de los problemas a los que nos enfrentamos desde nuestra cómoda vida del siglo XXI estas respuestas rápidas e intuitivas nos van a llevar en muchas ocasiones al error.

Esto se debe a nuestros sesgos cognitivos.

Para entender mejor lo que es un sesgo cognitivo y comprobar si hemos caído en alguno de ellos para establecer el número de clips necesarios para que se desborde la copa, veremos el vídeo que acompaña a esta actividad.

Tras la visualización del vídeo les haremos las siguientes preguntas:

- *¿Cómo podríais definir con vuestras propias palabras lo que es un sesgo cognitivo?*
- *¿Habéis caído en algún sesgo cognitivo al dar vuestra respuesta sobre los clips?*

Efectivamente, es de suponer que todos habrán caído en el sesgo del anclaje, un error en nuestro razonamiento que nos lleva a confiar en la primera información que se nos da (en nuestro caso los cinco clips que les hemos entregado a cada grupo) para tomar nuestras decisiones, sin tener en cuenta si esa información es suficiente o no, o simplemente si es correcta o incorrecta.

Después de esta reflexión ha llegado el momento de comprobar si alguno de los grupos ha dado una respuesta correcta. Así que iremos añadiendo el número de clips que han escrito en el papel, empezando por el equipo que haya contestado un número menor.



Como en ningún caso se habrá desbordado la copa, volveremos a repetir la pregunta con la que iniciamos el concurso, pero cambiando el principio.

- *Con lo que habéis observado y aprendido hasta ahora, ¿cuántos clips creéis que son necesarios para que se desborde la primera gota de agua de la copa?*

Les dejaremos un tiempo para que lo discutan y reflexionen en los grupos, y para que anoten su respuesta de nuevo en un papel.

Tras una breve puesta en común iremos añadiendo clips a las distintas copas hasta llegar al número que hayan dado como respuesta a esta segunda pregunta, y comprobaremos cómo de nuevo han vuelto a dar una respuesta errónea.



### **2ª Fase: Me pregunto**

Para poder escapar de los diferentes sesgos cognitivos, y no dar por válida esa primera respuesta rápida e intuitiva que nos ofrece nuestro cerebro, los humanos hemos desarrollado el método científico.

En este método, después de observar la naturaleza, nos hacemos una pregunta sobre ella. Pero es muy importante que esta pregunta esté bien formulada para que nos lleve a la adquisición de nuevos conocimientos.

Si hacemos preguntas cerradas, que se contestan con una respuesta corta y concreta, no vamos a ayudar a que se ponga en marcha nuestro razonamiento. La manera de formular las preguntas en ciencia es fundamental.

Así pues, buscaremos una nueva pregunta más acorde con el objetivo que queremos plantear en esta actividad.

- *¿Cómo podemos calcular el número exacto de clips que son necesarios para que se desborde la primera gota de agua de la copa?*

### 3ª Fase: Me respondo

Les dejaremos de nuevo un tiempo para que busquen métodos para encontrar el número exacto de clips, y les iremos dando alguna pista:

- *Observad bien la superficie del agua. ¿Qué propiedad del agua es la que hace que se desborde?*
- *¿Cómo lo calcularíais si en lugar de preguntar por clips se preguntara por la cantidad de agua necesaria para que desborde la primera gota?*

Es importante hacerles ver que el método que propongan tiene que llevar a un cálculo real y a dar una nueva respuesta, esta vez razonada y no a ojo de buen cubero. Y también insistir en que en la ciencia se aprende tanto de los aciertos como de los errores, y que por lo tanto el objetivo no es llegar a la respuesta correcta, sino reflexionar sobre cómo llegamos a ese resultado.

### 4ª Fase: Experimento

Tras la puesta en común añadiremos a las copas tantos clips como sean necesarios para llegar al nuevo número que han dado en cada grupo: ¿En algún grupo se ha llegado a desbordar la copa?

### 5ª Fase: Pienso

Si nos fijamos bien en la superficie del agua, podremos observar cómo, a pesar de que hayamos llenado la copa hasta el borde, aún podremos añadir más agua antes de que se desborde. La superficie del agua podrá subir un milímetro más por encima del borde de la copa generando lo que llamamos un menisco.

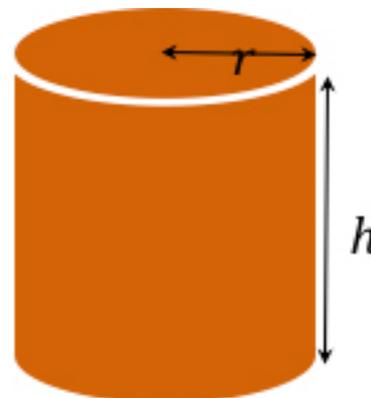
Si superamos ese milímetro de altura, entonces el agua ya sí que empezará a desbordarse.

Por lo tanto, la propiedad que tenemos que tener en cuenta para nuestros cálculos es el volumen. Podremos añadirle al agua tanto volumen como el que hay en ese milímetro que el agua puede subir por encima del borde de la copa.

Para calcular el volumen de ese exceso de agua necesitamos conocer la fórmula del volumen de un cilindro. En este caso un cilindro con el radio de la boca de la copa y la altura de un milímetro.

$$V = \pi \cdot r^2 \cdot h$$

El volumen de un cilindro viene dado por la fórmula:



Y por lo tanto el volumen que se puede añadir antes de que el agua se desborde será:

$$V_{\text{agua}} \simeq \pi \cdot (40\text{mm})^2 \cdot 1\text{mm} = 5.026\text{mm}^3$$

Además, un clip es también un cilindro, aunque lo hayamos doblado para adquirir su forma característica. En este caso tiene un radio muy pequeño y una altura muy grande en comparación, pero no deja de ser un cilindro.

El volumen de un solo clip lo podremos calcular usando la misma fórmula:

$$V_{clip} \simeq \pi \cdot (0,25\text{mm})^2 \cdot 90\text{mm} = 18\text{mm}^3$$

Por último, tendremos que relacionar el volumen que le podemos añadir al agua antes de que se desborde, con el volumen de un clip para calcular el número exacto de clips que puedo añadir al agua antes de que caiga la primera gota.

Haciendo ese cálculo obtenemos:

$$\frac{560\text{mm}^3}{18\text{mm}^3} \sim 300 \text{ clips}$$

Es decir, y aunque nos parezca una respuesta totalmente antiintuitiva, podremos añadir unos trescientos clips antes de que la copa se desborde, muy lejos de las primeras respuestas que dimos al principio de la actividad.



La ciencia busca comprender el funcionamiento del mundo a través de un método concreto que hace uso de la razón, y ese conocimiento es, en muchas ocasiones, contrario a nuestras primeras ideas intuitivas.

### 6ª Fase: Lo cuento

Hemos visto cómo nuestra mente a veces nos lleva a tomar malas decisiones y cómo la intuición a veces está equivocada; hemos experimentado el sesgo de anclaje, y hemos comprobado cómo nuestro cerebro da muchas veces por válida la primera información que le llega.

Pero existen aún muchos sesgos más.

Dividiremos a la clase en grupos de cuatro o cinco integrantes y repartiremos entre ellos los siguientes sesgos cognitivos:

- Sesgo de confirmación
- Sesgo de correlación vs. causalidad
- Sesgo de efecto arrastre
- Sesgo de autoridad
- Sesgo de creencia
- Sesgo del apostador

Cada grupo investigará sobre el sesgo que le haya correspondido y hará en clase una presentación en la que explique en qué consiste, y ponga un ejemplo de una situación que hayan vivido en la que se hayan dejado influir por dicho sesgo cognitivo.

## ACTITUDES POSITIVAS HACIA LA SALUD



**TÍTULO**  
**CACAS**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/of2w2z>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Actitudes positivas hacia la salud

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias naturales. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Promoción de hábitos saludables

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

ficio la persona que limpia la escalera. Piensa que los barrenderos también están en huelga y que en tu casa os han cortado el agua. Invéntate una historia con estos elementos.

- ¿Qué tres cosas puedes hacer para tratar de mantener más limpia tu ciudad?
- Y, ¿qué cosas crees que podrías hacer y no haces para mejorar tu ciudad?

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Este anuncio expresa la petición de un ayuntamiento a sus ciudadanos para mantener la limpieza de las calles

### PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- ¿Qué te ha sugerido este anuncio?
- Escribe tu propio anuncio para tratar de concienciar a los ciudadanos a mantener las calles limpias.
- ¿Tienes perro?, ¿qué medidas tomas cuando sales de paseo con él? Si no lo tienes, imagínate que lo tuvieras
- ¿Alguna vez has pisado un excremento?, ¿cómo te has sentido en ese momento?, ¿en qué has pensado?
- ¿Qué harías si ves a alguien que deja que su perro haga sus necesidades en medio de la calle y no las recoge?, ¿le dirías algo?, ¿por qué?
- ¿Crees que deberían existir sanciones más duras de las que hay para este tipo de conductas?, ¿por qué?, ¿cuáles?, ¿de qué tipo?
- ¿Cómo le explicarías a una persona que tiene perro que debe ser más responsable para que los niños pequeños puedan jugar en los parques y en las calles sin necesidad de preocuparse por lo que se pueden encontrar?
- Imagina que no pasa el camión de la basura por tu calle en una semana y tampoco va por tu edi-



**TÍTULO**  
**CALVA**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/b262r5>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Actitudes hacia la salud, autoestima, habilidades de interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Promoción de hábitos saludables

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Este original anuncio explica que la belleza del cabello radica en el cuidado del mismo y no en los cortes de pelo ni en los peinados.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Qué os sugiere este anuncio?
- ¿La mujer calva es hermosa?, ¿por qué?
- ¿La mujer con pelo es hermosa?, ¿por qué?
- ¿Qué hace que en las dos ocasiones la mujer esté guapa?
- ¿Por qué la apariencia de las personas importa más que el interior de las mismas? ¿Por qué nos fijamos más en la imagen externa de la gente y menos en su interior? Muchas veces, la primera impresión que tenemos de una persona cuando la acabamos de conocer nos la da su imagen. Por eso es importante el cuidado personal. Pero, ¿el cuidado de la imagen se puede convertir en un problema?, ¿cuándo?, ¿por qué?
- ¿Es posible estar guapo sin estar limpio?, ¿por qué?

Inventaos una historia en la que las personas se visitan muy bien, se perfumen y lleven unos cortes de pelo muy modernos. Sin embargo, estos personajes no se lavan nada de nada, tienen los dientes sucios, les huele el aliento, el pelo lo tienen con grasa y caspa, huelen a sudor y no conocen la ducha. ¿Qué sensación nos darían?; ¿qué riesgos correrían?; ¿qué enfermedades se podrían transmitir?

Ahora, inventad la historia contraria. Personas que no van a la moda y que resultan un poco anticuadas pero que, sin embargo, se duchan todos los días, tienen un cabello limpio, la higiene buco dental es adecuada, etc. ¿Qué sensación nos darían?, ¿qué riesgos correrían?, ¿qué enfermedades se podrían transmitir?

A veces, por estar a la moda ponemos en riesgo nuestra salud. ¿Sabéis de algún caso?, ¿qué ocurrió?, ¿qué consecuencias tuvo?

**Poned ejemplos de acuerdo con las siguientes afirmaciones relacionadas con la alimentación:**

- ¿Es más sano comer frutas que comer chuches?
- ¿Por qué la gente rechaza las verduras y las frutas?
- ¿Es más sano beber refrescos con gas que beber zumos naturales?
- ¿Por qué la gente prefiere los refrescos con gas, como la cola, que los zumos naturales?
- ¿Es más sano comer bollos que comer bocadillos?
- ¿Por qué la gente toma más bollos (palmeras, donuts, etc.) que bocadillos?

**Con relación a la higiene:**

- ¿Cuántas veces al día os laváis los dientes?
- Hay personas que no les gusta lavarse la boca. ¿Qué les incomoda?

Hay personas a las que no les gusta ducharse ni bañarse. ¿Por qué? A vosotros qué os gusta más, ¿ducharos o bañaros? ¿Por qué?

**Con relación al descanso:**

- ¿Cuántas horas dormís cada día?
- ¿Cuántas horas de sueño necesita nuestro cuerpo para que reponga energía?, ¿es posible estudiar o trabajar durmiendo 4 horas al día?
- ¿Qué riesgos para la salud entraña el hecho de no dormir lo suficiente? Elaboremos un decálogo de reglas de oro para mantener nuestra salud.



**TÍTULO**  
**LAS DROGAS NO SON UN JUEGO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/htag60>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Actitudes positivas hacia la salud, autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Promoción de hábitos saludables

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

- ¿Piensas que hay gente que se obsesiona por el juego? ¿cómo se comportan?
- ¿Cómo podrías ayudar a un amigo que estuviera enganchado a algún juego?
- Si tuvieras que hacer una campaña para prevenir una adicción, ¿cómo la diseñarías?. Por parejas o en pequeños grupos elaborad un slogan y un cartel para prevenir el aislamiento que, a veces, pueden provocar los videojuegos en algunas personas.

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Aparece la imagen "tipo videojuego" de un cerebro y un comecocos que va comiéndose cachitos del cerebro por las circunvoluciones de este. El juego termina pidiendo que introduzcas una moneda para poder continuar.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Qué crees que es lo que quiere transmitir este anuncio?
- ¿Qué significa estar enganchado o tener adicción a algo?, ¿crees que las adicciones se curan?
- Si consideramos como drogas todo aquello que puede crear adicción, haz una lista de todas las cosas que nos pueden generar dependencia aunque no sean drogas.
- ¿Qué diferencias hay entre usar la game boy y abusar de ella?
- ¿Cuándo crees que una persona puede estar enganchada a la play station?
- Haz una lista con un calendario semanal y anota el tiempo que dedicas a ver la televisión, a jugar con videojuegos, game boy, play station. Suma todo el tiempo que le has dedicado. En ese mismo calendario añade el tiempo que estás con tus amigos charlando, jugando. Suma todo el tiempo y compáralo con el tiempo de juegos.
- ¿Qué os divierte más estar con vuestro amigos o jugar solos? ¿por qué?
- ¿Cómo se podría hacer para estar más tiempo con los amigos?



**TÍTULO**  
**MI VIDA SIN MÍ**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/z8oppk>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Actitudes positivas hacia la salud, autoestima, habilidades de Interacción

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales.

**CONTEXTO ESCOLAR**

Promoción de hábitos saludables

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

Ann es una joven que vive con su marido y sus dos hijas en una caravana. Trabaja limpiando la universidad y después de sufrir un desmayo, le será detectado un tumor irreversible.

Ann aprovechará los dos meses que le diagnostican de vida para intentar hacer cosas que nunca probó y dejar la vida resuelta a los suyos. Se encontrará con personajes variopintos como un chico que la pretende, su nueva vecina y una peluquera.

**SECUENCIA PROPUESTA:** Ann tiene una conversación acerca de la comida con una compañera al salir de trabajar, la amiga no puede dejar de comer y fumar. Se pasa el día a régimen para tratar de adelgazar, mientras que cada día Ann sin hacer nada está más delgada.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

Fijaos qué contradicción: la amiga de Ann siente admiración por su delgadez, no sabe que Ann está gravemente enferma y que está cada vez más delgada por el tumor que tiene. ¿El deseo de alcanzar una estética nos hace olvidar la importancia de la salud?

La estética está sujeta a modas. A principios del siglo XX se valoraban otras cuestiones, ¿gustaban más los delgados o las personas más rellenitas?, ¿las personas morenas por el sol o pálidas? Imaginemos qué estética será la que prime en el siglo XXII. ¿Estará la salud al margen?

- ¿Piensas que hoy en día se le da mucha importancia al aspecto físico?

- ¿En qué medida piensas que la sociedad está influyendo en nuestros cánones de belleza?, ¿por qué?
- ¿Crees que se valora más a las personas por su aspecto exterior que el interior? Ventajas e inconvenientes.

A veces es conveniente hacer dietas para cuidar nuestra salud, pero esto podía llegar a convertirse en una verdadera obsesión por perder peso. ¿Por qué el régimen se convierte en una obsesión para algunas personas?

- ¿Crees que las personas que quieren perder peso y realizan régimen deben estar supervisadas por un médico? o ¿lo pueden hacer por su cuenta? Razona la respuesta.

Razones por las que a la gente les puede estar indicada una dieta sin ser una razón meramente estética (tener alto el azúcar, el colesterol, problemas de corazón, asuntos óseos,...)

- ¿Por qué no sirve la misma dieta para todo el mundo? Haz una búsqueda en Internet.
- ¿Cuáles piensas que pueden ser algunas de las razones por las que las personas tienen estas enfermedades?, ¿conoces la enfermedad?. Haz una búsqueda en Internet.



**TÍTULO**  
**LAS BICICLETAS SON PARA EL VERANO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/2jvf3n>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Actitudes positivas hacia la salud, habilidades de Interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Promoción de hábitos saludables

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
En el verano de 1936 estalla la guerra civil. En la ciudad de Madrid, la familia formada por don Luis, su esposa Dolores y sus hijos, Manolita y Luisito, comparten la cotidianidad de la guerra con la criada y los vecinos de la finca.

- Hoy sin embargo, todos estamos preocupados por mantener el tipo y tener buena línea. Parece ser que no valoramos la comida en sí misma porque no nos falta.
- Pensemos en cuánta comida se tira al día en nuestra casa. Haz una lista y suma con la de los compañeros, así sabremos lo que se tira entre todos. Multiplicar eso por el número de aulas de nuestro centro
- ¿Qué dato final sale? Imaginemos que podemos reunir todo lo que se tira, ¿cómo se puede redistribuir?

**SECUENCIA PROPUESTA:** Se acaban de marchar Julio el marido de Manolita y su madre y se han quedado solos en casa toda la familia. Es la hora de comer y se encuentran alrededor de la mesa. En ese momento, Luis junto con Dolores, comentan el hecho de que cada día faltan más lentejas a la hora de comer. Tras un silencio todos empiezan a confesar que con el hambre que están pasando cada vez que pasan por la cocina cogen una cucharadita para saciar el hambre.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- En el lugar que vivimos es posible que situaciones tan extremas con la comida no se den. Pero cuando un pueblo está en guerra, en situación de aislamiento o de catástrofe los alimentos no llegan y aunque se tenga dinero conseguirlos es muy difícil. Esto podría llevarnos a circunstancias como la de la película, en la que los protagonistas discuten por la escasez de comida.
- ¿Tienes a alguien cercano que haya vivido o viva problemas de falta de comida?
- Al igual que hacen en la escena de la película ¿tú acusarías a alguien sin saber realmente si es culpable, o reunirías a todos los posibles involucrados para preguntarles?



## TÍTULO IDIOTS

### AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/vk1wtt>



### VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Actitudes hacia la salud.

### ÁREA CURRICULAR

Lengua extranjera Inglés

Léxico: Nuevas tecnologías y sus usos.

Estructuras sintáctico-discursivas: Expresión de relaciones. Expresión de la existencia, del grado, frecuencia, duración.

Funciones comunicativas: Mantenimiento de la conversación.

Estructuras sintáctico-discursivas: *Adverbs of frequency, expressions of degree (too much, not enough), for and since.*

### CONTEXTO ESCOLAR

Bilingüismo

### EDAD RECOMENDADA

De 10 a 12 años.

### SINOPSIS

El cortometraje *Idiots* pretende facilitar la reflexión en torno a la sociedad de la obsolescencia programada, el abuso de las tecnologías y el consumismo.

**REFERENTE TEÓRICO:** Según datos del Instituto Nacional de Estadística (2014), el 92,3% de los niños y niñas entre 10 y 15 años son usuarios habituales de la red. Las nuevas tecnologías suponen la gran revolución de nuestro tiempo. Sin duda, ofrecen posibilidades nunca antes imaginadas. En un mundo hiperconectado, la información y el aprendizaje se comparte y es más accesible. También hemos creado nuevas formas de comunicarnos, divertirnos y relacionarnos. Sin embargo, la OMS advierte sobre la tendencia al abuso de estos dispositivos y de los riesgos que esto conlleva: aislamiento, bajo rendimiento escolar y relaciones sociales inadecuadas, entre otras. Por ello, es fundamental concienciar al alumnado de la importancia de un uso inteligente y consciente de estos dispositivos para que seamos nosotros quienes controlemos las TIC y no al revés.

**RAZÓN DE SER:** ¿Estás enganchado a tu teléfono móvil? Esta actividad pretende promover entre el alumnado la reflexión en torno a cómo utilizamos el móvil y las nuevas tecnologías, qué nos aportan, qué riesgos entrañan y cómo podemos controlar su uso para no depender emocionalmente de ellas.

## DESARROLLO

### Fase 1ª

Vemos el video y preguntamos al alumnado en qué les hace pensar. Anotamos las ideas en un lado de la pizarra. Realizamos algunas preguntas de aproximación:

- *What is the video about?*
- *Have you ever felt like a robot? When? Why?*
- *Do you use the mobile phone when you are with friends or family?*
- *What do you do with your photos?*
- *How much time do you spend watching videos on Youtube? Do you really enjoy it?*
- *Do you have the necessity of buying the latest mobile in the market?*

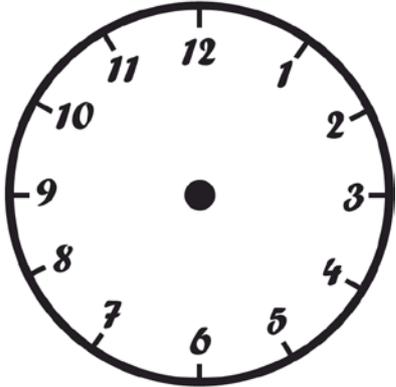
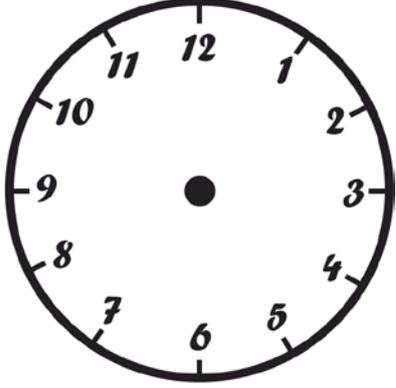
### Fase 2ª

Plantaremos un *brainstorming* para que el alumnado comparta en primer lugar qué dispositivos tecnológicos utilizan y para qué. Una vez tengamos recogidas todas las ideas en la pizarra, individualmente cada alumno elegirá los dos dispositivos que más usa y anotará en un cuadro, el uso que hace de los mismos, así como el tiempo que les dedica. Proponemos anotar el tiempo coloreando en un reloj las horas en las que se usa. Esta estrategia suele ayudarnos a ser más realistas. Este podría ser un ejemplo del cuadro a rellenar.

Podemos aprovechar esta actividad para trabajar elementos sintácticos como los adverbios de frecuencia, *for and since*, (*"I usually play with the iPad for two hours a day"*), expresiones de grado (*too much, not enough*).

### Fase 3ª

En pequeños grupos vamos a entregarles una serie de tarjetas con beneficios y riesgos de las nuevas tecnologías y dos más en blanco. En primer lugar, deberán separar las ventajas de los riesgos. Después, en las tarjetas en blanco escribirán algo positivo y negativo de la tecnología. Algunos ejemplos para entregarles en forma de tarjetas serían:

Electronic devices	How do you use it?	Time spent with it.
		
		

**Beneficios:**

- They give us access to all kind of information.
- They are continuously updated.
- They offer wide range of possibilities for fun an entertainment.
- They offer new ways to communicate and interact.

**Riesgos:**

- Inappropriate contents.
- Risk of isolation and contact with strangers.
- Confusion between intimacy, private and public.
- Lose all sense of time.
- Consumerism tendency.
- Cyberbullying, grooming y sexting.

Para finalizar la actividad, ponemos en común el resultado de la actividad y les preguntamos qué riesgos o beneficios han podido observar en el vi-

deo y en qué momento. Además, podemos pegar las tarjetas en una cartulina a modo de poster y dejarlo en el aula.

**Propuesta de ampliación:** Plantearemos la siguiente pregunta para reflexionar:

*“What would you do if you could not use any form of technology for a day?”*

El objetivo es que piensen en actividades que les gustaría realizar y que ahora por falta de tiempo o porque lo emplean en el móvil u ordenador, no hacen. Trabajamos la idea de que las actividades físicas y al aire libre, compartiendo momentos con amigos y familia son más saludables tanto física como emocionalmente y nos hacen disfrutar más de nuestro tiempo libre.

## DESARROLLO SOCIAL

### HABILIDADES DE INTERACCIÓN



**TÍTULO**  
**FIGO**

**AUDIOVISUAL**

<http://hyperurl.co/6n3m0g>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de Interacción, empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años



**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Este anuncio tiene como protagonista al futbolista Figo. Al salir de uno de sus entrenamientos unos periodistas intentan entrevistarle y él responde de una particular manera.

#### PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- ¿Qué os sugiere este anuncio?

Como vemos se está anunciando un canal temático de la televisión y Figo habla de cocina. No es más que un intento singular de querer llamar la atención sobre la oferta de Vía Digital y una manera de decirnos que los famosos también ven esos canales.

Pero hay algo muy interesante que se puede trasladar a la vida cotidiana: a veces, cuando queremos hablar con alguien de algo concreto y este nos sale por "peteneras". Poned ejemplos.

- ¿Por qué se dan esas situaciones?
- ¿Puede que no nos haya entendido?, ¿por qué?
- ¿Puede que no nos haya escuchado?, ¿por qué?
- ¿Puede que no nos hayamos explicado bien?, ¿por qué?
- ¿Qué otras cosas pueden haber influido para que la conversación no haya ido bien? Cuando se en-

tabla una conversación con una persona es muy importante escuchar y demostrar al otro que se le está escuchando. ¿Qué podemos hacer para que el otro vea que le estamos escuchando mientras nos cuenta algo? Haced un listado y ponadlo en común

- En esa misma conversación, si hablamos nosotros ¿cómo podemos hacer para que el otro mantenga el interés por lo que le contamos?. Haced un listado y ponadlo en común.

Es cierto que para que una conversación funcione es muy importante escoger el momento.

¿Cuál es el mejor momento para contar algo a alguien?, ¿depende de la persona?

Haced un listado con las distintas personas con las que habláis y anotad al lado de su nombre el mejor momento para hablar con ellos, esto también implica pensar en cuál es el peor. Haced otro listado

Por último, no podemos olvidar que para que una conversación se desarrolle adecuadamente es muy importante el ambiente externo. Por ejemplo, es imposible que nos escuche nuestra madre si cuando hablamos con ella el volumen de la televisión es muy alto.

Haced dos columnas en el papel, y en un lado anotad aquellas cosas que facilitan un buen ambiente para hablar y en el otro escribid todas aquellas cosas que impiden una conversación. Por ejemplo el ruido.



**TÍTULO**  
**DOS MUJERES Y UN DESTINO. LA FAMILIA**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/bqdoea>

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de interacción, habilidades de autoafirmación, empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar. Programas de prevención: acoso escolar.

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** En el primer anuncio se muestra como dos mujeres tienen preferencias distintas por la marca comercial de un determinado tipo de pasta. Cada una defiende el suyo y no se ponen de acuerdo a la hora de elegir uno de los dos.

En el siguiente anuncio, las dos protagonistas, de forma independiente, continúan intentando vencer al público de que su marca es la mejor.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Qué os sugiere este anuncio?
- ¿Qué pensará cada mujer de la otra?
- ¿Cómo se dirigen la una a la otra?, ¿por qué?
- ¿Hay alguna razón que explique por qué se tratan así?
- ¿Está justificado?, ¿por qué?
- ¿En algún momento explican las razones de sus preferencias?, ¿por qué?
- ¿Defienden adecuadamente sus preferencias?

En el anuncio las protagonistas no llegan a pegarse. Se batan en duelo lanzándose el spaghetti una a otra. ¿Quién gana?, ¿por qué?

Como no llegan a un acuerdo, cada una cocina su plato. ¿Lo comparten?

Si tuvierais que escoger una de las dos marcas que os ofrecen, ¿cuál elegiríais?, ¿por qué?

En algunas ocasiones, cuando dos personas piensan de distinta manera, cada una de ellas se mantiene en su idea y es incapaz de escuchar a la otra.

- ¿Por qué reaccionamos así?
- ¿Qué tememos para encerrarnos en nosotros mismos?, ¿por qué?
- ¿Influye el tono y la manera en la que el otro nos habla cuando nos ponemos tozudos y no le permitimos que nos diga nada?, ¿por qué?

Describid situaciones en las que os hayáis puesto cabezones con algún tema frente a las posturas de otros, ¿cómo empezó la situación?, ¿cómo acabó?, ¿qué podemos hacer para que esto no ocurra?

Las dos mujeres, en su afán de defender la marca elegida, hablan mal de la otra persona a los espectadores. Y aunque, esto es una ficción en la vida real es muy común hablar mal del otro cuando defendemos lo nuestro.

¿Ese comportamiento es éticamente correcto o es inadecuado?, ¿por qué?

- ¿Qué ventajas encontrará la gente para hablar mal del otro a la hora de defender lo propio?, ¿por qué? Cuando una persona habla mal de otra, ¿qué sensación provoca?, ¿por qué?

Cuando una persona habla bien de otra, ¿qué sensación provoca?, ¿por qué?

Es cierto que, a veces, con las personas que nos relacionamos podemos tener desacuerdos. Eso no es malo, en realidad puede ser bueno. ¿Por qué?

Lo importante es que cuando no pensemos igual no agredamos al otro.

¿Cómo podemos decir a alguien algo que no nos gusta de su comportamiento sin ser agresivos?

- ¿Cómo nos gustaría que nos dijeran las cosas en que desagradamos a los demás para poder entenderlas bien?
- ¿Qué beneficios puede haber en qué dos personas tengan ideas y opiniones totalmente diferentes?



**TÍTULO**  
**NAVEGANDO EN INTERNET**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/3b3p55>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Educación 2.0

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

Navegando por la red,  
navegando en Internet,  
navegando yo, te encontré,  
navegando por la red,  
navegando en Internet,  
navegando yo, me enamoré

Navegando con mi ordenador  
busqué un chico que moló un montón,  
en la red lo encontré  
como se acelera el corazón  
si llega un e-mail a mi buzón,  
esta vez contestaré  
un día en el parque lo vi pasar  
y me pregunto si era yo su amor,  
yo le dije si  
bailando así

Navegando por la red,  
navegando en Internet,  
navegando yo, te encontré,  
navegando por la red,  
navegando en Internet,  
navegando yo, me enamoré

Chateando en mi habitación  
día y noche frente al monitor,  
sufro de estrés y no lo ves  
se vuelve loco mi procesador  
si con el teclado hablas de amor,  
háblame o moriré.

mi disco duro hoy va explotar  
tus mil mensajes no voy a borrar y  
o te quiero aquí bailando así

Navegando por la red,  
navegando en Internet,  
navegando yo, te encontré,  
navegando por la red,  
navegando en Internet,  
navegando yo, me enamoré

Navegando...por la red,  
navegando...yo navegando en Internet  
navegando por la red, navegando en Internet,  
navegando yo, me enamoré  
navegando...por la red,  
navegando...yo navegando en Internet  
navegando por la red, navegando en Internet,  
navegando yo, te encontré  
navegando por la red, navegando en Internet.

**LETRA:** Navegando en Internet. Eurojunior. 2004

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** La canción hace referencia al uso de las tecnologías y todo lo que se puede conseguir con ellas, incluso, llegar a enamorarse

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Qué nos cuenta la canción?
- ¿Qué te parecen las tecnologías?, ¿por qué?
- ¿Tienes Internet?
- ¿Para qué lo utilizas?
- ¿Crees que se pueden hacer amistades a través de Internet?, ¿por qué?
- Como dice la canción ¿estás de acuerdo en que se pueda encontrar el amor? ¿sí, no?, ¿por qué?
- ¿Es más fácil comunicarse con alguien que te gusta a través del móvil que en persona?, ¿por qué?
- ¿Es más fácil comunicarse con alguien que te gusta a través de Internet que en persona?, ¿por qué?
- ¿Piensas que las tecnologías de la información

ayudan a las personas más tímidas a relacionarse con el resto de la gente?, ¿por qué?

- ¿Crees que la gente tiene más facilidad para relacionarse a través de este medio?, ¿por qué?
- ¿Te sientes más seguro relacionándote por este medio? ¿Si, no? ¿Por qué?
- ¿Consideras que una amistad iniciada por Internet puede ser sólida?
- ¿Crees que la gente por Internet se hace pasar por alguien que realmente no es?, ¿por qué?
- ¿Crees que por culpa de las tecnologías de la información se está terminando con las relaciones personales tal como existían antiguamente?, ¿sí, no?, ¿por qué?
- Se han dado casos, en los que algunas personas entran en Internet con identidad falsa, ¿sabrías explicar por qué lo hacen?, ¿qué riesgo tiene?, ¿por qué?
- ¿Qué ventajas le encuentras para hacerlo?, ¿por qué?
- Imagina que chateas con un niño que vive en Chile. Os escribís desde hace un año y para ti es una amistad especial. Un día, en las noticias, te enteras de que hay una red de ladrones por Internet que se dedican a robar todo lo que hay en los ordenadores personales, ¿cómo sabes que tu amigo/a chileno no forma parte de esa red?
- Describe cuáles son las ventajas de utilizar Internet, ¿qué nos aporta como herramienta?
- ¿Es posible mantener las relaciones a distancia?
- ¿Tienes familiares o amigos que vivan en otras ciudades?, ¿con que frecuencia habláis?, ¿con que frecuencia os veis?
- ¿Se quiere igual a las personas que se tiene cerca que a las que viven lejos?
- ¿Cómo se puede mantener el cariño a distancia?



**TÍTULO**  
**FLORIDO PENSIL**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/abrvuo>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de interacción, empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**

“El Florido Pensil” es un reflejo, en clave de humor, de la educación de varias generaciones de españoles de la postguerra, entre las décadas de los cuarenta a los sesenta, en las que se desarrolla la acción. La película, basada en el libro homónimo de Andrés Sopeña, narra la infancia de autor, cómo era su quehacer diario en la escuela y en el pueblo, con especial énfasis en el sistema educativo nacional católico. Con una gracia y un humor irresistible, Sopeña adulto (Emilio Gutiérrez Caba) evoca, desde el presente, sus recuerdos de entonces: la escuela cotidiana, la radio local, los tebeos de Roberto Alcázar, el cine de los jueves con Franco inaugurando pantanos y “Yon Güein” persiguiendo y matando indios. A través de la mirada infantil de un Sopeña niño (Daniel Rubio) y de sus compañeros de escuela se descubre - con una eficaz comicidad no exenta de ironía - una manera de entender el mundo, la sociedad y una España “de glorias florido pensil”, tal y como se cantaba en el himno nacional de aquellos años.

**SECUENCIA PROPUESTA:** Los niños están jugando en el patio a las canicas y hacen trampas para que gane el compañero más rico de la escuela, que es al que sus padres le han regalado el balón de fútbol reglamentario para que así esté contento y les deje jugar a ellos también.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

- ¿Qué ocurre en la secuencia que hemos visto?, ¿cómo os parece que actúa el grupo de niños con su compañero rico?
- ¿Cómo crees que se siente ante el comportamiento que tienen el resto de sus compañeros con él?
- Con frecuencia, amigos nuestros tienen objetos o cosas que nosotros no tenemos y, viceversa, nosotros podemos tener objetos o cosas que el resto no tenga.
- En la secuencia, los niños le dejan ganar porque él es el único que tiene un balón de reglamento y creen que dejándole ganar, compartirá con ellos la pelota y jugarán un partido.
- ¿Qué situaciones parecidas podrías contar? ¿Cómo terminó todo?
- ¿Qué otras alternativas tenían los niños para convencer a su compañero sin adularle innecesariamente?
- Si fueras el niño del balón ¿cómo te gustaría que te pidieran el balón?
- Cuando nos adulan de verdad nos sentimos bien, pero si lo hacen de mentira nos sentimos utilizados. ¿Qué consecuencias tiene para nosotros y para quien actúa así con nosotros?



**TÍTULO**  
**NO SEAS PESADO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/hi0abs>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de interacción, Empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar. Programas de prevención: acoso escolar.

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Shrek y Asno se disponen a rescatar a la princesa Fiona y poder así recuperar su ciénaga. Pero el camino no va a ser fácil porque, el uno es un pesado y el otro un poco desagradable.

**REFERENTE TEÓRICO:** Saber parar y escoger formas de interacción que no resulten hirientes para los demás se constituyen como dos habilidades fundamentales para tener y mantener relaciones sociales, por lo que merece la pena trabajarlas precisamente en estas edades, en las que el mundo social empieza a cobrar más importancia.

**RAZÓN DE SER:** En la interacción con otras personas es muy fácil caer en cualquiera de los dos perfiles que quedan representados en la secuencia escogida para la actividad (caer en la pesadez o en la brusquedad). Identificar sus características para evitar asumir dichas conductas o saber manejar la interacción cuando estén delante de alguna persona que sí las manifieste, proporcionará al alumnado herramientas de valor para su cotidianeidad social.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

*“Hoy vamos a hablar de dos perfiles de amigo un poco complicados de manejar. Seguro que alguno de vosotros y vosotras conocéis a alguien así, con estas características, pero además hasta podríamos decir que nosotros alguna vez también hemos podido ser así. Vamos a hablar del pesado y del borde.”*

A través de las preguntas que se presentan a continuación, el profesorado aclara los dos conceptos, apoyado, si fuera necesario, en el diccionario o Internet. También se analiza lo que esa conducta implica para la persona que está con ellos:

- *“¿Qué es para vosotros una persona pesada? ¿En qué se le nota?”*
- *“¿Qué es lo que no sabe hacer bien una persona pesada?”*
- *“¿Cómo se sienten los demás cuando tienen a lado a alguien muy pesado?”*
- *“¿Qué consejos le daríais para que no lo fuera?”*
- *“¿Qué es para vosotros alguien borde? ¿En qué se le nota?”*
- *“¿Qué es lo que no sabe o no quiere hacer una persona borde?”*
- *“¿Cómo se sienten los cuando tienen cerca a alguien muy borde?”*
- *“¿Qué consejos le daríais para que no lo fuera?”*

**2ª Fase**

El profesorado introduce el audiovisual diciendo:

*“Vamos a ver una secuencia de la película Shrek. Cada uno de los personajes que vais a ver encaja en una de las dos descripciones que habéis hecho. Os voy a pedir que veamos la secuencia dos veces.*

*En la primera, os vais a poner en el papel de Asno, intentando pensar en cómo se siente cuando Shrek se comporta con él como un borde (anotaréis en un folio, individualmente, lo que observéis).*

*Después, en el segundo visionado, os pondréis en el papel de Shrek, que aguanta a un muy bienintencionado pero también pesado Asno.”*

**3ª Fase**

*“Como es muy fácil caer en estos dos errores a la hora de relacionarnos con otras personas, vamos a pensar en estrategias para no caer en la pesadez ni en ser bruscos en exceso.*

Voy a dividir la pizarra en dos columnas, una para los pesados, y otra para los bordes. Debajo iré incorporando las sugerencias que hagamos entre todos para:

- No serlo
- Saber manejarlo si tenemos que estar con alguien que sí lo sea”

La tabla en la pizarra quedaría tal que así:

<b>PESADOS</b>		<b>BORDES</b>
<b>CÓMO NO SERLO</b>	Ej. Fijándonos en la cara que pone la otra persona cuando hablamos con ella	Ej. Pensando lo poco que nos gusta que sean bordes con nosotros o nosotras
<b>CÓMO MANEJARLOS</b>	Ej. Diciéndoles “Perdona, pero te voy a dejar; seguimos hablando otro día”.	Ej. Diciéndoles “No me gusta que me digas las cosas así. Merezco que me las digas bien”

Durante unos minutos, se completa la tabla a partir de las sugerencias surgidas en la lluvia de ideas. La tabla creada podrá ser volcada a un folio que se colgará en la pared y será mantenido durante todo el curso.

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Una cosa es saber lo que hay que hacer y otra bien distinta es hacerlo, por lo que se sugiere que se realicen pequeñas representaciones teatrales en las que tengan que poner en marcha las sugerencias anteriores.



**TÍTULO**  
**TARJETA DE PRESENTACIÓN**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/p6uwv5>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de interacción

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Artística.  
Valores sociales y cívicos

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Zipi y Zape van en un autobús camino al Colegio Esperanza, el internado donde pasarán las vacaciones debido a su mal comportamiento. Allí conocen a otro niño que será uno de sus compañeros en el colegio, con lo que se produce el que será el primer contacto entre ellos de cara al verano.

**REFERENTE TEÓRICO:** Cuando nos encontramos con otra persona por primera vez, cada una de las dos partes pone en marcha una especie de escáner mediante el cual analiza a quien tiene delante y anticipa, más o menos, el tipo de persona que es y cómo se producirán sus interacciones en función de esas características. Tener en cuenta una serie de normas de educación y saber estar, además de ciertas actitudes amigables y abiertas por parte de quienes están involucrados en ese contacto, procurarán una excelente tarjeta de presentación entre iguales que marcará, en buena parte, lo que serán las sucesivas interacciones.

**RAZÓN DE SER:** A través de la actividad, el alumnado considerará cuáles son los elementos que, de forma sencilla, conforman nuestra tarjeta de presentación cuando conocemos a alguien. Esos elementos garantizarán no solo una buena aproximación inicial, sino el buen devenir del resto de la interacción en el futuro.

## **DESARROLLO**

### **1ª Fase**

La actividad comienza proponiendo un sencillo concurso. La clase se divide en tres grupos que deberán preparar una breve representación en la que

se vea el primer encuentro entre varias personas que no se conocen. La única indicación que se les da a los grupos es que deben intentar que esos encuentros sean lo más adecuados posibles, desde el punto de vista social.

Después de un tiempo dedicado a la preparación de las representaciones, se harán las muestras y se votará aquella que se considere haya reunido más de los elementos necesarios para causar una buena impresión inicial.

### **Fase 2ª: La lista de la compra**

A continuación, el alumnado construirá una lista de elementos que, a su juicio, son necesarios para que un primer contacto entre personas que no se conocen pueda tener éxito. Así, a mano alzada se irán proponiendo y apuntando en la pizarra. Algunos de los elementos que han de aparecer necesariamente serán de tipo verbal y no verbal, como la sonrisa, el contacto ocular directo pero moderado, convenciones del tipo “¿cómo te llamas?” o “¿cuántos años tienes?”, la escucha activa, el asentimiento con la cabeza, preguntas sobre lo que nos están contando, interés, etc...

También se puede contribuir a la elaboración de la lista con elementos a evitar (por ejemplo, preguntas demasiado personales, o que una de las partes no deje hablar a la otra, mirar para otro lado, hacer otra cosa a la vez, etc.).

### **Fase 3ª**

La última fase de la actividad consiste, ya con la ayuda de la secuencia audiovisual, en identificar qué elementos de la lista confeccionada por toda la clase presentan los niños del vídeo y cuáles, quizá, no hemos incluido pero los personajes sí desarrollan.

Al terminar de comprobar la secuencia respecto a la lista, puede pedirse al alumnado que intente adivinar o anticipar, en función de lo que han visto, qué impresión inicial se ha llevado cada personaje del

resto y cómo creen que serán sus próximas interacciones en el Colegio Esperanza. También se podrán lanzar las siguientes preguntas:

*¿Cómo creéis que se han sentido cada uno de los personajes de la secuencia tras esta primera interacción?*

*¿Creéis que podría haber ido mejor, qué mejoraríais por parte de cada uno de ellos?*

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Un ejercicio curioso a realizar con el alumnado puede ser que echen la vista atrás y traten de recordar los primeros momentos con algún compañero, e incluso con el personal docente. Será interesante que comparen esas primeras impresiones con la opinión que tienen en el momento presente.

Como extensión grupal a lo anterior, puede elaborarse un plan de acogida de la clase ante la eventual llegada de alumnado. En él se cuidarán precisamente, los elementos que se han tenido en cuenta en la actividad.

Puede proponerse la creación de una especie de "Comité de bienvenida", pero sugerimos más bien propuestas que ayuden a cada cual a responsabilizarse de forma individual de su propia tarjeta de presentación.

Haciendo referencia al vídeo, son los dos hermanos los que hablan con el nuevo compañero y no solo uno de ellos.



**TÍTULO**  
**A NEW MATE AT CLASS (SECOND PART)**

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de interacción.

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua extranjera Inglés  
Funciones comunicativas: saludos, presentación: *'Hello, my name is... what's your name?, Nice to meet you., I am 6 years old, how old are you?, I am from... Where are you from?,*  
Estrategias de producción de textos orales: claridad y coherencia.  
Aspectos socioculturales y sociolingüísticos: normas de cortesía, registros, lenguaje no verbal.

**CONTEXTO ESCOLAR**

Bilingüismo

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años.

**SINOPSIS**

Utilizaremos los recursos que el alumnado ha creado como parte de la actividad "A new mate at class (First part)". Estos relatos versan en torno a la llegada de un nuevo compañero al aula y las conductas y actitudes que toma el resto del alumnado con respecto a esta situación. En caso de que no se haya realizado la primera parte de la actividad, el docente podrá llevar preparados los diversos relatos, en los que se deberán observar diferentes reacciones del grupo-clase ante la llegada de su nuevo compañero: reacciones positivas, de alegría, de invitación a jugar; de indiferencia, hacerle el vacío o incluso negativas, de desprecio, no dejarle jugar con ellos, dirigirle palabras poco apropiadas.

**REFERENTE TEÓRICO:** Comenzar a hablar o entablar una relación con una persona a la que no conocemos es a veces complicado. Sin embargo, la manera en cómo nos enfrentamos a estas situaciones puede repercutir positiva o negativamente en nuestro futuro laboral y personal. Queremos trabajar cómo romper el hielo cuando acabas de conocer a una persona a partir de estructuras de presentación y demanda de datos personales.

**RAZÓN DE SER:** Con esta actividad pretendemos trabajar habilidades de interacción correctas en un primer acercamiento con una persona que no conocemos. Para ello, comenzaremos diferenciando aquellas que son efectivas y hacen sentir bien tanto a la persona que llega nueva a un grupo como al grupo, de otras que son desadaptativas y que pueden hacer sentir incomoda a la persona nueva.

Posteriormente, realizaremos diferentes situaciones de *role-playing* para que el alumnado ponga en prácticas las estructuras que han aprendido anteriormente y que facilitan tal acercamiento. En el *role-playing* también se pondrá atención a la posición corporal.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

Partiremos de los cuentos que ellos mismos crearon en "A new mate in class: first part". En caso de que no se haya realizado esta actividad, el docente puede llevar preparados diversos relatos en los que se observen diferentes reacciones del grupo-clase que pueden ir desde el acogimiento del niño nuevo, hasta el desprecio o los insultos, pasando por la indiferencia, no invitándole a jugar con el resto, etc.

Dividiremos la pizarra en dos partes, que podemos encabezar de la siguiente forma: "what is right?" y "what is wrong?". En una de ellas escribiremos las actitudes o comportamientos que consideremos facilitan la integración del alumno nuevo en clase y que, por tanto, le harán sentir bien. En la otra, pondremos aquellas que afectan negativamente tanto al alumno nuevo, como al clima de aula. Para ello, iremos leyendo detenidamente los diferentes relatos, haciendo mención a las diferentes reacciones del grupo-clase y posicionándolos en una columna u otra, a la par que preguntamos a nuestro alumnado el porqué de esta decisión.

**2ª Fase**

Posteriormente, realizaremos al grupo preguntas acerca de si han vivido alguna situación similar, cómo se sintieron, qué comportamientos llevaron a cabo: "Have you ever had a new classmate?", "How did you feel?", "Did you feel happy?", "Did you feel surprised?", "How did you react?", "Did you treat him well?, etc.

Seguidamente, les haremos imaginar que llega un alumno nuevo y les preguntamos qué harían. Es en

este momento en el que queremos introducir algunas estructuras comunicativas de interacción que facilitarían esos primeros momentos de contacto entre dos personas que no se conocen.

Algunas de ellas podrían ser:

- Nos presentamos y nos interesamos por la otra persona: *"Hello, my name is... what's your name?, Nice to meet you., I am 11 years old, how old are you?, I am from... Where are you from?, I love playing basketball, do you like it?, What are your hobbies?"*
- Le incorporamos al grupo, por ejemplo, proponiendo un plan: *"Would you like to play with us?"*

### 3ª Fase

Para terminar, proponemos realizar un *role-playing* en el que el alumnado tenga que utilizar las estructuras aprendidas, unas veces actuando de la persona que llega nueva a un grupo y otras como persona integrante del grupo que le recibe. Utilizaremos esta dinámica para corregir posibles posturas corporales que no sean adecuadas en la interacción con una persona desconocida y, por lo tanto, con la que no tenemos confianza. Determinados comportamientos o posiciones del cuerpo, como por ejemplo los abrazos excesivamente efusivos, el acercarse mucho a la otra persona, no mantener el contacto visual, posicionarse delante de ella con los brazos entrecruzados, etc. pueden hacer sentir incomoda a la otra persona y por ello, en un primer contacto, es mejor evitarlos.

## HABILIDADES DE AUTOAFIRMACIÓN



**TÍTULOS**  
**CHALET, AGENCIA DE VIAJES**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/c1f4bn>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de autoafirmación, habilidades de interacción, empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** En estos dos anuncios se presentan dos situaciones muy disparatadas. En el primero, el protagonista está viendo una casa con un agente inmobiliario con objeto de comprarlo y cuando le comenta el dinero del que dispone para esta adquisición, el vendedor se queda desconcertado. En el segundo, el mismo personaje quiere comprar un paquete turístico para realizar un viaje y el vendedor de la tienda no le comprende bien.

### PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- ¿Qué os sugiere el anuncio del chalet?
- ¿Qué impresión os causa el protagonista?
- ¿Cómo se desenvuelve el protagonista con el vendedor de casas?
- ¿Cómo le habla?; ¿cómo le explica sus necesidades?; ¿tiene buenos argumentos?
- ¿Cómo se comporta?; ¿es amable?; ¿por qué?; ¿es educado?; ¿por qué?
- ¿Parece una persona formal?
- ¿Mantiene la misma actitud a lo largo de la conversación?

Si nos ponemos en el lugar del vendedor, ¿Cómo nos sentiríamos si fuésemos él?

La actitud del vendedor con el protagonista va cambiando a lo largo del anuncio; ¿en qué momentos?; ¿qué le ocurre?

Entre los sentimientos que tiene el vendedor, ¿cuál rescatarías?

**Desconcierto** - ¿en qué consiste este sentimiento?, si lo tiene ¿cuándo? y ¿cómo la expresa?

**Enfado** - ¿en qué consiste este sentimiento?, si lo tiene ¿cuándo? y ¿cómo la expresa?

**Satisfacción**- ¿en qué consiste este sentimiento?, si lo tiene ¿cuándo? y ¿cómo la expresa?

**Expectación** - ¿en qué consiste este sentimiento?, si lo tiene ¿cuándo? y ¿cómo la expresa?

- ¿Qué os sugiere el anuncio de la agencia de viajes?
- ¿Qué impresión os causa el protagonista?
- ¿Cómo se desenvuelve el protagonista con el vendedor de la agencia de viajes?
- ¿Cómo le habla? ¿Cómo le explica sus necesidades? ¿Tiene buenos argumentos?
- ¿Cómo se comporta?, ¿es amable?, ¿por qué?, ¿es educado?, ¿por qué?
- ¿Parece una persona formal?
- ¿Mantiene la misma actitud a lo largo de la conversación?

Si nos ponemos en el lugar del vendedor de la agencia de viajes, ¿Cómo nos sentiríamos si fuésemos él?

La actitud del vendedor con el protagonista va cambiando a lo largo del anuncio.

¿En qué momentos?, ¿qué le ocurre?

Entre los sentimientos que tiene el vendedor, ¿cuál rescatarías?

**Desconcierto** - ¿en qué consiste este sentimiento?, si lo tiene ¿cuándo? y ¿cómo la expresa?

**Enfado** - ¿en qué consiste este sentimiento?, si lo tiene ¿cuándo? y ¿cómo la expresa?

**Satisfacción**- ¿en qué consiste este sentimiento?, si lo tiene ¿cuándo? y ¿cómo la expresa?

**Expectación** - ¿en qué consiste este sentimiento?, si lo tiene ¿cuándo? y ¿cómo la expresa?

Los dos anuncios tienen algo en común. El protagonista quiere comprar algo con poco dinero; pero más allá de esto que puede ser cómico, lo importante es la actitud del comprador.

- ¿Es una actitud positiva?, ¿por qué?
- ¿Es una actitud negativa?, ¿por qué?
- ¿Es un hombre seguro de sí mismo?, ¿por qué?
- ¿Es un hombre con esperanza?, ¿por qué?
- ¿Es un hombre con ilusión?, ¿por qué?

Pretender comprar una casa basándose en la fantasía de que te va a tocar un premio de la ONCE es absurdo. Pero podemos trasladar este hecho a situaciones más próximas. ¿Cuáles?

Más allá de la comedia absurda, la manera de hacer del protagonista es muy importante. Imaginaos las mismas historias pero con un protagonista de las siguientes características: Inseguro, callado, tímido, con poca confianza en sí mismo.

Con esta nueva actitud, ¿Cómo hubieran reaccionado los dos vendedores?, ¿por qué?

Nuestra manera de hablar y de comportarnos, ¿influye en la imagen que la gente tiene de nosotros?, ¿en qué manera?

Uno puede tener buenos argumentos pero si los defiende de manera:

**Agresiva** - ¿Qué ocurre?, ¿qué consecuencias tiene?, ¿por qué?

**Temerosa e insegura** - ¿Qué ocurre?, ¿qué consecuencias tiene?, ¿por qué?

**Firme y positiva** - ¿Qué ocurre?, ¿qué consecuencias tiene?, ¿por qué?

- ¿Por qué nos da miedo expresar nuestras opiniones?
- ¿Qué podemos hacer para tener más firmeza a la hora de expresar nuestras opiniones?



**TÍTULO**  
**UNA NIÑA DE SIETE AÑOS CONSIGUE ESCAPAR DE SUS SECUESTRADORES**

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Habilidades de autoafirmación, toma de decisiones

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**

Plan lector

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años

**FILADELFIA.-** La niña Erica Pratt, de 7 años de edad, **cortó con los dientes la cinta con que la habían amordazado**, y escapó ilesa del sótano donde sus secuestradores la habían tenido casi 24 horas, informó ayer la policía.

Según testigos y la policía de esta ciudad de Pennsylvania, dos hombres corpulentos secuestraron a Erica el lunes por la noche en una esquina donde ésta jugaba con otros niños, llevándosela por la fuerza en un automóvil blanco, con cristales oscuros.

Poco después Barbara Pratt, la abuela de Erica, recibió llamadas telefónicas en las cuales **los captores reclamaban un rescate de 150.000 dólares** y amenazaban con matar a la niña.

La policía busca a James Burns, de 29 años, y a Edward Johnson, de 23, considerados sospechosos del secuestro.

**24 HORAS DE SECUESTRO**

Según las autoridades, los secuestradores dejaron a la niña, atada, con los ojos vendados y amordazada con cinta adhesiva, en el sótano de un edificio a unos 15 kilómetros de su casa. Durante casi 24 horas, según la policía, sólo le dieron un poco de agua.

La niña cortó con los dientes la cinta sujeta en torno a su cara, se desprendió de las ataduras de sus brazos y piernas, rompió la puerta del sótano y salió al primer piso. Allí, rompió el cristal de una ventana y pidió auxilio.

**Unos niños que jugaban en el vecindario la ayudaron a salir por la ventana rota**, y uno de ellos fue con su bicicleta desde el edificio abandonado hasta donde había una patrulla policial, informaron las autoridades.

Los médicos que examinaron a Erica en el hospital, y retiraron los trozos de cinta adheridos en su cabello, dijeron que **se encuentra en buenas condiciones a excepción de una abrasión de córnea en un ojo**, probablemente causada por la cinta.

Erica escapó de sus captores un día después de que en Santa Ana, California, fuera encausado Alejandro Ávila, de 27 años, por el secuestro, violación y asesinato de Samantha Runnion, una niña de 5.

El asesinato de Samantha siguió a los secuestros de Elizabeth Smart, de 14 años, en Salt Lake City (Utah), y Jahi Turner, de 2, de San Diego (California). Ambas se encuentran aún en paradero desconocido mientras que la pequeña Danielle van Dam, de 7 años y también de San Diego, fue encontrada muerta.

Periódico: El Mundo (25/07/02)

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** Que una niña de 7 años rompa la cinta que tenía en torno a su cara, se desprenda de las ataduras de brazos y piernas, fuerce la puerta del sótano, salga al primer piso, rompa un cristal y pida ayuda, resulta casi increíble. Nos habla de una pequeña con un carácter decidido, que se defiende, que lucha por su seguridad, alguien que es capaz de superarse a sí mismo en situaciones difíciles.

Qué fue lo que pensó la pequeña no lo sabemos, pero lo que si podemos valorar es el resultado de lo que le pasó por su cabeza mientras estaba cautiva: toma la decisión de escapar, espera el momento y lo hace. Se arriesga a ser pillada pero no espera a que venga la policía a socorrerla.

## **PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

### **Vamos a pensar en Erica Pratt que con sólo 7 años logra escapar de sus secuestradores:**

- Erica está jugando con sus amigos de pronto dos hombres fuertes la obligan a entrar en un coche. ¿Qué pudo sentir en esos momentos?
- La dejan en el sótano de un edificio abandonado, le atan de pies y manos y le ponen una cinta en los ojos. ¿Qué pudo sentir en esos momentos?
- Durante todo un día solo le dan un poco de agua. ¿Qué pudo pensar durante ese tiempo?

### **Ya nos hemos puesto en situación ahora juguemos a ponernos en su lugar:**

- ¿Qué cosas son las que os producen más miedo? Contadlo.
- ¿Soléis tener miedo?, ¿de qué?
- ¿Qué hacéis cuando tenéis miedo? Contadlo. ¿Podrías hacer otra cosa?
- Si alguien más fuerte que vosotros os agrede ¿qué hacéis?, ¿por qué?, ¿podrías hacer otra cosa?
- ¿Habéis pasado por alguna situación que valoréis verdaderamente difícil? Si es si contadla. Si no imaginadla.
- ¿Creéis que se arriesgó demasiado al intentar salir?, ¿por qué?
- ¿Qué otras cosas pudo hacer Erica para salvarse? Contadlo,
- ¿Creéis que hubiera sido mejor que esperara a que la salvaran? ¿por qué?
- ¿Creéis que la niña eligió el momento para fugarse? ¿por qué?
- ¿Creéis que no eligió el momento y que la suerte estuvo de su parte? ¿por qué?
- ¿En momentos difíciles es posible tomar decisiones lúcidas? ¿por qué?
- ¿El miedo permite pensar? ¿por qué?
- Estáis en un examen, no os suena nada de nada lo que os están preguntando, ¿tomáis alguna decisión? Contadlo.
- ¿En qué ocasiones os desesperáis? Contadlo.

- ¿Os desesperáis fácilmente? Contadlo.
- Cuando os desesperáis ¿qué hacéis?, ¿qué pensáis? ¿podrías pensar o hacer otra cosa?
- Recordad alguna vez en que os hayáis sentido muy mal. Contadlo. Si no recordáis nada imaginadlo.
- ¿Qué hicisteis para superarlo?
- ¿Tardasteis mucho tiempo?
- ¿Tardasteis poco tiempo?
- ¿Podrías haber hecho otra cosa para sentiros mejor?
- ¿Creéis que cuando todo está perdido se pueden tomar decisiones? ¿por qué?
- ¿Creéis que Erica era una niña habituada a tomar decisiones? ¿por qué?
- ¿Creéis que Erica toma la decisión de huir porque pensó que si no iba a morir? ¿por qué?
- ¿Pensáis que para "saber decidir" hay que estar habituado a hacerlo? ¿por qué?
- ¿Se nace sabiendo decidir? ¿por qué?
- ¿Es una cuestión de carácter? ¿por qué?
- ¿El carácter se va haciendo a lo largo de la vida? ¿por qué?
- ¿No se puede modificar ningún aspecto de nuestro carácter? ¿por qué?
- ¿Qué puede hacer que cambiemos de actitud con respecto a un amigo? Contadlo.
- ¿La gente tranquila no toma decisiones? ¿por qué?
- ¿La gente activa es proclive a tomar decisiones? ¿por qué?
- ¿Qué significa para vosotros tomar decisiones? Contadlo.
- ¿Soléis tomar decisiones? ¿cuándo? Contadlo.
- ¿Se puede pasar un día entero sin que toméis alguna decisión? ¿por qué? Pensadlo bien.

### **¿Qué sensación os ha producido la noticia?**

- ¿Sorpresa?, ¿admiración?, ¿incredulidad? Comentadla.



**TÍTULO**  
**EL VIAJE DE CAROL**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/f96lhb>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de autoafirmación, empatía

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Sociales. Valores sociales y cívicos

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Carol, una adolescente hija de madre española y padre norteamericano, viaja por primera vez a España en la primavera de 1938. Separada de su padre, aviador al que idealiza como un héroe de ensueño y armada de un carácter rebelde se ve inmersa en un país desconocido y convulso, donde la gente, el paisaje, las costumbres y hasta la esencia misma de la vida le parecen de otro mundo.

El viaje de Carol es además de un trayecto geográfico, un viaje interior, desgarrado y tierno. Una fábula sobre la infancia y a la vez un cuento moral, con la Guerra Civil como telón de fondo.

**SECUENCIA PROPUESTA:** El cura del pueblo viene a pedirle al abuelo de Carol que la convenza para que haga la Primera Comunión; a lo que el abuelo contesta que no tiene ningún problema en tratar de hablar con ella pero que será Carol la que tenga que decidir si quiere hacer la comunión o no.

Al final Carol acepta, pero pone una condición: que la dejen hacerla vestida de marinero.

**PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO**

Antes de analizar la secuencia con detalle es conveniente aclarar que Carol, a pesar de haber sido bautizada, no practicó la religión católica durante los años que vivió en Estados Unidos.

En aquella época, cuando Carol llega a España, la única religión que oficialmente se practicaba era la católica y por ese motivo la familia de Carol desea que haga la Primera Comunión.

- Cuando Carol responde afirmativamente a la pregunta de su abuelo sobre si desea o no hacer

la Primera Comunión, ¿qué condición pone?, ¿qué os parece su petición?

- ¿Qué reacción tiene el resto de las personas que están en la sala cuando escuchan a Carol?
- ¿Os parece Carol una persona segura de sí misma o es una petición estúpida?
- Hay eventos sociales en los que las personas se visten de una manera singular para ellos. Pongamos ejemplos.
- Carol cumple el requisito de vestirse para la ocasión, sin embargo, a pesar de que su traje es correcto no es el modelo que llevan las chicas en ese pueblo. ¿Qué imagináis que pensarían sus compañeros al verla vestida diferente al resto?
- ¿La posición de Carol es valiente?
- Al fin y al cabo está aceptando lo que le indican pero también pone de manifiesto su personalidad.
- ¿Conocemos algún caso o situación de alguien que se ha reafirmado en una posición distinta a los demás sin hacer daño? ¿cómo le ha ido?
- Sobre qué temas, situaciones o cosas nos gustaría posicionarnos de una manera personal y no lo hacemos por el que dirán
- Entre todos, decidamos una situación en la que tengamos que posicionarnos con una opinión muy diferente. Ensayemos la escena elegida y busquemos alternativas para afrontar positivamente nuestro criterio.



**TÍTULO**  
**NO ERES UN BUEN AMIGO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/yz5idk>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de autoafirmación, autocontrol.

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Gregg ha sacrificado a su amigo permitiendo que responda por una gamberrada que hizo él. Le cuesta tomar la decisión de confesárselo, pero finalmente lo hace y la respuesta que su amigo le da le deja muy impactado.

**REFERENTE TEÓRICO:** Cuando alguien nos pone frente a una situación injusta ante la cual se han violado o despreciado nuestros derechos, tenemos que recordarnos lo importante que es autoafirmarnos, plantarnos, y decir lo que pensamos. De otra manera, no sólo no podremos sentirnos bien, sino que la misma circunstancia puede repetirse.

**RAZÓN DE SER:** A partir de la secuencia seleccionada y la actividad planteada, el alumnado pensará en las faenas que otras personas les han hecho o las que ellos hayan podido hacer a otros, y realizarán un ejercicio de empatía poniéndose en el lugar de Rowley, protagonista de la escena. Además, practicarán el uso de respuestas asertivas ante situaciones injustas o no agradables.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

*"Hoy vamos a hablar de faenas. Sí, eso, trastadas, gamberradas, travesuras o situaciones fastidiosas en las que nos hemos visto envueltos, o bien por haber sido víctimas de ellas o por haberlas propiciado directamente. Vamos a pensar por un momento en cuál ha sido la faena más grande que alguien nos ha hecho en nuestra vida. Por ejemplo, a mí... (El profesor puede poner un ejemplo de alguna faena vivida expresando su malestar)".*

El profesor deja unos minutos para que todos voluntariamente puedan comentar alguna faena vivida en primera persona. A continuación, se realizan preguntas del tipo:

- *"¿Y cuál es la faena más grande que otro ha tenido que sufrir por vuestra culpa?"* (Ej. Ser castigado por algo que has hecho tú)
- *"¿Qué pasaría si descubriera que la culpa de lo sucedido fue vuestra?"* (Sentiría decepción, enfado, tristeza. Podría dejar de hablarnos, no volver a ser nuestro amigo).

**2ª Fase**

*"No sé si os podéis imaginar cómo reaccionaríais ante las faenas que hemos estado comentando, pero vamos a ver qué sucede con dos amigos en una de esas situaciones..."*

Se les pone la secuencia hasta el momento en que Gregg dice *"Decidí dejar que Rowley se sacrificara por el equipo"* y se les explica que Gregg se puso una ropa de Rowley y se dedicó a asustar a los niños, algo por lo que Rowley perdió su placa y la posibilidad de formar parte de la patrulla de seguridad.

Se les plantean las siguientes cuestiones para la reflexión en gran grupo:

- *¿Qué pensáis de la decisión que ha tomado Gregg?, ¿es correcta?*
- *¿Encaja con el consejo que le ha dado su madre?*
- *Si lo que dice su madre es cierto, que nuestras elecciones nos convierten en lo que somos, ¿qué tipo de persona es él, según vuestra opinión?*
- *¿Cómo explicáis que él crea que lo que ha hecho es lo correcto?*
- *¿Cuál sería, según vuestra opinión, la decisión correcta?*

A continuación, se deja que vean otro trozo de la secuencia, en concreto hasta que Gregg dice *"Deberías pensar mejor a quién le prestas la chaqueta"*.

Sondear en este momento las impresiones de la clase acerca de la actitud de Gregg y anticipando la reacción de Rowley, preguntar:

- *¿Qué pensáis de lo que Gregg le dice a su amigo?*
- *¿Y de la manera en que se lo dice?*
- *¿Qué creéis que hará Rowley ahora?*
- *¿Cómo reaccionaríais vosotros?*

En el tramo final de la secuencia, que se les pone a continuación, es importante poner énfasis en que se fijen, principalmente, en la reacción del amigo, que demuestra una capacidad de autoafirmación espléndida (es un perfecto modelo a seguir, por lo que es importante dedicar unos minutos a analizar su respuesta).

- *¿Cuánto se parece la reacción de Rowley a la que vosotros hubierais tenido?*
- *¿Os parece buena o mala?*
- *¿Creéis que hubierais podido mejorarla de alguna manera? (Difícilmente porque expresa lo que ha ocurrido, manifiesta su malestar y comunica la consecuencia del hecho. Todo ello sin faltar al respeto, con un tono de voz ajustado y con una firmeza espléndida. Un verdadero ejemplo de autocontrol).*

### **3ª Fase**

*“Ahora os voy a proponer varias situaciones en las que, como esta, sería importante poder reaccionar con contundencia y con claridad llamando, como dice el refrán, al pan, pan y al vino, vino. Todas ellas son posibles interacciones entre amigos, y quiero que me respondáis a mí como si fuera ese amigo con quien tenéis que hablar claro. A quien se le ocurra una buena respuesta, puede levantar la mano, levantarse, e intentar decirme con claridad lo que considere conveniente para defender sus derechos. Recordad que siempre que lo que digamos sea dicho con respeto y autocontrol llegaremos a buen término, de lo contrario, será difícil mantener la amistad”.*

Situaciones a representar:

- *Me habéis prestado dinero y no sólo no os lo he devuelto, sino que además me lo estoy gastando en tonterías que no necesito.*
- *Hemos hecho un trabajo en pareja pero prácticamente todo el contenido lo has hecho tú. Me encuentro al profe y le digo que he estado varias tardes sin salir de casa trabajando duro para conseguir el trabajo que hemos entregado.*
- *Eres mi mejor amigo, te he invitado a mi cumpleaños, pero un día antes te digo que no puedes venir porque asistirá una persona a la que no le caes bien y si tú vas, ella no irá.*
- *Te digo delante de todo el grupo de mayores, del que quieres formar parte, que no sé cómo puedes ponerte esa ropa tan hortera y que ya deberías saber que quien se viste así sólo puede ser un friki.*



**TÍTULO**  
**YO QUIERO BAILAR**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/x2cbg3>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de autoafirmación, autocontrol, autoestima, toma de decisiones

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Una niña que, ya de pequeña, se enamora de la gimnasia rítmica a través de un anuncio, empieza su recorrido, a pesar de las dificultades que encuentra en el camino, para conseguir su sueño y llegar a convertirse en profesional.

**REFERENTE TEÓRICO:** Algunas de las acciones y preferencias que llevamos a cabo en nuestra vida nos retratan de manera especial como personas. Son, de alguna manera, parte esencial de nuestra forma de ser, de nuestra personalidad y, aunque quisiéramos, difícilmente podríamos prescindir de ellas o, simplemente, abandonarlas. Son elementos centrales de nuestra propia identidad y, por tanto, merece la pena pelear por ellas a través de diferentes intentos de autoafirmación.

**RAZÓN DE SER:** En las edades correspondientes a esta etapa se aproximan avances muy importantes en cuanto a la definición personal y al desarrollo de la personalidad. De ahí que sea de especial relevancia prestar atención a aquellas situaciones que pueden suponer obstáculos en cuanto a la fortaleza personal y la consecución de objetivos que definen la propia identidad.

**DESARROLLO**

**1ª Fase**

*“No todas aquellas cosas que hacemos nos retratan de la misma manera. Algunas de ellas las hacemos por obligación, porque hay que hacerlas, o bien porque las necesitamos por alguna razón. Pero no expresan nada especial de nuestra persona a nivel particular.*

*Otras, sin embargo, son una extensión de nuestra forma de ser, de cómo vemos el mundo, de lo que nos gustaría que fuera. Mediante esas expresamos mucho de cómo somos y de lo que nos hace disfrutar, a pesar de las dificultades que podamos encontrar en el camino. Algunas de esas cosas son actividades que hemos decidido hacer (algún deporte, teatro, música, etc.)”.*

En cada intento de expresarnos tal y como somos hay también actos de autoafirmación que nos construyen más y más como personas, y que nos definen de manera única.

- *¿Qué actividades hacéis que podrían retratar lo que sois o cómo os sentís?*
- *¿Qué os gusta de ellas?*
- *¿Qué parte de vosotros creéis que muestran esas actividades que permite a otras personas verlas con más claridad?*

**2ª Fase: Yo quiero bailar**

*“La protagonista de la historia que vamos a ver en un corto vídeo tiene también un ámbito especial en el que se proyecta hacia fuera con claridad e intensidad: la gimnasia rítmica. Ha sido su sueño desde pequeña, lo que más le ha gustado hacer, en lo que invertía sus juegos, el lugar en el que se ha sentido más cómoda, más ella misma, a pesar de las muchas dificultades y obstáculos. Por ello decide perseguir ese sueño, porque sabe que una parte de su persona es, claramente, gimnasta”.*

Ahí donde nos mostramos más como somos es también donde más crecemos, donde nos posicionamos ante el mundo, y donde compartimos de forma más intensa algo de lo que tenemos. No hay caretas, no hay disfraces, no hay obstáculo suficiente... no hay sino la necesidad de expresarnos y ratificarnos en lo que somos, con convicción y firmeza, pese a quien pese.

Se proyecta el vídeo procurando asociar el conte-

nido con lo ya expuesto en la fase anterior, identificando de qué formas la gimnasia rítmica es tan importante para la protagonista ligándose verdaderamente a su personalidad. A continuación se lanzan las siguientes preguntas:

- *Como habéis podido percibir en el vídeo, este no ha sido un camino fácil. ¿Por qué? (Mencionar las razones propias de la dificultad y el esfuerzo deportivo, pero también los obstáculos impuestos desde fuera)*
- *¿Por qué razones pensáis que otras personas le han ido poniendo obstáculos?*
- *Cuando logramos autoafirmar nuestra personalidad haciendo lo que más nos gusta, las personas que nos quieren bien se alegran. Pero, ¿por qué pensáis que le resulta tan difícil a las que nos quieren mal? ¿qué supone para esas personas cada uno de nuestros gestos de autoafirmación?*
- *¿Qué pensáis que ha hecho la protagonista para evitar que esos obstáculos se convirtieran en verdaderas crisis que le apartaran de su objetivo? (Ha recordado su sueño, por qué está luchando, ha organizado sus prioridades y sus atenciones alrededor de esto, ha hecho oídos sordos a lo que otras personas le han querido hacer creer...)*
- *¿En qué se han convertido finalmente esos obstáculos? (En características de personalidad relacionadas con la superación personal y en ser cada vez más ella misma, a pesar de envidias de otras personas.)*
- *¿Qué os parece la siguiente frase de Paulo Coelho?*

“Perseguir un sueño tiene un precio. Nos puede obligar a abandonar nuestros hábitos, puede suponer dificultades, puede llevar a la decepción...”

Pero por muy caro que sea, nunca es tan alto como el precio pagado por aquellos que no se atrevieron a perseguirlo”.

**NOTAS:** Puede ser interesante ligar esta actividad a la ya propuesta en el mismo bloque y denominada

“Había que intentarlo” (Variable: Toma de decisiones), en que se aborda precisamente el dilema que surge al intentar valorar si merece la pena o no intentar algo que nos hemos propuesto.

### 3ª Fase

*“Ahora vamos a comentar algunos de los obstáculos que podemos encontrar, no sólo fuera, sino incluso dentro de nuestra propia mente, cuando queremos alcanzar ese sueño que nos hace ser más como queremos ser”.*

El alumnado comentará y definirá algunos obstáculos y el profesor podrá responder apoyándose en algunos como estos:

- En algunos momentos, cuando perseguimos nuestros sueños o queremos mostrarnos realmente como somos, podemos sentir cierta vergüenza o dudas debido a que ese algo no es compartido ampliamente por las demás personas, o quizá, simplemente, no lo entienden. Pueden tender a censurar o criticar lo que no conocen o no comprenden y por ello es necesario que procuremos, cada vez, tener una mayor autonomía que nos haga ser más libres de esas opiniones.
- Otras veces el obstáculo que nos impide avanzar para ser como queremos ser tiene que ver con confiar en las personas equivocadas y no ser capaces de ver claramente sus intenciones. La solución no es la desconfianza, sino aprender a distinguir a unas personas de otras y unas intenciones de otras.
- Cuando nuestro sueño no es comprendido y diferente del que otras personas tenían pensado para nuestra vida (familiares, por ejemplo), podemos sentirnos culpables. Sin embargo, perseguir un sueño o autoafirmarnos en aquello que es una parte de nuestra forma de ser no es incompatible con la responsabilidad y con ir adelante con nuestras obligaciones. Quizás tenemos que hablar a esas personas desde nuestros sentimientos y compromisos.

- Cuando las cosas no salen como esperamos, podemos sentirnos muy tristes. Cuando eso sucede, puede ser interesante compensar ese sentimiento con un mayor esfuerzo y laboriosidad en la tarea que nos habíamos propuesto. Nadie dijo que el camino fuera fácil, así que podemos decidir seguir caminándolo con esfuerzo y tesón a pesar de las dificultades.

Para que sean más sencillos de entender estos obstáculos u otros mencionados por el alumnado, se pedirán ejemplos reales o ficticios de cada uno de ellos. Pueden trabajar en grupo o individualmente, lo importante es que cada una de las historias expuestas tenga una introducción, un nudo y un desenlace, siendo el nudo el obstáculo descrito en cada caso.

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Elaborar como resumen de lo trabajado en la actividad, dos listados que reflejen algunas de las conclusiones alcanzadas por el grupo.

Primer listado: "GRANDES ACIERTOS" a la hora de autoafirmarse; en la que aparecerán resumidos algunos de los principios ya mencionados durante la actividad.

Segundo listado: "GRANDES ERRORES" en contra de la autoafirmación y el crecimiento personal. Ejemplos: "Crear la crítica destructiva que otras personas lanzan sobre lo que hacemos", "Entrar a la provocación de quienes quieren que caigamos o nos rindamos", "Abandonar el sueño a la primera dificultad", etc...



**TÍTULO**  
**WHAT MAKES YOU HAPPY, BILLY?**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/8igzcp>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de autoafirmación.

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua extranjera Inglés  
Léxico: características personales, actividades de ocio, deportes.  
Producción de textos escritos: Estrategias de planificación y ejecución  
Estrategias de comprensión: Movilización de información previa sobre tipo de tarea y tema.  
Estructuras sintáctico-discursivas: Expresión de la cualidad, habilidad, del modo.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Bilingüismo

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años.

**SINOPSIS**  
La película está ambientada en la huelga de los mineros del Reino Unido de finales del siglo XX y se centra en el personaje de Billy Elliot, un niño de 11 años que recibe clases de boxeo por expreso deseo de su padre. Un día, en el gimnasio, Billy observa la clase de ballet de la señora Wilkinson, una mujer de carácter severo que lo anima a participar. A partir de ese momento, Billy se dedicará apasionadamente a la danza.

**REFERENTE TEÓRICO:** Conocerse y aceptar la verdadera identidad de uno mismo es clave para el bienestar de la persona. Nuestros niños y niñas cada vez se encuentran más sometidos a la presión de ser evaluados, no solo por el profesorado, sino también por los padres y madres que esperan que sean de una determinada forma, o que destaquen en una disciplina específica. Esta presión puede tentar al alumnado a dejar de lado sus preferencias y adecuarse a lo que otros les demandan. Queremos que comprenda que, aunque nuestros padres, madres y profesores nos aconsejan pensando en nuestro bien, es importante defender nuestras verdaderas inquietudes.

**RAZÓN DE SER:** En la primera fase realizaremos una serie de preguntas de aproximación al video para entender cuál es el argumento de la película a la par que trabajamos el reconocimiento de emociones en los personajes. Posteriormente, anima-

mos al alumnado a compartir qué actividades, qué personas o momentos les hacen sentirse bien consigo mismos. Para ello utilizar el lenguaje del cuerpo pues realizarán un ejercicio de mímica. Finalmente, de manera individual, reflexionarán acerca de lo que se espera de ellos y cuáles son sus verdaderas inquietudes.

**1ª Fase**

Les mostramos algunos de los fotogramas y el cartel de la película y les preguntamos acerca del argumento de la misma: *"What do you think is the film about?"*. Una vez recogidas las ideas, vemos la primera parte del video y comentamos qué han podido apreciar en él. Podemos realizar las siguientes preguntas:

- *What is Billy training?*
- *Do you think he enjoys practising boxing?*
- *Why is he looking at the girls practising ballet?*
- *One girl asked Billy, "Why don't you join in?" Can you guess the reason why he may not join the ballet class?, Do you think he will finally join in?*

Vemos la segunda parte y les preguntamos acerca de los personajes:

- *How do you think Billy's father is feeling? And Billy?*

Volveremos a ver el video entero, los dos fragmentos y preguntamos: *"When is Billy happy? Boxing or practising ballet?"*.

**2ª Fase**

En esta fase queremos que nuestro alumnado reflexione acerca de qué les hace ser felices o sentirse bien consigo mismo. *"What things make you happy?"* Pueden ser actividades, momentos, características personales. Haremos un *brainstorming* para poner en común el vocabulario, podemos apuntarlo en la pizarra y posteriormente les indicamos que deberán elegir una razón que les haga feliz y representarla sin usar palabras, a través de la mímica. El grupo deberá adivinar de qué se trata.

<b>I am ..... (Billy Eliot)</b>	
<b>What do others expect from me?</b>	<b>What I really want to do?</b>
My father wants me to practise boxing.	I really love dancing.
My father thinks I am strong and brave.	I am strong and brave but I am also sensitive.
<b>I am .....</b>	
<b>What do others expect from me?</b>	<b>What I really want to do?</b>

**3ª Fase**

Les proponemos rellenar la plantilla que encontráis a continuación. Antes, tendremos que explicar el significado de la expresión *“to expect something from somebody”*. Entre toda la clase completamos el apartado que se refiere a Billy y después les dejamos tiempo individual para pensar acerca de qué se espera de ellos. El docente les irá dando el vocabulario que precisen por lo que se tiene que mostrar muy atento al desarrollo de la actividad. Se pretende crear un ambiente de reflexión y no se pedirá que compartan lo que escriban para que así puedan ser más sinceros consigo mismos.

**Primera escenificación: ejemplo de oposición agresiva**

Sally: I need to go to the bathroom. Come on Betty!  
 Betty: Sally, I want to buy something to eat. Let’s go to the shop.  
 Sally: Well, I also need to buy some sweets. Let’s go to the bathroom first I can not wait any more and if we have time, we can buy sweets.  
**Betty: What? I can not believe it! I have said that we are going to buy something right now.**  
**Sally: I am not going to go to the shop.**  
**(Betty and Sally start fighting)**



**Segunda escenificación: ejemplo de oposición pasiva**

Sally, I need to go to the bathroom. Come on Betty!  
 Betty: Sally, I want to buy something to eat.  
 Sally: Well, I also need to buy some sweets. Let’s go to the bathroom first I can not wait any more, and if we have time, we can buy sweets.  
**Betty: But I do not need to go to the bathroom... I need to go to the shop...**  
 Sally: Come on Betty, let’s go...  
**Betty: ok!**



# BILLY ELLIOT

### **Tercera escenificación: ejemplo oposición asertiva**

Sally: I need to go to the bathroom. Come on Betty!

Betty: Sally, I want to buy something to eat.

Sally: Well, I also have to buy some sweets. Let's go to the bathroom first I can not wait any more, and if we have time, we can buy sweets.

**Betty: Sorry Sally, but I am really hungry, I need to buy something to eat.**

**Sally: Ok, I go to the bathroom and you go to the shop. We can meet later in the park.**

**Betty: That's right!**

## HABILIDADES DE OPOSICIÓN



**TÍTULO**  
**PARA TI NO ESTOY**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/d1gvmk>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de oposición, habilidades de autoafirmación, Identificación y expresión emocional

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Promoción de hábitos saludables

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

Que te vaya bonito mis mejores deseos  
que en la vida recojas lo que siembres de bueno  
que te vaya bonito que no te vaya mal  
y que el tiempo te deje donde tengas que estar

...quisiste ser universal eclipsando mis sueños  
que Dios te proteja en la celda de tu soledad...yo

Me voy a plantar al campo o a la orilla la marea  
deseo que todo te vaya de vicio me voy ahí te quedas  
me voy a vivir tranquila sin pausa pero sin prisa  
deseo que todo te vaya de lujo no espero visita

Así que no vayas  
que pa' ti no estoy... yo pa' ti no estoy

Salud, amor y fortuna me llevo todo en orden  
salud pa' ver , amor pá ser fortuna pa' expresar tu  
nombre

me marchó con las lunas donde el sol no se esconde  
el me abriga en invierno  
Y ella, enciende mis noches... y tú

... quisiste ser universal eclipsando mis sueños  
que Dios te proteja en la celda de tu soledad...  
yo me voy a plantar al campo... así que no estoy (bis)

Te dejo todo aquello que me diste me llevo todo  
di que no quisiste me voy contenta no tengo más  
que darte me llevo todo lo que di que no cuidaste...  
yo pa' ti no estoy...

**Canción:** "pa' tí no estoy" Rosana, 2001

**REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER:** La protagonista de la letra de la canción se despide de su novio definitivamente. Le dice que para "ti no estoy" y le cuenta cómo se siente y los planes que tiene.

### PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- ¿Parece una despedida?, ¿por qué?
- ¿Qué le desea?, ¿por qué?
- ¿Parece disgustada?, ¿por qué?

Ella, parece tener claro dos cuestiones. Primero, que no quiere estar con esa persona y segundo, que es lo que quiere hacer con su vida. Rosana en su canción nos lo canta así, lo tiene muy claro y parece fácil. Sin embargo, decir que no a alguien y despedirse es algo muy difícil.

- ¿Por qué es tan complicado decir no a alguien?
- ¿Qué se siente para que cueste tanto?

Sin embargo, cuando hemos logrado decir no a algo o a alguien, nos sentimos aliviados.

- ¿Cómo nos verán los demás?

La protagonista, en la canción, expresa todo tipo de sentimientos ¿cuáles son?

- ¿Qué sensación os provoca la protagonista de la canción? ¿Alguien que tiene claras las cosas o por el contrario, alguien indeciso? Coged la letra de la canción y cambiadla, hasta el punto de que la protagonista no sepa decir que "no", que esté dudosa y que no sea clara.

Muchas veces un amigo o, incluso, un grupo de amigos, significan tanto para nosotros que, aunque no estemos a gusto no dejamos de salir con ellos. (Por ej.: salgo con unos chicos muy amables pero que me aburren). Pongamos ejemplos en los que las personas no dejan de relacionarse con otras aunque en el fondo no se sientan bien con ellas.

Muchas veces cuando decimos no a algo o a alguien, no siempre tenemos claro qué otra cosa hacer. La protagonista de la canción, ¿qué planes tiene?

Como vemos, se hace más fácil si se sabe qué hacer cuando se renuncia al amigo o amigos. Ocurre así porque hay otra alternativa. Construyamos entre todos una historia de un chico o una chica que, no quiere hacer algo y que debería decir "no", pero ni sabe cómo hacerlo ni tampoco tiene claro qué otras alternativas tiene. Después, a esa historia le damos la vuelta y la cambiamos haciendo que el protagonista sepa decir que "no" a alguien y, a su vez, sepa qué hacer con ese hueco que le queda en el corazón.

Esta canción es una despedida en toda regla. Pero, ¿qué tipo de despedida? Hay despedidas que aunque también nos duelan implican sólo una separación temporal y hay otras que son despedidas definitivas, para siempre. ¿Cuántos tipos de despedidas y separaciones conoces?, ¿cuáles son necesarias?, ¿por qué?, ¿cuáles no lo son?, ¿por qué?

- ¿Por qué nos cuesta tanto despedirnos de las personas que queremos?
- ¿Qué se siente antes, durante y después de una despedida?

La protagonista de la canción parece que ha roto con su novio y que, por tanto, es una despedida definitiva, ¿qué le desea a su novio?, ¿qué dice que se lleva y con qué se queda?

Coged un papel y un lápiz. Imaginad que vuestra familia se muda de municipio y os vais a vivir a un

país muy lejano. Por tanto tenéis que despediros de vuestros amigos, de vuestro amigo especial. Escribid una carta a cada uno de ellos diciéndoles adiós y expresando todo aquello que queráis que guarden en su memoria y en su corazón.



**TÍTULO  
DI NO**

**AUDIOVISUAL**

<http://hyperurl.co/gmcyrd>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**

Habilidades de oposición asertiva, actitudes positivas hacia la salud, toma de decisiones

**ÁREA CURRICULAR**

Lengua Castellana y Literatura. Ciencias naturales. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**

Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**

De 10 a 12 años

desarrollarían ambas situaciones, ¿por qué actúas así y cómo te sentirías?

- Describe una situación que conozcas en la que alguien se haya tenido que enfrentar a su grupo de amigos diciendo que “no” porque no le gustaba lo que iban a hacer.

### REFERENTE TEÓRICO Y RAZÓN DE SER

En el anuncio se muestra una situación donde una chica se carga de razones para decir no.

### PREGUNTAS PARA EL ALUMNADO

- ¿Qué os sugiere el anuncio?
- ¿El mensaje del anuncio se entiende claramente?
- ¿Crees que el anuncio refleja una realidad?
- ¿Crees que por hacer lo que realmente crees que hay que hacer eres un gallina o, por el contrario, lo eres si no lo haces?
- ¿Hay diferencia entre chicos y chicas a la hora de presionar y ser presionado para hacer algo?
- Buscad el significado de la palabra bullying, ¿en qué consiste?, ¿qué casos se han producido en España?
- ¿Cómo podemos diferenciar lo que es bullying de lo que no lo es?
- ¿Qué te parecen los casos de bullying que están apareciendo en las escuelas españolas? ¿a qué crees que se debe?
- ¿En el colegio puedes estar sometido a muchas presiones que te hagan reaccionar inadecuadamente ¿cuáles?, ¿qué tipo de reacción alternativa más adecuada puedes tener?
- Escribe dos historias en las que seas el protagonista. En la primera, ante un ofrecimiento como el que se produce en el anuncio pasas y dices que no y en la segunda dices que sí.
- ¿Cómo continuaría la historia? Describe cómo se



**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.

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**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 Koeppen**

#### **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 des-

hinchando, 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 flojos 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](http://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!



**TÍTULO**  
**NO PUEDO HACERLO**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/i3c8y2>



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de oposición asertiva, toma de decisiones, empatía.

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Valores sociales y cívicos

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia escolar

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años

**SINOPSIS**  
Un cámara aborda a unos cuantos niños en la calle para pedirles una serie de cosas respecto a una niña que también participa en la experiencia. Hacerle una caricia, ponerle una cara divertida... hasta que les pide que le den una bofetada para poder poner a prueba su reacción.

**REFERENTE TEÓRICO:** Cotidianamente es fácil encontrarse con momentos en los que hemos de tomar la decisión de decir que no a algo. Pueden ser ofertas que no nos interesan, invitaciones nada apetecibles, o cuestiones que van en contra de nuestros principios más básicos. Ante todas ellas, ese no se constituye como la principal puerta hacia la libertad, no sólo de comportamiento, sino también de conciencia.

**RAZÓN DE SER:** El alumnado de esta etapa se enfrentará cada vez más a situaciones en las que no contará con el amparo de una persona adulta y en las que tendrá que decir no o sí, según el caso. Con esta actividad se trabajarán diferentes dilemas, especialmente el presentado en el vídeo, con el fin último de practicar las habilidades de oposición asertiva tan necesarias en muchas ocasiones.

## **DESARROLLO**

### **1ª Fase**

La actividad comienza preguntando al alumnado si recuerda alguna vez en la que haya tenido que negarse a algo que le hayan pedido. Se dedicarán

unos minutos para que puedan expresar y contar sus experiencias al respecto. El profesorado, además, preguntará por qué razón se negaron y qué consecuencias tuvo que lo hiciesen.

### **2ª Fase**

A continuación se pone el audiovisual, se parará en el momento en el que el cámara dice por primera vez "ABOFETÉALA" (la pantalla se queda en negro y sólo aparece el subtítulo).

En ese momento se lanza la pregunta a la clase: *¿Qué haríais vosotros?* (ante esa petición, que además viene de un adulto, lo cual añade un punto de dificultad). Se abre un pequeño debate alrededor de esta cuestión que durará un tiempo breve.

Se reanuda el visionado, hasta que el más pequeño de los niños se queda mirando a la niña con una sonrisa (el alumnado no verá todavía las respuestas ya que la idea es que intenten adivinar cuáles serán las reacciones). Por la cara de alguno de ellos, pareciera, incluso, que se atreverían a hacerlo, pero esto no lo sabrán hasta el final de la secuencia, que se visionará cuando hayan hecho entre todo el grupo una pequeña "apuesta" de cuál será el resultado final y por qué lo creen.

Por último, se termina de ver el vídeo dejando unos minutos para comentarios.

### **3ª Fase**

- *¿Qué hace que, en ocasiones, a pesar de que aparentemente podamos hacer algo, decidamos no hacerlo?*
- *¿Y qué sucede en otras para que, no debiendo hacer algo, terminemos siendo incapaces de oponernos y decir que no?"*

La cuestión que subyace a situaciones como estas es la asertividad. Pero cuando lo que quedan enfrentados son el poder, el querer y el deber, la cosa se complica mucho más, porque lo que hay de fon-

do son cuestiones morales, éticas, sociales y de convivencia, en definitiva, algo en lo que también estamos llamados a incidir en estas edades y más aún por el propio momento vital que atraviesan y atravesarán en los próximos años. En esta época, la influencia social de quienes están alrededor y la posible ausencia de capacidad personal para decir que no ante propuestas inapropiadas se constituye como una de las preocupaciones de los agentes educativos. Y en estos casos no se trata tanto de saber decir no que también, aunque no exclusivamente, sino de distinguir en qué momentos es apropiado hacerlo y cuando no.

Para ello, es interesante trabajar la diferencia entre lo que puedo hacer, lo que quiero hacer y lo que debo hacer. Se lanzarán por ello las siguientes preguntas:

- *¿Cuál es según vuestro punto de vista la diferencia que marcan estos tres conceptos en la vida cotidiana?*
- *¿Qué relación tienen estas tres ideas con lo que habéis visto en la secuencia?*
- *¿Pensáis que todo lo que puede hacerse, debe hacerse. (Se pedirán que justifiquen sus respuestas).*
- *¿Pensáis que todo lo que puede hacerse a nivel legal puede hacerse a nivel moral? (se pedirán ejemplos sin necesidad de profundizar demasiado, como en lo relacionado con temas de lucha social como los embargos, acciones de los países ricos sobre los países pobres...)*
- *¿Alguna vez habéis tenido que decir que no a participar en algo que se os proponía porque sabíais que no estaba bien?*

*¿Cómo lo hicisteis?*

*¿Cómo os sentisteis al respecto?*

*¿Qué creéis que hubiera sucedido si no lo hubierais gestionado así, es decir, si hubierais dicho que sí?*

*¿Qué hubierais sentido después?*

- *¿Qué opináis acerca de las personas que no saben*

*distinguir lo que se puede o se debe hacer, simplemente porque quieren hacerlo?*

Después de todas las reflexiones se realiza un resumen entre toda la clase resaltando las ideas principales.

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Esta actividad lleva inevitablemente ligado el concepto de empatía. Es decir, de alguna forma, ya que la conducta personal tiene también una dimensión social, hemos de entender que lo que agrade a otras personas alrededor nuestro también nos agrade a nosotros en un sentido moral y en muchas ocasiones literal.

Puede ser interesante, entonces, combinar ambos sentidos, el individual y el colectivo, para entender mejor por qué es necesario en ocasiones una oposición asertiva a cuestiones lícitas pero no convenientes.

La propuesta de continuidad gira tratará de a dar respuesta a los siguientes planteamientos:

*¿Cómo actuar ante el dilema moral que me obliga a elegir entre lo que es lícito para mí, incluso apetecible, pero que claramente va a perjudicar al resto?*

*¿Podemos pensar en situaciones de este tipo en nuestra vida cotidiana y cómo las resolveríamos?*

*¿Cómo responderíamos ante situaciones como las que proponemos a continuación?*

- Un compañero o compañera de tu grupo de trabajo ha decidido que no va a ir a clase el día de la exposición porque no se siente seguro de su parte, a sabiendas de que si no está todo el grupo, el trabajo estará suspenso. ¿Puede ese compañero no ir?, ¿quiere hacerlo?, ¿debe hacer el esfuerzo?, ¿qué haréis como grupo?
- Ha llegado alguien nuevo a clase, y muchos y muchas no quieren aceptarle porque no le cono-

cen. ¿Qué hacéis?, ¿qué debéis hacer?, ¿qué queréis hacer?

- Estáis en el parque jugando al ping pong. Hace ya mucho rato que estáis jugando y otro grupo se acerca para preguntaros si les podéis dejar un rato la mesa. Nadie supervisa estas cosas en el parque. ¿Qué hacéis?, ¿qué debéis hacer?, ¿queréis hacerlo?, ¿cómo se combinan los tres conceptos?

Como estas situaciones pueden proponerse otras. Todas ellas contienen, de una manera sencilla, alguna forma de dilema moral que ha de saldarse con decir que no a alguna de las partes implicadas, incluso aunque no queramos.



**TÍTULO**  
**SALLY AND BETTY, LET'S ROLE-PLAY**

**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Habilidades de oposición asertiva.

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua extranjera Inglés  
Estrategias de comprensión de textos orales: inferencia de significados a partir de elementos paralingüísticos.  
Estructuras sintáctico-discursivas: *Present simple*

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Bilingüismo

**EDAD RECOMENDADA**  
De 10 a 12 años.

**SINOPSIS**  
Betty y Sally son dos compañeras de clase. Al llegar el recreo, cada una de ellas necesita ir a un sitio diferente, Betty al cuarto de baño y Sally a la tienda a comprar algo para comer. En torno a este conflicto de intereses se interpretan tres conversaciones muy diferentes.

**REFERENTE TEÓRICO:** Las peleas como medio para resolver las diferencias de opiniones o intereses son habituales en los contextos educativos. La asertividad como conducta que nos permite defender nuestros derechos, opiniones e intereses se concibe como una estrategia para evitar estas conductas agresivas. Además, también se pretende lograr que el alumnado diferencie la sumisión, el renunciar a las propias opiniones o intereses por no crear un conflicto, de la oposición asertiva, en la que las expongo y mantengo si así lo creo conveniente.

**RAZÓN DE SER:** El alumnado tratará de identificar las principales diferencias entre las tres interpretaciones. El objetivo de la primera fase se centra en dejar claro que las peleas no sirven para conseguir un acuerdo beneficioso para ambas partes. La segunda se centra en diferenciar una oposición pasiva, en la que finalmente una de las partes cede en algo fundamental para ella solo por no entrar en un conflicto, de la oposición asertiva, donde ambas partes expresan sus intereses a la par que comprenden los de la otra parte. La tercera fase se centra en presentar al alumnado tres pequeñas estrategias que posibilitan esta oposición asertiva, propuestas

que se pueden empezar a poner en práctica a través de sencillas situaciones de *role-playing*.

**DESARROLLO**

**Fase 1ª**

Dividimos la clase en tres grupos y les entregamos una situación a cada uno de ellos. Elegirán a dos representantes y entre todos deberán preparar la representación de las mismas. Realizamos la primera representación y les pedimos que completen las siguientes oraciones:

- "Sally wants to go to ... (the bathroom)"
- "Betty wants to go to... (the shop)"

Realizamos las siguientes preguntas:

- "What happen next? (they fight)"
- "Where do they finally go?"

Ellos no conocen la respuesta a esta última pregunta, ya que la representación acaba en el momento de la pelea, así que aprovechamos para preguntar qué creen que puede haber pasado después. En grupo, se les propone pensar un final para la situación que posteriormente interpretarán.

Los posibles finales tendrán que ver con el hecho de que hayan sido castigadas y por tanto, no habrán ido a ningún lado, ni al baño, ni a la tienda. Debemos dejar clara la idea de que pelear no nos ayuda a la hora de conseguir lo que pretendemos.

**Fase 2ª**

Es probable que el alumnado ya tenga bastante interiorizado, al menos teóricamente, la idea de que las peleas no son una buena forma de intentar llegar a un acuerdo con otra persona. Sin embargo, que la pasividad o el aceptar el plan del otro, aunque esto nos perjudique tampoco es la solución correcta, les resultará más novedoso pues al no haber agresión, quizá lo tomen directamente como bueno. Por tanto, pedimos a los represen-

tantes del segundo grupo que presenten la situación que les ha tocado preparar.

Finalmente, el tercer grupo también representa su situación de oposición asertiva y planteamos las siguientes preguntas para que diferencien la oposición pasiva de la asertiva: *"Where does Betty want to go?"*, *"Where does Betty finally go?"*. De esta forma hacemos ver al alumnado que en una de las situaciones Betty renuncia a aquello que para ella era importante, para así no enfadar a su amiga. Sin embargo, en la segunda situación, cada una realiza lo que para ella es importante en ese momento, sin que por eso su amistad se vea afectada.

### Fase 3ª

Finalmente les pedimos que elijan la mejor opción para llegar a un acuerdo o solucionar una situación conflictiva.

Una vez elijan la tercera, les indicaremos tres pistas que nos ayudan a imitar este tipo de habilidad de oposición:

- *Listen carefully*
- *Say what you think, feel or want: "I feel... when you ..., can you ..., please?"*
- *Be respectful*

**Propuesta de ampliación:** Presentar al alumnado diferentes situaciones en las que tengan que decir que no a un determinado plan de una manera asertiva. Entre todo el grupo-clase se puede preparar el guion de un *role-playing* en el que se den las tres pautas trabajadas en la última fase de la actividad: *"Listen carefully"*, *"say what you think, feel or want"*, y *"be respectful"*.

<b>DESARROLLO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>URL</b>
Desarrollo Afectivo	¡Salta! Tequila	<a href="http://hyperurl.co/966ydi">http://hyperurl.co/966ydi</a>
Desarrollo Afectivo	Sergi. Grupo Recoletos	<a href="http://hyperurl.co/h4jehc">http://hyperurl.co/h4jehc</a>
Desarrollo Afectivo	Ana, Pedro, Juan. ONCE	<a href="http://hyperurl.co/6oixo4">http://hyperurl.co/6oixo4</a>
Desarrollo Afectivo	Anticipación. R (Cable y Comunicación Galicia)	<a href="http://hyperurl.co/86gevnm">http://hyperurl.co/86gevnm</a>
Desarrollo Afectivo	Manolito Gafotas	<a href="http://hyperurl.co/jh81hw">http://hyperurl.co/jh81hw</a>
Desarrollo Afectivo	No eres buena, eres mejor	<a href="http://hyperurl.co/of7q4a">http://hyperurl.co/of7q4a</a>
Desarrollo Afectivo	Hagamos las paces con la belleza	<a href="http://hyperurl.co/t0ff5a">http://hyperurl.co/t0ff5a</a>
Desarrollo Afectivo	Mejor en equipo	<a href="http://hyperurl.co/f67wal">http://hyperurl.co/f67wal</a>
Desarrollo Afectivo	Soy demasiado normal	<a href="http://hyperurl.co/jeimso">http://hyperurl.co/jeimso</a>
Desarrollo Afectivo	Si yo fuera tú. Eurojunior	<a href="http://hyperurl.co/e4w1qm">http://hyperurl.co/e4w1qm</a>
Desarrollo Afectivo	Patines. Coca-Cola	<a href="http://hyperurl.co/w9gbw8">http://hyperurl.co/w9gbw8</a>
Desarrollo Afectivo	Planta 4ª	<a href="http://hyperurl.co/ayc8xi">http://hyperurl.co/ayc8xi</a>
Desarrollo Afectivo	Cuidate mucho	<a href="http://hyperurl.co/cx2483">http://hyperurl.co/cx2483</a>
Desarrollo Afectivo	Regalo de aniversario	<a href="http://hyperurl.co/7ccb6m">http://hyperurl.co/7ccb6m</a>
Desarrollo Afectivo	Compartiendo alegría	<a href="http://hyperurl.co/bmn3l9">http://hyperurl.co/bmn3l9</a>
Desarrollo Afectivo	Me quedo contigo	<a href="http://hyperurl.co/pnlt3r">http://hyperurl.co/pnlt3r</a>
Desarrollo Afectivo	Toda una vida	<a href="http://hyperurl.co/a6yayq">http://hyperurl.co/a6yayq</a>
Desarrollo Afectivo	Frío o caliente (1ª Secuencia)	<a href="http://hyperurl.co/3ha3fv">http://hyperurl.co/3ha3fv</a>
Desarrollo Afectivo	Frío o caliente (2ª Secuencia)	<a href="http://hyperurl.co/z2rmau">http://hyperurl.co/z2rmau</a>
Desarrollo Afectivo	Alike (Parecido)	<a href="http://hyperurl.co/a48dcp">http://hyperurl.co/a48dcp</a>
Desarrollo Afectivo	El mago de Oz	<a href="http://hyperurl.co/3pem4a">http://hyperurl.co/3pem4a</a>
Desarrollo Afectivo	Never say never	<a href="http://hyperurl.co/0n4xho">http://hyperurl.co/0n4xho</a>
Desarrollo Afectivo	Payaso (Sin subtítulos)	<a href="http://hyperurl.co/jf1yw1">http://hyperurl.co/jf1yw1</a>
Desarrollo Afectivo	Payaso (Con subtítulos)	<a href="http://hyperurl.co/daa44a">http://hyperurl.co/daa44a</a>
Desarrollo Afectivo	How do you feel about news?	<a href="http://hyperurl.co/ryokqm">http://hyperurl.co/ryokqm</a>
Desarrollo Afectivo	Abrazar con palabras	<a href="https://bit.ly/3ic1GCF">https://bit.ly/3ic1GCF</a>
Desarrollo Afectivo	Más allá del espejo	<a href="https://bit.ly/2G6P2HZ">https://bit.ly/2G6P2HZ</a>
Desarrollo Afectivo	Vientos y lluvias	<a href="https://bit.ly/2XyCOjM">https://bit.ly/2XyCOjM</a>
Desarrollo Afectivo	La luz de los sonidos (1)	<a href="https://bit.ly/3AWWUml">https://bit.ly/3AWWUml</a>
Desarrollo Afectivo	La luz de los sonidos (2)	<a href="https://bit.ly/3y40fOG">https://bit.ly/3y40fOG</a>
Desarrollo Cognitivo	Eres mi héroe (1ª Secuencia)	<a href="http://hyperurl.co/64o4kp">http://hyperurl.co/64o4kp</a>
Desarrollo Cognitivo	Eres mi héroe (2ª Secuencia)	<a href="http://hyperurl.co/ronak3">http://hyperurl.co/ronak3</a>
Desarrollo Cognitivo	Controla ese mal humor	<a href="http://hyperurl.co/n3ntrn">http://hyperurl.co/n3ntrn</a>
Desarrollo Cognitivo	Efecto Dominó	<a href="http://hyperurl.co/lmmdlvt">http://hyperurl.co/lmmdlvt</a>
Desarrollo Cognitivo	El Alfarero	<a href="http://hyperurl.co/jb021m">http://hyperurl.co/jb021m</a>
Desarrollo Cognitivo	La gallina o el huevo	<a href="http://hyperurl.co/0xtjeh">http://hyperurl.co/0xtjeh</a>
Desarrollo Cognitivo	Cacas. Ayuntamiento de Mataró	<a href="http://hyperurl.co/of2w2z">http://hyperurl.co/of2w2z</a>
Desarrollo Cognitivo	Alas. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales	<a href="http://hyperurl.co/cksamy">http://hyperurl.co/cksamy</a>
Desarrollo Cognitivo	Decídete. Pepsico	<a href="http://hyperurl.co/vj9svj">http://hyperurl.co/vj9svj</a>
Desarrollo Cognitivo	Los amantes del círculo polar	<a href="http://hyperurl.co/47m8gy">http://hyperurl.co/47m8gy</a>
Desarrollo Cognitivo	Familia	<a href="http://hyperurl.co/wj51o6">http://hyperurl.co/wj51o6</a>
Desarrollo Cognitivo	Depende. Jarabe de palo.	<a href="http://hyperurl.co/uflyak">http://hyperurl.co/uflyak</a>
Desarrollo Cognitivo	Una decisión mejor	<a href="http://hyperurl.co/exw031">http://hyperurl.co/exw031</a>
Desarrollo Cognitivo	Había que intentarlo	<a href="http://hyperurl.co/6vg269">http://hyperurl.co/6vg269</a>
Desarrollo Cognitivo	Calva. Cruz verde/ Legrain	<a href="http://hyperurl.co/b262r5">http://hyperurl.co/b262r5</a>
Desarrollo Cognitivo	Las drogas no son un juego. FAD	<a href="http://hyperurl.co/htag60">http://hyperurl.co/htag60</a>
Desarrollo Cognitivo	Mi vida sin mí	<a href="http://hyperurl.co/z8oppk">http://hyperurl.co/z8oppk</a>
Desarrollo Cognitivo	Las bicicletas son para el verano	<a href="http://hyperurl.co/2jvf3n">http://hyperurl.co/2jvf3n</a>
Desarrollo Cognitivo	El poder de la Música Clásica: Requiem en D menor de Mozart	<a href="http://hyperurl.co/dwydhp">http://hyperurl.co/dwydhp</a>
Desarrollo Cognitivo	El poder de la Música Clásica: La sinfonía de los juguetes de Mozart	<a href="http://hyperurl.co/pbzwill">http://hyperurl.co/pbzwill</a>
Desarrollo Cognitivo	El poder de la Música Clásica: Mozart Concierto de Piano 26, 2ª movimiento	<a href="http://hyperurl.co/caq188">http://hyperurl.co/caq188</a>
Desarrollo Cognitivo	El poder de la Música Clásica: Mozart Concierto de Piano 26, 3º movimiento	<a href="http://hyperurl.co/ppak6j">http://hyperurl.co/ppak6j</a>
Desarrollo Cognitivo	Idiots	<a href="http://hyperurl.co/vk1wtt">http://hyperurl.co/vk1wtt</a>
Desarrollo Cognitivo	A ojo de buen cubero	<a href="https://bit.ly/2XJ1p5G">https://bit.ly/2XJ1p5G</a>
Desarrollo Social	Figo. Vía Digital	<a href="http://hyperurl.co/6n3m0g">http://hyperurl.co/6n3m0g</a>
Desarrollo Social	Dos mujeres y un destino, Familia. Grupo Siro Navegando-en-	<a href="http://hyperurl.co/bqdoea">http://hyperurl.co/bqdoea</a>
Desarrollo Social	internet.-eurojunior	<a href="http://hyperurl.co/3b3p55">http://hyperurl.co/3b3p55</a>
Desarrollo Social	Florido pensil	<a href="http://hyperurl.co/abrvuo">http://hyperurl.co/abrvuo</a>
Desarrollo Social	No seas pesado	<a href="http://hyperurl.co/hioabs">http://hyperurl.co/hioabs</a>
Desarrollo Social	Tarjeta de presentación	<a href="http://hyperurl.co/p6uwv5">http://hyperurl.co/p6uwv5</a>
Desarrollo Social	Chalet. Agencia de viajes. ONCE	<a href="http://hyperurl.co/c1f4bn">http://hyperurl.co/c1f4bn</a>
Desarrollo Social	El viaje de Carol	<a href="http://hyperurl.co/f96lhb">http://hyperurl.co/f96lhb</a>
Desarrollo Social	No eres un buen amigo	<a href="http://hyperurl.co/yz5idk">http://hyperurl.co/yz5idk</a>
Desarrollo Social	Yo quiero bailar	<a href="http://hyperurl.co/x2cbg3">http://hyperurl.co/x2cbg3</a>

Desarrollo Social	Para-ti-no-estoy.-rosana (MP3)	<a href="http://hyperurl.co/d1gvmk">http://hyperurl.co/d1gvmk</a>
Desarrollo Social	Dí no. FAD	<a href="http://hyperurl.co/gmcyrd">http://hyperurl.co/gmcyrd</a>
Desarrollo Social	Defiéndete, Alice	<a href="http://hyperurl.co/nqcfi4">http://hyperurl.co/nqcfi4</a>
Desarrollo Social	No puedo hacerlo	<a href="http://hyperurl.co/i3c8y2">http://hyperurl.co/i3c8y2</a>
Desarrollo Social	What makes you happy, Billy?	<a href="http://hyperurl.co/8igzcp">http://hyperurl.co/8igzcp</a>