¡INCLUYE ACTIVIDADES PLAN INNOVA!

ACTIVIDADES

Educación Secundaria | 14-16 años

EDUCACIÓN RESPONSABLE

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

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

Índice de Actividades

DESARROLLO AFECTIVO 9

Identificación y expresión emocional 9
Fíjate en ti 9
Despedido 11
Los chicos no lloran 13
Lo bueno, si breve... 16
Eso me sienta bien 18
Los cinco lenguajes del amor 20
Toxic friendship 1: physical feelings 22
Sol Lewitt: Arte matemático 24
Fiesta de personajes 27
Encuentros creativos 30
PI Ponte en mis zapatos 32
PI A veces pienso mucho 34

Empatía 36
La niña se ha enamorado 36
El alacrán y el sabio 38
Te cuento y no me escuchas 40
Estoy contigo 43
¿Te has enterado? 45
Hay que sentir el dolor 47
Cuestión de prioridades 50
Tengo un sueño 53
Parece fácil ayudar 56
Compromiso social:
¡Tú también formas parte de esta lucha! 59
Paisajes fractales 62
Derecho a la educación 73
Responsabilidad social 78

Autoestima 81
El poder de una cara bonita 81
¿Piensas desistir? 84
Construye una catedral él solo 88
El detector de mentiras 90
Tienes que intentarlo 92
Lo he decidido yo 96
Las matemáticas son para siempre 98
El número Pi 102
PI Amamos nuestros bosques 104
PI Instante decisivo 107

DESARROLLO COGNITIVO 110

Autocontrol 110
¡Para el coche! 110
Romeo y Julieta 112
Carrera de coches 115
¿Mosquito inoportuno? 117
No pretendía hacer eso 119
Por tu culpa 122
Decisiones precipitadas 125
Cabeza y corazón 128
La ciencia del fútbol 131
Maths Anxiety 133

Toma de decisiones 135
Muere lentamente 135
Hay que esforzarse 137
La sopa tiene la respuesta 139
¿Y tú qué opinas? 142
Una buena amiga 144
¿Hacerlo o no? 146
Tienes que decidir esforzarte 148
La gran prueba 150
Mejor todos juntos 152
Competitividad 154
Piensa y actúa: El cambio está en tus manos. 156

Actitudes positivas hacia la salud 161
La tierra se cura 161
Hamburguesa 164
Llevo mala vida... 166
Jugando al fútbol 168
¿Estoy embarazada? 170
Fuentes de inspiración 173
¿Elijo mi ocio? 175
Paraísos artificiales 178
No lo tengo claro 181
¿Dulces Sueños? 185

DESARROLLO SOCIAL 189

Habilidades de interacción 189
SMS 189
Críticos 193
¿Qué me dices con tu cuerpo? 197
¿Me escuchas? 200
La máquina de la verdad 203
Un giro amistoso 205
A friendly twist 207
El triunfo de la voluntad 209
Speak Out! 213
Posturea 216
Mesa de siteswap 220
Pruebas cooperativas 226
Más que palabras 230

Habilidades de autoafirmación 232
Yo no soy de nadie 232
Cuenta conmigo, ¿vale? 235
Patatas fritas 237
Carta a Pedro Guerra 239
No a las etiquetas 242
Esto es lo que soy 244
Be Blogger. 10 facts about me! 246
Ser 248

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
Pedrueca 1. 39003 Santander

© FB
© FAD
© Autores

Habilidades de oposición asertiva **250**
O conmigo o sin mí 250
Mi diario 253
No es asunto tuyo 256
Héroes y heroínas corrientes 258
Toxic friendship 2: role-play 260

ENLACES MULTIMEDIA **263**

Índice por áreas curriculares

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

Fíjate en ti 9
Despedido 11
Los chicos no lloran 13
Lo bueno, si breve... 16
Eso me sienta bien 18
Los cinco lenguajes del amor 20
Fiesta de personajes 27
Encuentros creativos 30
PI A veces pienso mucho 34
La niña se ha enamorado 36
El alacrán y el sabio 38
Te cuento y no me escuchas 40
Estoy contigo 43
¿Te has enterado? 45
Hay que sentir el dolor 47
Cuestión de prioridades 50
Tengo un sueño 53
Parece fácil ayudar 56
El poder de una cara bonita 81
¿Piensas desistir? 84
Construye una catedral él solo 88
El detector de mentiras 90
Tienes que intentarlo 92
Lo he decidido yo 96
PI Amamos nuestros bosques 104
¡Para el coche! 110
Romeo y Julieta 112
Carrera de coches 115
¿Mosquito inoportuno? 117
No pretendía hacer eso 119
Por tu culpa 122
Decisiones precipitadas 125
Cabeza y corazón 128
Muere lentamente 135
Hay que esforzarse 137
La sopa tiene la respuesta 139
¿Y tú qué opinas? 142
Una buena amiga 144
¿Hacerlo o no? 146
Tienes que decidir esforzarte 148
La gran prueba 150
Mejor todos juntos 152
Competitividad 154
Piensa y actúa: El cambio está en tus manos 156
La tierra se cura 161
Hamburguesa 164
Llevo mala vida... 166
Jugando al fútbol 168
¿Estoy embarazada? 170
Fuentes de inspiración 173
¿Elijo mi ocio? 175
Paraísos artificiales 178
No lo tengo claro 181
¿Dulces sueños? 185
SMS 189
Críticos 193
¿Qué me dices con tu cuerpo? 197
¿Me escuchas? 200
La máquina de la verdad 203
Un giro amistoso 205
El triunfo de la voluntad 209
Posturea 216
Más que palabras 230
Yo no soy de nadie 232
Cuenta conmigo, ¿vale? 235
Patatas fritas 237
Carta a Pedro Guerra 239
No a las etiquetas 242
Esto es lo que soy 244
O conmigo o sin mí 250
Mi diario 253
No es asunto tuyo 256
Héroes y heroínas corrientes 258

FILOSOFÍA

El alacrán y el sabio 38
Cabeza y corazón 128
Ser 248

EDUCACIÓN PLÁSTICA VISUAL Y AUDIOVISUAL

Sol Lewitt: Arte matemático 24
Te cuento y no me escuchas 40
Estoy contigo 43
Paisajes fractales 62
Responsabilidad Social 78
Construye una catedral él solo 88
El detector de mentiras 90
Romeo y Julieta 112
Decisiones precipitadas 125
Cabeza y corazón 128
Hay que esforzarse 137
La sopa tiene la respuesta 139
Tienes que decidir esforzarte 148
La gran prueba 150
Mejor todos juntos 152
Competitividad 154
Hamburguesa 164
Jugando al fútbol 168
Fuentes de inspiración 173
Paraísos artificiales 178
Yo no soy de nadie 232
Patatas fritas 237
Carta a Pedro Guerra 239
Esto es lo que soy 244
Ser 248
Héroes y heroínas corrientes 258

LENGUA EXTRANJERA: INGLÉS

Toxic friendship 1: physical feelings. 22
A friendly twist 207
Speak Out! 213
Be Blogger. 10 facts about me! 246
Toxic friendship 2: role-play 260

BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA

¿Te has enterado? 45
Hay que sentir el dolor 47
Paisajes fractales 62
La ciencia del fútbol 131
La tierra se cura 161
Hamburguesa 164
Llevo mala vida... 166
Jugando al fútbol 168
¿Estoy embarazada? 170
¿Elijo mi ocio? 175
No lo tengo claro 181
¿Dulces sueños? 185

FÍSICA Y QUÍMICA

La ciencia del fútbol 131

Índice por áreas curriculares

MATEMÁTICAS
Sol Lewitt: Arte matemático 24
Compromiso social:
¡Tú también formas parte de esta lucha! 59
Paisajes fractales 62
Las matemáticas son para siempre 98
El número Pi 102
Maths Anxiety 133
Mesa de siteswap 220

HISTORIA
Tengo un sueño 53
¿Piensas desistir? 84
El triunfo de la voluntad 209

MÚSICA
A veces pienso mucho 34
¿Piensas desistir? 84
Amamos nuestros bosques 104
Críticos 193

VALORES ÉTICOS
Encuentros creativos 30
Ponte en mis zapatos 32
Cuestión de prioridades 50
Tengo un sueño 53
Parece fácil ayudar 56
Compromiso social:
¡Tú también formas parte de esta lucha! 59
Derecho a la educación 73
Responsabilidad Social 78
Instante decisivo 107
La gran prueba 150
Mejor todos juntos 152
Competitividad 154
Piensa y actúa: El cambio está en tus manos 156
La tierra se cura 161
Fuentes de inspiración 173
¿Elijo mi ocio? 175
Paraísos artificiales 178
No lo tengo claro 181
El triunfo de la voluntad 209
Carta a Pedro Guerra 239

EDUCACIÓN FÍSICA
¿Piensas desistir? 84
Tienes que intentarlo 92
Instante decisivo 107
Llevo mala vida... 166
Jugando al fútbol 168
La máquina de la verdad 203
Pruebas cooperativas 226

GEOGRAFÍA E HISTORIA
Amamos nuestros bosques 104

EDUCACIÓN ARTÍSTICA
Ponte en mis zapatos 32

Índice por contexto escolar

CONVIVENCIA

Fíjate en ti 9
Despedido 11
Los chicos no lloran 13
Lo bueno, si breve... 16
Eso me sienta bien 18
Los cinco lenguajes del amor 20
Sol Lewitt: Arte matemático 24
Fiesta de personajes 27
PI Ponte en mis zapatos 32
PI A veces pienso mucho 34
La niña se ha enamorado 36
El alacrán y el sabio 38
Te cuento y no me escuchas 40
Estoy contigo 43
Hay que sentir el dolor 47
Cuestión de prioridades 50
El poder de una cara bonita 81
El detector de mentiras 90
Tienes que intentarlo 92
Lo he decidido yo 96
Las matemáticas son para siempre 98
El número Pi 102
PI Amamos nuestros bosques 104
PI Instante decisivo 107
¡Para el coche! 110
Carrera de coches 115
¿Mosquito inoportuno? 117
No pretendía hacer eso 119
Decisiones precipitadas 125
Cabeza y corazón 128
La ciencia del fútbol 131
La sopa tiene la respuesta 139
Una buena amiga 144
La gran prueba 150
Mejor todos juntos 152
Competitividad 164
Jugando al fútbol 168
¿Qué me dices con tu cuerpo? 197
¿Me escuchas? 200
La máquina de la verdad 203
Un giro amistoso 205
El triunfo de la voluntad 209
Mesa de siteswap 220
Pruebas cooperativas 226
Patatas fritas 237
Carta a Pedro Guerra 240
Ser 249

ACCIÓN SOCIAL

Compromiso social:
¡Tú también formas parte de esta lucha! 59
Derecho a la educación 73
Responsabilidad social 78
PI Instante decisivo 107
Piensa y actúa: El cambio está en tus manos 156

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

PI Ponte en mis zapatos 32
Estoy contigo 43
¿Te has enterado? 45
No a las etiquetas 242
Esto es lo que soy 244

PLAN DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL (POAP)

Tengo un sueño 53
¿Piensas desistir? 84
Construye una catedral él solo 88
Hay que esforzarse 137
Tienes que decidir esforzarte 148
Más que palabras 230

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Encuentros creativos 30
PI Instante decisivo 107
Muere lentamente 135
¿Y tú que opinas? 142
¿Hacerlo o no? 146
Hamburguesa 164
Llevo mala vida 166
¿Estoy embarazada? 170
¿Elijo mi ocio? 175
¿Dulces Sueños? 185

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

Consumo de drogas
La ciencia del fútbol 131
Fuentes de inspiración 173
Paraísos artificiales 178
No lo tengo claro 181

Acoso escolar
Romeo y Julieta 112
Por tu culpa 122
Una buena amiga 144
¿Hacerlo o no? 146
Críticos 193
Yo no soy nadie 232
Cuenta conmigo ¿vale? 235
O conmigo o sin mí 250
Mi diario 253
No es asunto tuyo 256
Héroes y heroínas corrientes 258

USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS (TIC)

Una buena amiga 144
SMS 189
Posturea 216

BILINGÜÍSMO

Toxic friendship 1: physical feelings 22
Maths Anxiety 133
A friendly twist 207
Speak Out! 213
Be Blogger. 10 facts about me! 246
Toxic friendship 2: role-play 260

EDUCACIÓN AMBIENTAL

Parece fácil ayudar 56
Paisajes fractales 62
La tierra se cura 161

TRABAJO POR PROYECTOS
Sol Lewitt: Arte matemático 24
Encuentros creativos 30
Ponte en mis zapatos 32
Instante decisivo 107

PLAN LECTOR
Amamos nuestros bosques 104
Más que palabras 230

IDENTIDAD PERSONAL
Ponte en mis zapatos 32
A veces pienso mucho 34

ARTES, EMOCIONES Y CREATIVIDAD
Amamos nuestros bosques 104

INTERCULTURALIDAD
Ponte en mis zapatos 32
Amamos nuestros bosques 104

STEAM
Amamos nuestros bosques 104

DESARROLLO AFECTIVO

IDENTIFICACIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

TÍTULO
FÍJATE EN TI

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/77qx4d

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
El coche del anuncio, a pesar de su aparente perfección y dureza, reconoce que se cambiaría por los humanos, capaces de sentir y afectarse por las circunstancias y situaciones que viven.

REFERENTE TEÓRICO: Hay muchos momentos en nuestra vida en que no nos gustaría sentir lo que sentimos. Sin embargo, ¿Podríamos vivir sin emociones? ¿Qué nos aportan? ¿Qué nos quitan? ¿Seríamos humanos sin ellas? Estas son cuestiones que deben ser respondidas para entender el verdadero papel de las emociones y la necesidad de expresarlas.

RAZÓN DE SER: El anuncio propuesto nos sitúa como personas ante una encrucijada: decidir si merece la pena o no sentir emociones, que el ambiente nos influya, o por el contrario, si sería mejor para nosotros ser autómatas, que ni sienten, ni piensan, ni deciden. La actividad busca detenerse en esta reflexión y poder sacar conclusiones al respecto.

DESARROLLO

1ª Fase

Va orientada a que los alumnos tengan un primer contacto con el anuncio y lo entiendan, ya que en principio, no es un mensaje fácilmente comprensible. Puede ser necesario visionar el anuncio más de una vez.

A continuación el profesor da oportunidad para que, en voz alta y en gran grupo, expliquen lo que han entendido del anuncio en líneas generales.

2ª Fase

A continuación, el profesor puede usar la metáfora de HUMANOS o MÁQUINAS para hilar un poco más fino en el contenido y significado del anuncio. Se trata, en definitiva, de que los alumnos pongan en sus propias palabras, el mensaje que está transmitiendo el coche.

El profesor reproduce la tabla que se presenta a continuación en la pizarra. Se trata de que los estudiantes vayan sugiriendo en voz alta cómo completar la tabla, intentando simplificar el lenguaje y asegurándonos de que entienden su contenido. Si les resultara especialmente complicado, el profesor podría dar pistas o matizar lo que considere oportuno , pero siempre permitiendo que ellos hagan un primer intento por comprender. No han de darse, entonces, desde el primer momento todas las respuestas, sino que ha de fomentarse la reflexión.

Los alumnos tendrán que rellenar la columna 2 y 3, la primera (Cómo *se comportan los humanos*, vendrá dada).En cursiva, aparecen algunas sugerencias de respuestas que el profesor podrá utilizar:

CÓMO SE COMPORTAN LOS HUMANOS	¿A QUÉ SE REFIERE?	¿QUÉ IMPLICA ESO?
El material del que están hechos es blando	*A que están hechos de carne y hueso, pueden cambiar su forma, su postura, hacer gestos*	*Que no son rígidos, sino que pueden manifestar emociones y cambios, se comunican gracias a ello.*
Su energía depende de la oxidación ineficiente de la materia orgánica	*A medida que vamos envejeciendo nos oxidamos y perdemos energía*	*No vivimos de manera absolutamente lineal, sino intensamente o calmadamente según el momento de la vida.*
Entran cada noche en un estado de coma y sueñan	*A que dormimos y somos capaces de soñar*	*Que aspiramos anuevas cosas, a otros objetivos, tenemos proyección de futuro.*

CÓMO SE COMPORTAN LOS HUMANOS	¿A QUÉ SE REFIERE?	¿QUÉ IMPLICA ESO?
Piensan, pero se equivocan frecuentemente	*A que tenemos autonomía para tomar decisiones, aunque podemos equivocarnos.*	*Que somos autónomos, que no dependemos de que alguien piense por nosotros y que podemos aprender de nuestros errores.*
A la menor variación externa, pierden su eficiencia	*A que reaccionamos ante las cosas que suceden a nuestro alrededor, nos afectan e incluso pueden hacernos reducir nuestro rendimiento.*	*Que nos importa lo que ocurre a nuestro alrededor, que las circunstancias tienen repercusiones sobre nosotros, tanto en lo bueno como en lo malo, y somos capaces de sufrir por lo que ocurre cerca de nosotros, pero también de disfrutarlo intensamente.*
Son alterables, son imperfectos	*A que no somos absolutamente insensibles, sino que lo que ocurre alrededor tiene poder sobre nosotros, aunque con ello seamos imperfectos.*	*Que esa imperfección, como la llama el coche, nos permite vivir la vida intensamente, ya que lo que sucede en ella nos altera, no permanecemos siempre igual, pase lo que pase.*

Una vez completada la tabla, se reflexionará sobre las ventajas o desventajas de ser una máquina frente a cada uno de los aspectos analizados.

3ª Fase

El coche, al final del anuncio, termina diciendo: *SIN EMBARGO, YO PREFERIRÍA SENTIR LO QUE SENTÍS*. Antes de considerar si la opción que prefiere el coche es la mejor, es decir, si lo más adecuado es ser como somos nosotros, pensemos en cómo reaccionaría un ser humano y una máquina ante las siguientes situaciones. Para que la actividad sea más divertida, deben representar cuál sería su reacción si fueran humanos y cuál sería si fueran una máquina.

El profesor puede decir: *¿Cómo reaccionaríais, siendo humanos, cuando...? ¿Y si fuerais una máquina? ¿Con qué os quedáis con la primera reacción o con la segunda?*

NOTA: La elección del coche puede ser muy fácil de entender y respaldar cuando se trata de emociones positivas, porque a todos nos gusta sentirlas, pero es importante recalcar que las emociones negativas también tienen una función y que ponen de manifiesto que somos humanos. Por ejemplo:

- Cuando lloramos ante la muerte de un ser querido.
- Vuestro equipo de fútbol favorito acaba de marcar un gol.
- Os acaban de castigar sin paga durante un año.
- Se os acaba de morir el perro.
- Os acaban de preparar una fiesta sorpresa.

La clase podrá sugerir otras situaciones que refuercen la idea de la actividad.

El profesor termina la sesión con algunas conclusiones sencillas, centradas especialmente en el privilegio que supone poder sentir y expresar emociones, aún cuando puedan resultarnos dolorosas en ocasiones. Significan que estamos vivos y nos importa lo que acontece.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Ir parando el anuncio en cada uno de los diferentes personajes que aparecen y pedir a los alumnos que determinen qué emoción están expresando e incluso adivinar en qué situación pueden encontrarse para generar esa reacción. Es interesante analizar los gestos asociados a cada emoción y ponerles nombre, algo que no siempre es fácil.

TÍTULO
DESPEDIDO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/706vxj

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Un empleado reacciona de diferentes maneras ante la misma noticia recibida de su jefe: ha sido despedido.

REFERENTE TEÓRICO: Las emociones son absolutamente subjetivas, personales. El hecho que las provoca puede ser el mismo y, sin embargo, las emociones generadas completamente diferentes, dando lugar como consecuencia a conductas distintas. Todo depende del cristal a través del cual miramos, es decir, de los pensamientos e interpretaciones que tenemos de la situación vivida.

RAZÓN DE SER: La actividad pretende que los alumnos consideren que ante una misma situación puede reaccionarse de muchas maneras diferentes, aunque dentro de cada una de ellas siempre se trate de mantener un alto nivel de coherencia que explique cómo pensamos y qué hacemos al respecto.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor presenta el anuncio comentando que el personaje que van a ver recibe una mala noticia. Se trata de que, al ver el anuncio, distingan en el primer visionado las cuatro reacciones con las que recibe esa noticia (optimismo, dramatismo, ira e indeferencia).

2ª Fase

El profesor insiste en el hecho de que lo que marca la diferencia en cada una de las secuencias del anuncio no es la noticia del despido, que es la misma siempre, sino la emoción con la que reacciona el personaje. En función de la emoción que muestra, todo lo que ocurre alrededor se produce de forma coherente, es decir, la reacción tiene a su vez consecuencias en el entorno que a su vez reacciona. Eso es lo que se verá en el siguiente ejercicio.

Se divide la clase en equipos de seis, en cada uno de ellos tendrán que analizar rápidamente algunos elementos respecto a una de las tres reacciones iniciales (todas menos la de indiferencia, que se abordará directamente en gran grupo). Así, cada grupo responderá a una serie de preguntas según la reacción-emoción que el profesor les haya asignado, que luego expondrán en gran grupo. Al final todos intentarán adivinar qué ocurrirá con la indiferencia.

Para el trabajo en pequeños grupos, el profesor entregará el listado de preguntas a cada uno de los equipos (según la reacción asignada) y proyectará de nuevo el anuncio, con el fin de que puedan focalizar su atención en los elementos que les permitan responder las preguntas.

NOTA: Algunas respuestas para el profesor.

REACCIÓN 1: OPTIMISMO

- *¿Cómo es la canción que canta?* (Alegre y desenfadada).
- *¿Cómo va vestido?* (Con ropa hippie, con mucho colorido...).
- *¿Qué crees que está pensando el personaje?* Dilo con una frase. (P.ej.: Me da igual que me hayas despedido, no te necesito).
- *¿De qué hablan sus palabras, qué términos usa?* (Habla de una nueva vida, del sol...).
- *¿Es casual que hayan usado la imagen del movimiento hippie y no otro?* (No es casual porque encarna los valores de vivir la vida, el momento, ser felices...) *¿Qué gestos tiene en cara y cuerpo?* (Sonrisa, baila de manera alegre...).
- *¿Cómo reacciona el jefe ante esto?* (Con sorpresa).

REACCIÓN 2: DRAMATISMO

- *¿Cómo es la canción que canta?* (Oscura, tenebrosa, da miedo...).
- *¿Cómo va vestido?* (De rojo y negro, colores típicos

de película de terror...).

- *¿Qué crees que está pensando el personaje?* Dilo con una frase. (P.e.: Esto es lo peor que puede ocurrirme. Aquí se acaba mi mundo, pero tengo que salir adelante como sea).
- *¿De qué hablan sus palabras, qué términos usa?* ("La oscuridad se cierne sobre mí", "viviré, seguiré...", como si se acabara el mundo).
- *¿Es casual que hayan usado el escenario de una ópera y no otro?* (No porque son obras dramáticas que suelen mostrar tragedias, muerte...).
- *¿Qué gestos tiene en cara y cuerpo?* (Se pinta de negro se retuerce de dolor, se hunde y se derrumba...).
- *¿Cómo reacciona el jefe ante esto?* (Inicialmente con risa porque cree que controla la situación y está machacando al personaje, pero luego con miedo cuando la situación se vuelve contra él).

REACCIÓN 3: IRA O ENFADO

- *¿Cómo es la canción que canta?* (Es un rap, agresivo, con letra amenazante).
- *¿Cómo va vestido?* (Como un rapero, un "tío de la calle"...).
- *¿Qué crees que está pensando el personaje?* Dilo con una frase. (P.ej.: Este tío no me la juega, se va a enterar de quién soy yo).
- *¿De qué hablan sus palabras, qué términos usa?* (De que la ha pifiado complicándole la vida, dice que nadie podrá ayudarle...).
- *¿Es casual que hayan usado la imagen del rapero y no otro?* (No porque ese tipo de música es precisamente de reivindicación ante la injusticia, de enfrentar con dolor y enfado las situaciones que se consideran inapropiadas).
- *¿Qué gestos tiene en cara y cuerpo?* (Agresivos, le coge del cuello, chilla, se mueve muy rápido, con aspavientos, malos gestos en la cara, le arrastra...).
- *¿Cómo reacciona el jefe ante esto?* (Con miedo, se deja hacer porque el empleado le arrastra...).

¿Os habéis dado cuenta de que existe una coherencia entre lo que se siente, lo que se piensa y lo que se hace? Por esa misma regla de tres, ¿cómo creéis que sucederán las cosas cuando el empleado reacciona con indiferencia?

3ª Fase

Para terminar, vamos a pensar cada uno en tres situaciones ante las cuales hayamos reaccionado con las emociones que hemos observado en el ejemplo. Apuntadlas y reflexionad, escribiendo vuestras respuestas a estas cuestiones.

- *¿Qué emoción había detrás de esa reacción?*
- *¿Era coherente con lo que hiciste, con cómo actuaste?*
- *Si hubieras sentido otra emoción, ¿tu reacción hubiera sido diferente?*
- *Pon un ejemplo. (P.ej.: Si hubiera reaccionado con indiferencia, no habría entrado a la provocación cuando me intentaron meter en una pelea).*

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El anuncio tiene como eslogan ACOSTÚMBRATE A ELEGIR. Cómo reaccionemos es siempre una opción y cada reacción es absolutamente personal. No hay dos personas que reaccionen exactamente igual. Por ello, propongo un trabajo creativo a realizar individualmente durante la clase, para luego exponerlo ante los demás y crear un proyecto común.

Pensemos cómo reaccionaríamos, p.ej. ante la traición de un amigo. Representemos nuestra reacción en una hoja en blanco, con un trabajo creativo, que muestre con colores, con palabras, con dibujos, con escenarios... cuál sería nuestra reacción.

En el trabajo individual debe aparecer en algún lugar escrito cuál es la emoción desde la que se reacciona y en la puesta en común, cuando cada alumno explica al resto qué es lo que ha representado, ha de enfatizarse (esta es una labor del profesor), la coherencia interna con la emoción en concreto (p.ej. ver cómo el lenguaje, los colores, los escenarios... son coherentes).
Cuando todos han expuesto su trabajo creativo, puede hacerse un gran mural que represente la gran variedad de emociones ante una misma situación, pero también la coherencia interna que preserva cada una de ellas.

TÍTULO
LOS CHICOS NO LLORAN

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/xakox1

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Iván, uno de los alumnos del internado, está teniendo problemas con su novia Carol, ya que parece que esta se ha enamorado de otro chico (Marcos). Lo está pasando verdaderamente mal pero, en la línea de comportarse como un chico duro, tal y como hace siempre, no quiere mostrar sus sentimientos.

REFERENTE TEÓRICO: Las emociones son difíciles de gestionar para nosotros, no sólo porque se mueven en el mundo de lo abstracto, sino porque cuando son negativas, nos hacen sentir incómodos. Por esa razón, muchas veces intentamos ocultar nuestras emociones a otros, para no sentirnos juzgados o incomprendidos, sin darnos cuenta de que de nada sirve guardar para nosotros todo ese malestar. Hay muchos mitos acerca de este tema que deben ser eliminados de nuestro prejuicio para que podamos llegar a manifestar nuestras emociones sin miedos ni falta de libertad. Es importante además, saber que las emociones, también las negativas, son fuentes de información de lo adecuado o no de nuestro comportamiento o de los demás, a quienes en ese caso deberemos expresárselo de una manera adecuada.

RAZÓN DE SER: La actividad propuesta a partir de la secuencia de la serie *El Internado* se centra en el análisis de algunos de los mitos referidos al mundo de las emociones con el fin de desmontarlos.

DESARROLLO

1ª Fase

A continuación vamos a ver una secuencia de la serie El Internado, que probablemente conocéis. En ella, Iván, el chico duro de la clase, está pasando un mal momento porque su novia, Carol, parece haberse enamorado de otro. En la escena veréis cómo Iván tiene, en cierto sentido, una lucha interna. Fijaos con atención para descubrir cuál es la razón de esa lucha.

(Ver la secuencia. La razón de esa lucha es que se siente mal por lo que le está ocurriendo, pero no quiere mostrarse débil ante los demás mostrando sus sentimientos. Por eso, cuando Vicky le pregunta, al principio niega que le fuera a preguntar nada sobre Carol y Marcos, pero rápidamente reconoce que le importa).

El profesor inicia a continuación una breve puesta en común de la razón por la que los alumnos creen que Iván lucha por no mostrar sus sentimientos y lanza dos nuevas preguntas:

¿Creéis, tal y como dicen algunos, que llorar es de mujeres? ¿Qué opináis sobre eso de que mostrar las emociones es de blanditos?

En este momento, el profesor permitirá que fluyan las opiniones, pero no dejará que se juzguen o maticen.

2ª Fase

Os voy a presentar unas cuantas tarjetas que contienen afirmaciones acerca del tema que nos ocupa, las emociones. Muchas de ellas pueden ser falsas, otras verdaderas, pero eso lo tendréis que decidir vosotros.

La dinámica a seguir consiste en que el profesor lee la primera tarjeta, pregunta cuántos creen que es cierto y lo apunta en la pizarra, cuántos creen que es falso y también lo apunta y finalmente da la respuesta.

Estas son las afirmaciones:

- Existe una manera correcta de sentirse en cada situación. (F)
- Dejar que los demás sepan que me siento mal es de débiles. (F)
- Los sentimientos negativos pueden ser buenos y

constructivos. (V)

- Ser emotivo significa perder el control. (F)
- Podemos experimentar emociones sin razón alguna. (F)
- Algunas emociones son realmente estúpidas. (F)
- Todas las emociones negativas son el resultado de una mala actitud. (F)
- Puedo sentirme como quiera independientemente de que otros lo aprueben. (V)
- Los demás son los mejores jueces de cómo me siento. (F)
- Las emociones dolorosas no son tan importantes y deberían ser ignoradas. (F)

3ª Fase

En este punto de la actividad, los alumnos han de reunirse en grupo, tal y como hacen los grandes científicos, para intentar buscar una teoría, una explicación, de por qué las frases anteriores son verdaderas o falsas. Para ello, el profesor dividirá el grupo en equipos de 3-4 personas y repartirá las diferentes afirmaciones de modo que cada uno trabaje sobre una de ellas. Una vez creadas esas teorías, se dedicará el resto de la clase a que cada grupo exponga ante sus compañeros sus explicaciones. Posteriormente a cada intervención de los alumnos, el profesor matizará esas teorías a partir de los datos que se ofrecen a continuación:

- Existe una manera correcta de sentirse en cada situación. (F) Cada una es diferente y genera en nosotros reacciones distintas. Las emociones son absolutamente personales, por lo que nunca pueden catalogarse como correctas o incorrectas. No pueden someterse a juicio, han de respetarse.
- Dejar que los demás sepan que me siento mal es de débiles. (F) Esto les permite conocerme mejor, entender mi situación y que me puedan ayudar. No es tanto de débiles, entonces, como de inteligentes, ya que me permite obtener beneficio de ello.
- Los sentimientos negativos pueden ser buenos y constructivos. (V) Tienen un papel: son como la fiebre o el dolor, ya que nos indican que algo sucede y que quizá tengamos que introducir cambios para que nuestra vida mejore.
- Ser emotivo significa perder el control. (F) Estas son cuestiones que no están necesariamente relacionadas. Sí es cierto que hay personas que no saben mostrar sus emociones de forma controlada (igual que no hacen otras muchas cosas de forma controlada tampoco), pero una no implica a la otra.
- Podemos experimentar emociones sin razón alguna. (F) Siempre hay alguna razón de fondo, incluso aunque la desconozcamos. Si en esos momentos en que no sabemos por qué nos sentimos así, hurgamos un poco en nuestra mente, probablemente descubramos que estábamos acordándonos de algo o pensando en algo o alguien que ha motivado que surja esa emoción.
- Algunas emociones son realmente estúpidas. (F) Ninguna es estúpida; todas tienen un papel que cumplir. Quien es estúpido es quien se niega a sentir emociones, ya que entonces no es humano.
- Todas las emociones negativas son el resultado de una mala actitud. (F) También pueden venir como el resultado de una mala actitud de otros, no necesariamente nuestra.
- Puedo sentirme como quiera independientemente de que otros lo aprueben. (V) Las emociones no pueden ni deben ser cuestionadas, más bien hay que considerar que somos libres para sentirnos como queramos y que los demás también lo son para reaccionar como quieran ante ello.
- Los demás son los mejores jueces de cómo me siento. (F) Sólo conocen una parte muy pequeña de mí en comparación con lo que yo sé de mí mismo, por lo que nunca alguien de fuera podrá ser el mejor juez de nuestras emociones en términos absolutos. Lo que sí puede ocurrir es que desde fuera, alguien pueda aportarnos un cierto granito de objetividad que nosotros no podemos tener.
- Las emociones dolorosas no son tan importantes y deberían ser ignoradas. (F) Son, quizá, las que mayores lecciones nos aportan en la vida y hasta que no atravesamos por alguna de ellas, desconocemos nuestro verdadero potencial, así que no podemos ignorarlas. Si lo hacemos, perderemos la oportuni-

dad de afrontar adecuadamente nuestros problemas y resolverlos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El docente puede proponer diferentes situaciones para intentar exponer de qué posibles maneras podría responderse emocionalmente ante ellas y cuál hubiera sido la más beneficiosa en cada caso.

Se empezará por la vista en la secuencia:

Ante la situación que Iván está viviendo respecto a la relación con su novia, ¿qué os parece la reacción emocional que ha tenido? ¿Podría haber reaccionado de otras maneras? ¿Cuál es la que le puede resultar más beneficiosa?

Otras situaciones:

- Acabáis de perder la final del campeonato de fútbol del instituto por un gol.
- Tu amigo te acaba de decir que eres un irresponsable, que no se puede contar contigo porque has venido a clase sin haber hecho tu parte del trabajo de Biología y hay que entregarlo hoy.
- Un amigo tuyo viene a decirte que a sus padres les ha tocado la lotería y que se van a ir a un viaje espectacular por el Caribe.
- Acaban de decirte que quizá no apruebes el curso porque estás pendiente de una nota muy importante y crees que el examen te salió regular.
- Estás en tu fiesta de cumpleaños y ves que la chica que te gusta no para de bailar con uno de tus amigos.

TÍTULO
LO BUENO, SI BREVE...

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/eo447b

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Expresión emocional y comunicación, Habilidades de interacción y Creatividad

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Un domingo cualquiera, tres jóvenes amigos leen la esquela de quien suponen es un compañero del colegio al que hace tiempo perdieron la pista. Acuden al tanatorio y se dan cuenta de que se han equivocado: aquel entierro no es el de su compañero de escuela. A partir de aquí la confusión y el azar tejen una historia de amistad, de amor y de muerte.

REFERENTE TEÓRICO: Así como los pensamientos e ideas se mueven principalmente en el mundo del lenguaje y de las palabras, las emociones van mucho más allá, aunque la comunicación verbal es un fantástico vehículo para transmitirlas. Ahora bien, cuando las palabras van acompañadas de la sensibilidad adecuada, los gestos y movimientos corporales precisos, el contenido emocional se multiplica produciendo en las personas un impacto difícil de describir y facilitan la comprensión en el otro. Es, pues, necesario dominar ambos y conjugarlos de forma inteligente, para que aquello que transmitimos vaya cargado de toda la fuerza y contenido con que lo sentimos. Es interesante recordar aquí que lo que transmitimos mediante el lenguaje no verbal supone un 70% de nuestra comunicación y predomina como mensaje verdadero en los casos en que no hay concordancia entre este y las palabras pronunciadas.

RAZÓN DE SER: A través de una secuencia de la película *65 palabras* y algunos ejercicios de reflexión y creatividad, los alumnos valorarán la importancia de acompañar los mensajes verbales de un adecuado lenguaje no verbal. Un buen manejo de habilidades en este sentido les ayudará a prevenir situaciones complicadas, malentendidos, además de hacerles sentir más comprendidos por otros y saber mostrarse ante los demás de manera sana, coherente y adecuada, también emocionalmente.

DESARROLLO

1ª Fase

Vamos a ver una secuencia en la que un chico le expresa a una chica lo que siente por ella. Ha escrito un men saje en 65 palabras, pero no es un mensaje convencional. Ni siquiera es demasiado especial por lo que dice en sí mismo, sino por la manera en que lo dice.

Os propongo que veamos este fragmento de película como si fuera un juego en el siguiente sentido:

Los chicos os vais a posicionar desde el punto de vista de él. Tenéis que detectar qué hace a su mensaje ser tan potente en tan pocas palabras y, además, intentar descubrir qué cosas especiales hace él que quizá vosotros no hubierais hecho de forma natural al expresar ese mensaje a una chica.

Las chicas os vais a meter en el personaje de ella e identificareis qué aspectos del mensaje de él os llegan más profundamente, qué hace que sus palabras sean tan potentes y qué formas de transmitir desearíais que tuviera alguien que os estuviera diciendo algo como lo que él le dice.

Ver la secuencia y comentar las conclusiones y reflexiones.

2ª Fase

Pensad en una situación en vuestra vida en la que os hayan dicho algo bonito o hayáis dicho algo bonito a otra persona. Es más, os voy a pedir que elijáis el momento en el que os hayan dicho LO MÁS bonito del mundo o lo hayáis pretendido decir a otra persona (en el caso de que alguien no recuerde ninguna situación personal puede pensar en una interacción de este tipo que haya presenciado en otros o incluso en alguna película en último caso).

Cada uno, personalmente, ha de tomar nota de...

- *Cuándo, dónde y con quién sucedió lo que se va a contar.*
- *En qué consistió lo que dijo o le dijeron. (Especificar).*
- *¿Qué fue lo que hizo que saliera bien?*
- *Lo que salió mal... ¿a qué se debió?*
- *¿Qué hubieras cambiado de esa situación?*

Cuando cada uno ha hecho su reflexión personal (no se expondrá en gran grupo), se hace una pregunta al aire, para que contesten a mano alzada:

- *¿Sois conscientes de cómo es vuestra comunicación no verbal habitualmente?.*
- *¿Cómo suelen reaccionar los demás ante vuestra forma de comunicaros?.*
- *¿Cuántos de vosotros atribuís el éxito o fracaso de la situación sobre la que habéis escrito a la comunicación no verbal de esos sentimientos, es decir, no a lo que se dijo, sino a cómo se dijo?.*

3ª Fase

Se hacen dos equipos y mediante esta actividad se pondrá a prueba la capacidad de expresión emocional que tienen los participantes.

A cada equipo se le entregará tres tarjetas con tres frases. Las frases son iguales para un grupo y para otro. En primer lugar, entre todos, se identificará qué emoción está presente en cada frase.

A continuación, durante unos minutos, cada equipo ensayará cómo dirían esas frases con la mayor carga de expresión emocional posible, pero siendo realistas y naturales, tal y como lo era el personaje de la secuencia que han visto. Han de manejar especialmente los elementos de comunicación no verbal (expresión facial y corporal), siendo coherentes con el mensaje que están transmitiendo para que las emociones se transmitan adecuadamente (cuidar el tono y entonación de la voz igualmente).

Pasado el entrenamiento intragrupo, el elegido para interpretar cada frase en cada equipo dirá ante el resto de la clase (su grupo y el otro) la frase correspondiente, y su interpretación será votada por el profesor, teniendo en cuenta los criterios comentados y justificando ante los alumnos por qué (otra opción es que sean los propios alumnos los que valoren las interpretaciones). Ganará el grupo que mayor número de "mejores interpretaciones" haya hecho.

FRASES A INTERPRETAR:

- Eres la persona más maravillosa que he conocido jamás.
- Creo que después de lo que me has hecho no seré capaz de volver a hablarte en la vida.
- No sé si algún día podré recuperarme de la muerte de mi amigo.

Nota: En el caso de que el grupo de alumnos sea muy grande, en lugar de hacer dos equipos, se harán tantos por frase como sea necesario. Lo recomendable es que se formen grupos de aproximadamente 4-5 personas, de este modo, cada equipo trabajará con una única frase.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se sugiere el siguiente juego: se divide a la clase en cuatro grupos y cada uno debe elaborar un mensaje emocional concreto sobre un tema que el profesor sugiera (P.e;. la muerte, la vida, el amor, la tristeza..., eminentemente relacionado con sentimientos).

El tema es el mismo para todos y se trata de que el mensaje tenga una gran potencia emocional, y a la vez, el menor número de palabras posible (nunca más de 65). Los alumnos deberán intentar equilibrar cantidad de palabras e intensidad del mensaje, ya que puede ocurrir que por ser un mensaje demasiado breve esté falto de intensidad o al revés.

Una vez terminado el trabajo por grupos, se expondrán los mensajes en gran grupo y entre todos votarán, con voto secreto, qué grupo se proclama: Experto en emociones. Ante el eventual empate, será el profesor el que se encargue de desempatar.

TÍTULO
ESO ME SIENTA BIEN

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/6rp7vn

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR:
Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Claudio, el padre de Babi, decide hablar con Hache, el chico con el que sale su hija, a raíz de los cambios de conducta que ha percibido en ella. Los dos tienen una conversación de hombre a hombre en un bar.

REFERENTE TEÓRICO: Desde edades tempranas, con mayor o menor acierto, nos enseñan aspectos de la expresión emocional. Todavía encontramos, más de lo que nos gustaría, como a los niños se les enseña a reprimir la tristeza (P ej.; los niños no lloran) o el miedo; y a las niñas, a reprimir la rabia o la ira (Una señorita no hace esas cosas). Y de ahí que e n la edad adulta esta impronta se mantenga, no sólo en nuestro comportamiento, sino también en lo que transmitimos.

RAZÓN DE SER: La secuencia seleccionada pone a los alumnos ante una situación poco convencional: dos hombres exponiendo sus emociones de una forma abierta y expresiva. Ciertamente es, además, una acción que no está asociada habitualmente al rol de chico malo que encarna Hache. Por ello probablemente cause más impacto en ellos y les lleve a considerar las ventajas que tiene la expresión emocional, en cualquiera de los casos.

DESARROLLO

1ª Fase

A lo mejor conocéis la película "A tres metros sobre el cielo". En ella, Hache (Hugo en realidad), el chico malo y Babi, una niña buena, se enamoran y eso pone patas arriba sus respectivos mundos. En la secuencia que vamos a ver de es ta película, veremos al padre de Babi hablando con Hache por presiones de su mujer (preocupada por los cambios de conducta que está experimentando su hija). Para decirlo de otra manera, el padre pretende tener una conversación de hombre a hombre al respecto de lo que está ocurriendo con Babi. Prestad atención porque luego comentaremos algunos aspectos de la charla que tienen.

Se proyecta la secuencia.

A continuación, el profesor lanza una pregunta a las chicas: *"¿Qué os gusta de esta conversación?"*

Después a los chicos:"¿Qué *os choca de esta conversación?"*

Probablemente, ante ambas preguntas se destaquen aspectos muy diferentes, muchos de ellos relacionados con el plano de las emociones y su expresión. Lo importante es resaltar que con independencia del modo de expresar las emociones, todos, chicos o chicas, debemos hacerlo.

¿Creéis que si en lugar de ser dos hombres hubiesen sido dos mujeres sus expresiones verbales o físicas hubiesen sido diferentes? ¿En qué?

2ª Fase

Fijaos bien en algunos datos que os voy a comentar. En un estudio acerca de la manera en que hombres y mujeres
expresan sus emociones ocurrió esto:

A la pregunta ¿qué pueden aprender los hombres de las mujeres? Se contestó:

- *Superar el orgullo masculino para aprender de su parte femenina.*
- *Pedir protección y ayuda cuando sientan miedo o tristeza.*
- *Ser más tiernos.*
- *Involucrarse más en su crecimiento como persona.*
- *Perder el miedo a la mujer, aprendiendo a descubrir*

sus emociones ante ella.
- *Interesarse más sobre cómo regular sus emociones.*

A la pregunta ¿Qué pueden aprender las mujeres de los hombres? Respondieron:

- *Hablar con claridad, yendo al grano y sin hacerse las víctimas.*
- *Ser más nobles, menos retorcidas, sin analizar demasiado a las demás personas.*
- *Gestionar aquellas emociones que, debido a su educación y por motivo de su sexo, las tienen más reprimidas como, por ejemplo, la rabia.*

Se pedirá un voluntario para que escriba en la pizarra estos datos, que serán utilizados a continuación.

Vamos a ponernos por un momento en una situación diferente a la nuestra. Teniendo los datos comentados en cuenta,
- *¿cómo sería el mundo si esos datos fuesen realidades, los hombres y las mujeres asumieran su parte?"*
- *¿Creéis que el mundo sería mejor o peor?*
- *¿Qué nos estamos perdiendo cuando no expresamos nuestros sentimientos?*
- *¿Qué ganamos cuando lo hacemos?"*
- *¿Por qué, entonces, si ganamos expresándonos, no lo hacemos todo lo bien que podríamos? ¿Qué nos retiene?*

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Dado que en este mismo bloque de edad hay una actividad en la que también se aborda de manera amplia el asunto de las diferencias entre géneros, se propone complementar los contenidos de la presente actividad con la titulada " La guerra de los sexos".

TÍTULO
LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/pplepp

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional, Empatía y Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Una camarera se queda prendada de un cliente de su cafetería desde el primer momento en que le ve. Como ella canta en la cafetería, decide impresionarle y contactar con él de esta manera, pero parece que nada surte el efecto que desea, porque él no le hace ni caso. Hasta que descubre por qué...

REFERENTE TEÓRICO: Cuando pretendemos expresar nuestras emociones y afectos hacia otras personas, es muy importante que lo hagamos en el lenguaje correcto, es decir, uno que la otra persona entienda y que pueda captar con claridad. Cuando no manejamos el lenguaje de la otra persona, el mensaje simplemente se pierde por el camino y genera frustración a quien lo emite. De ahí que, quizá, la clave para una buena expresión emocional sea convertirse en políglotas.

RAZÓN DE SER: La secuencia elegida para esta actividad muestra, de forma muy gráfica, una de las dificultades más claras que se nos presenta cuando procuramos comunicarnos emocionalmente con otras personas. Normalmente el problema que tenemos no es que la otra persona sea sorda en un sentido literal, pero sí puede serlo en un sentido emocional cuando nos manejamos en lenguajes diferentes de expresión y de recepción de sentimientos.

DESARROLLO

1ª Fase

Se inicia la actividad proyectando el vídeo seleccionado y parándolo en el momento en el que ella se da cuenta de que él no le hace caso, justo antes del Acto 2º. A continuación se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Qué *pensáis que ha sucedido en la escena?*
- ¿*Por qué pensáis que a él no le ha llegado el mensaje?*
- ¿Os *ha sucedido alguna vez esto, que habéis intentado expresar algo a alguien y no le ha llegado el mensaje?*
- ¿*Por qué razones suele pasar?*
- ¿De *qué formas habéis intentado resolverlo?*

2ª Fase

Se proyecta la parte del Acto 2º, cuando ella descubre que, en realidad, no le ha llegado el mensaje porque estaban hablando lenguajes diferentes, y se vuelve a iniciar el diálogo, esta vez apoyado en las siguientes cuestiones:

- ¿*Cuál era la razón verdadera por la cual él no le hacía caso?*
- ¿*Cuál os parece, entonces, que sea la solución?*
- *Esto que acabamos de ver en la escena pasa muchas veces en la realidad, de hecho, es una metáfora de lo que sucede en nuestra vida cotidiana.* ¿En *qué sentido? ¿Veis la relación entre hablar el mismo idioma y que la expresión emocional sea eficaz?*

Fase 3ª

Vamos a ver cómo resuelve ella la situación... (se verá el vídeo hasta el final).

En este momento, se comenta la teoría del Doctor Gary Chapman, que ha ideado una forma de abordar este problema en las relaciones interpersonales a partir de la identificación de lo que él llama "Los cinco lenguajes del amor".

La idea principal de su teoría es que todas las personas tenemos un lenguaje o varios en los que nos expresamos con más facilidad y de forma natural, pero no siempre coinciden con los lenguajes que domina la persona a la que queremos hacer llegar nuestros sentimientos o gestos. De ahí que en muchas ocasiones no nos entendamos bien o que nuestros esfuerzos por comunicarnos y expresarnos no lleguen realmente a su destino, creándonos frustración y malestar.

Estos son los 5 lenguajes que él propone:

1. El lenguaje de las palabras de afirmación: que tiene que ver con lo que expresamos de nuestro afecto a través de palabras, resaltando los aspectos positivos que hay en la relación. Por ejemplo "Eres un buen amigo".
2. El lenguaje del tiempo de calidad. Expresamos a los demás lo que sentimos pasando tiempo de calidad con esas personas, centrando nuestra atención en ellas, comunicándonos abiertamente, escuchando y hablando y realizando actividades que ambas partes disfruten.
3. El lenguaje de los regalos. Para muchas personas la forma de expresar su afecto está relacionada con la entrega de regalos, independientemente de su valor. En este tipo de lenguaje es muy importante tanto dar como recibir los regalos y, sin ellos, la persona puede sentir que la manera de expresar su afecto no es suficiente.
4. El lenguaje de los actos de servicio. Tiene que ver con hacer cosas por la otra persona, ayudarle en sus tareas, aportarle apoyo en sus proyectos... El objetivo es ser amables entre sí.
5. Lenguaje del contacto físico. Para este último grupo, la forma más clara de expresar su afecto es a través de toque físico, ya sea en forma de besos, abrazos, caricias o en el caso de las relaciones de pareja, a nivel sexual.

Todos tenemos uno o dos lenguajes principales en los que nos sentimos más cómodas para comunicar y uno o dos más en los que nos gusta recibir las expresiones emocionales de otros.

Vamos a intentar, en estos últimos minutos de la actividad, identificar cuáles son nuestros lenguajes del amor, tanto a la hora de expresar como de recibir, y compartirlos con el resto del grupo si se quiere.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone que cada alumno elabore su propio mapa de "mis lenguajes del amor". En él colocarán a personas importantes en sus vidas, aquellas con las que se relacionan habitualmente (padres, madres, hermanos y hermanas, otros familiares, amigos, amigas, pareja, profesores, profesoras...). Todas ellas estarán a su alrededor, ya que el alumno se colocará en el centro.

El mapa se construirá a partir de las conexiones que el alumnado realizará con su gente. Estas conexiones se representarán a través de flechas que indicarán los tipos de lenguaje del amor (ver fase 3) que se utilizan.

Esta actividad, que es individual, puede terminar con una reflexión también personal sobre qué ajustes se podrían hacer en esas relaciones para que funcionen mejor (si fuese necesario). Por ejemplo: Quizá debo aprender a expresarme más con actos de servicio hacia mi madre, porque creo que esa es la forma en la que ella más valora mi cariño o mejor le llega o A lo mejor tengo que decirle a mi padre que, cuando me vea triste, prefiero que no me pregunte y que, simplemente, me dé un abrazo.

TÍTULO
TOXIC FRIENDSHIP 1: PHYSICAL FEELINGS

AUDIOVISUAL
Pretty little liars: http://smarturl.it/967u5c
Friends: http://smarturl.it/9u7org

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua extranjera: Inglés.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia. Bilingüismo

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINÓPSIS
En esta actividad analizaremos las introducciones de dos series que tienen como tema central la amistad, pero en diferentes etapas de la vida y también con diferentes patrones de relación entre los integrantes del grupo. *Pretty Little Liars* es una serie de suspense, en la que las mentiras tejen las relaciones que mantienen un grupo de amigas. *Friends* es una comedia en la que cinco amigos comparten buenos y malos momentos.

REFERENTE TEÓRICO: En la adolescencia, el grupo de iguales es el principal referente en cuanto a conducta. La amistad es fundamental para la conformación de la personalidad y el desarrollo psicosocial del alumnado, por ello debemos trasmitirles la importancia que tiene establecer relaciones sanas y equilibradas. Identificar las emociones que nos provoca una persona o una relación es fundamental para valorar la implicación de la misma en nosotros mismos, decidir si nos conviene o no tal relación e implementar los cambios necesarios para conseguir amistades con las que disfrutar y crecer como persona.

RAZÓN DE SER: Estudiaremos y compararemos ambas introducciones con el objetivo de experimentar en primera persona qué nos hace sentir una relación de amistad tóxica en comparación con una amistad desinteresada y verdadera. En la primera fase, pondremos palabras a estas sensaciones, trabajando vocabulario de emociones más allá de las primarias. En la segunda fase, analizamos el color, el sonido, la imagen, los personajes y las relaciones que se intuyen entre ellos. Para finalizar, explicamos o revisamos las estructuras comparativas y ponemos ejemplos basándonos en el análisis realizado.

DESARROLLO

1ª Fase: Just feeling – brainstorming.

Vemos la introducción de la primera serie (*Pretty Little Liars*) y en grupo compartimos cómo nos hace sentir. El docente apuntará en un lado de la pizarra todos los términos y expresiones que vayan saliendo. Después, vemos la introducción de *Friends* y procedemos de la misma forma.

Vocabulario que podemos utilizar:

ANGRY
Annoyed · Upset · Hateful · Mad · Frustrated

CONFIDENT
Hopeful · Inspired · Optimistic · Strong · Trusting
Powerful

HURT
Abandoned · Attacted · Disappointed · Rejected

EMBARRASED
Guilty · Regretful · Ashamed · Shameful

CONFUSED
Trouble · Unfocused · Puzzled

HAPPY
Amused · Joyful · Excited

SCARED
Afraid · Alarmed · Frightened · Insecure · Intimidated
Nervous · Petrified · Terrified

SURPRISED
Amazed · Astonished · Shocked

THANKFUL
Grateful

SAD

Depressed · Miserable · Unhappy

THOUGHTFUL

Challenged · Curious · Interested

WEAK

Despairing · Discouraged · Helpless · Hopeless · Powerless

LOVING

Caring · Affectionate

UNCERTAIN

Worried · Doubtful · Pessimistic Unsure

2ª Fase: Expert test

Dividimos la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos y les pedimos que analicen los componentes de cada introducción. Para ello les entregamos la siguiente tabla. *Al final de la actividad encontraréis la misma tabla con ideas para completarla.*

	Pretty Little Liars	Friends
Feelings (previous task)		
Colours		
Characters behaviour		
Image: what objects do you see in the video?		
Situations: describe a situation you watch in the intro.		
Music		

Vocabulario para describir la música: *breathtaking, catchy, danceable, delightful, dynamic, enigmatic, focused, fresh, playful, thrilling.*

Una vez hayan completado el cuadro, compartirán el análisis con el resto del grupo utilizando las **estructuras comparativas.**

Ex. Friends opening sequence is more colourful than Pretty Little Liars' one.

Friends' music is fresher than PLL's music.

3ª Fase: Discussion

Para cerrar la actividad planteamos algunas preguntas de discusión:

- *Do you know what is a toxic relationship?*
- *What behaviours are considered normal in a toxic relationship?*
- *How does it affect you? How would you feel?*
- *How do good friends behave? How do you feel?*
- *What are your experiences with friendship?*

El mensaje que queremos trasmitir es la importancia de elegir bien a los amigos y cuidar de que la relación con ellos sea positiva, sin mentiras, sin rencores, sin actitudes dañinas para las personas, disfrutando juntos y ayudándonos en los momentos malos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

La actividad *Toxic friendship 2: Role-play* está diseñada para profundizar más en los patrones conductuales a evitar en las relaciones de amistad o de pareja, así como para desarrollar habilidades de oposición.

Plantilla con respuestas:

	Pretty Little Liars	Friends
Feelings (previous task)	Trouble, untrusting, worried, pessimistic	Excited, caring, joyful, optimistic, inspired.
Colours	Black, dark blue, dark red	Light yellow, blue, red, green. White and black.
Characters behaviour	The girls are just standing in front of a grave. They seem scheming, suspicious	They are dancing, playing with umbrellas. They dance and play in a fountain. They finally end sitting on a sofa all together.
Image: what objects do you see in the video?	A coffin, dark makeup, Black dresses	A sofa, umbrellas, a fountain
Situations: describe a situation you watch in the intro.	Four girls dressing in black attending a funeral. A girl being prepared for her burial.	They are dancing and having fun. A boy is sitting on a water mat inside the fountain. A girl is playing and dancing with a kerchief.
Music	Enigmatic, thrilling, breathtaking	Catchy, danceable, dynamic

TÍTULO
SOL LEWITT: ARTE MATEMÁTICO

AUDIOVISUAL
https://archivo.fundacionbotin.org/exposicion/sollewitt/visita.html

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional, Autocontrol.

ÁREA CURRICULAR
Matemáticas. Educación Plástica, visual y audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia. Trabajo por proyectos.

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
En la actividad se analizarán imágenes de la Exposición de Sol Lewitt, relacionando el arte Sol Lewitt con la creatividad, la identificación y expresión emocional y las matemáticas.

REFERENTE TEÓRICO: Sol Lewitt.17 Wall Drawings. 1970-2016 pone el acento en un principio teórico básico en la trayectoria del artista que se ha convertido desde entonces en práctica habitual de la creación contemporánea: la supremacía de la idea y del proceso creativo sobre la obra de arte propiamente dicha.

RAZÓN DE SER: Conectar el mosaico de estructuras matemáticas y formas vivas artificiales con la identificación y expresión emocional en las relaciones humanas. La importancia de regular nuestras interacciones con los demás intentando influir positivamente en el entorno.

DESARROLLO

Imagen 1

Con las imágenes de la exposición que aparecen como ejemplo en el módulo Reflejarte se iniciará a los alumnos en el estudio de las figuras semejantes, las traslaciones y los giros (Wall Drawing 614).

Posibilidad de hablar de células matemáticas y estructuras vivas artificiales, comparando el mosaico anterior con las relaciones humanas y cómo la proximidad de los demás y la integración en el grupo nos beneficia o nos hace cambiar, o podría llegar a perjudicarnos...

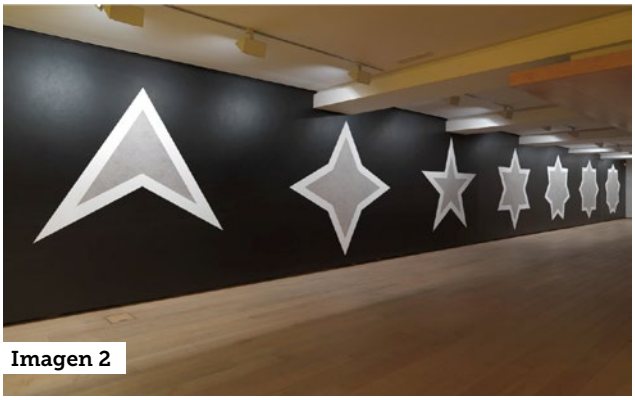


Imagen 2

Estudio de polígonos regulares en la circunferencia y construcción de polígonos estrellados (Wall Drawing 386).

Posibilidad de hablar de la novela Planilandia y del concepto de una sociedad basada en castas en la que viven los polígonos y son organizados según el número de lados. ¿Cómo de justo resultaría ello?

Imagen 3

Intersecciones de rectas y posiciones de las mismas en el plano y en el espacio. ¿Cómo varía el añadir una dimensión al plano? (Wall Drawing 280).

Posiblidad de hablar de las líneas vitales que describimos y cómo cualquier intersección en las mismas modifica nuestra trayectoria de manera irreversible. De ahí la importancia de calibrar nuestras interacciones con los demás intentando influir siempre de manera positiva, ya que nuestras acciones, además de condicionar al otro, principalmente van a describir nuestra persona.

Imagen 4

Wall drawing 821A: Rectas paralelas, perpendiculares, oblicuas. Se hablará de la división de un cuadrado en cuatro partes iguales, de cómo puede conseguirse y de qué técnicas de dibujo pueden seguirse para conseguir una figura como la contemplada. Se señalará como en la vida real, por nuestro sistema visual, las paralelas son tangentes en el infinito (poner ejemplo de vías del tren).

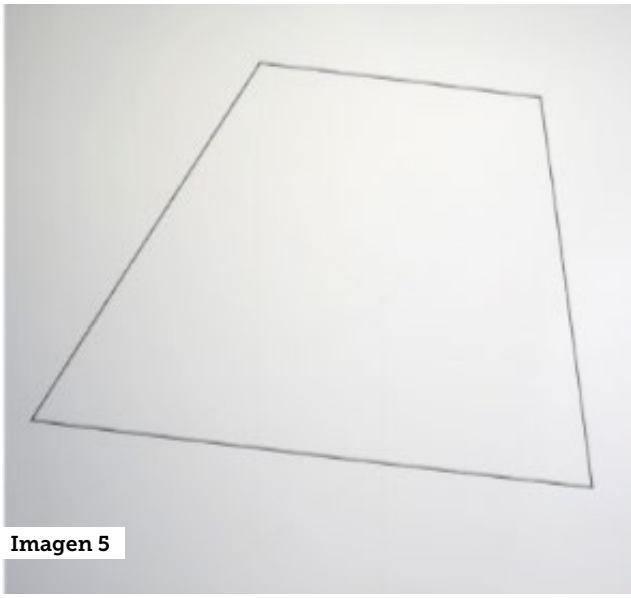


Imagen 5

Wall drawing 237: Trapezoide. ¿Qué instrucciones habrían de dar los alumnos si quisieran que alguien dibujase un trapezoide igual al que uno de ellos propusiera? Explicar cómo Sol Lewitt deja instrucciones para reproducir sus figuras y cómo así pueden ser realizadas de manera unívoca.

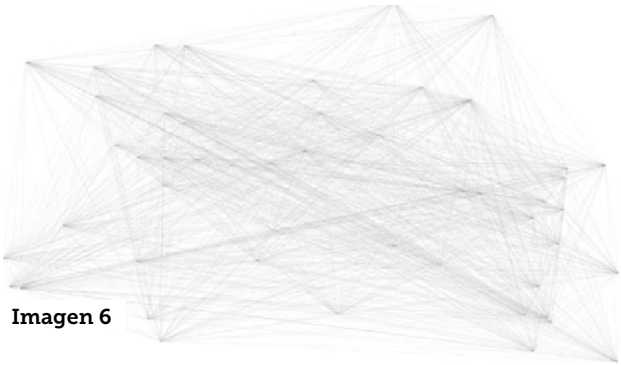


Imagen 6

Wall drawing 118: *¿Cómo podría representarse una red tan enorme de nodos hiperconectados como Internet? ¿No somos cada uno de nosotros un nodo en un mundo de conexiones cuyo número tiende a infinito? ¿Qué puede ser además esa red que nos presenta Sol Lewitt?* Se hablará a los alumnos de los nodos y aristas en una red y de las diagonales de un polígono irregular.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Con el catálogo de la exposición en la mano, cada docente puede hacer hincapié en las figuras que más motiven a su alumnado.

Se propone celebrar un concurso de fotografía matemática y una mini exposición matemática en el centro.

La primera actividad es sencilla, basta ponerles algunos ejemplos y ellos mismos con sus recursos son capaces de aportar imágenes con relación con las matemáticas de su entorno.

Para la mini-exposición el profesor dará instrucciones precisas sobre cómo representar un mural o murales que serán hechos por grupos de alumnos, del mismo modo que son los voluntarios los que realizan las exposiciones de Sol Lewitt cada vez que tienen lugar. Así el alumnado será consciente de la importancia y la exactitud del lenguaje matemático, que permite que algo sea replicado infinitas veces siempre y cuando esté bien definido.

TÍTULO
FIESTA DE PERSONAJES

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/k7txge
(Desde el minuto 1:45 hasta el 3:45)

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y Expresión emocional, Empatía, Habilidades de interacción, Habilidades de autoafirmación y Habilidades de oposición asertiva.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y literatura. (Teatro)

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia.

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
El video muestra un fragmento de la representación teatral de la obra de Calderón de la Barca: "El gran teatro del mundo", en la que el personaje del autor decide organizar una fiesta (La fiesta del mundo), donde cada compañero (SER HUMANO) representará un papel (encarnando un personaje).

REFERENTE TEÓRICO: Dice Alex Rovira, pensador y escritor español que ha vendido más de ocho millones de libros;

> "Trata a las personas como ***si*** fueran lo que pueden ***llegar a ser***, y los ***ayudarás*** a transformarse en lo que son capaces de ser".

Muchas veces no somos capaces de vernos a nosotros mismos porque nos enfocamos en nuestras carencias y en lo que nos falta. O vemos lo que SON los demás y pensamos que nunca seremos así. Esto no nos deja ver el potencial que tenemos, nuestro verdadero potencial y la enorme capacidad que tenemos para desarrollarlo.

Es verdad que a veces necesitamos un poco de confianza de fuera para confiar en nosotros mismos. Muchas veces los demás ven en nosotros virtudes o facilidades que nosotros mismos no vemos o no somos capaces de enfocar.

RAZÓN DE SER: Se trata de que los alumnos puedan ser y sentirse de forma diferente a como lo hacen habitualmente (aunque sea por una sola vez) y, a través de sus personajes, poder ser importantes, intrépidos, vulnerables, arrogantes, seguros de sí, poderosos, cariñosos, tiernos, fuertes, autoritarios...

El teatro es un vehículo maravilloso para integrar e incorporar a su forma de ser rasgos o ámbitos que no son suyos habitualmente, pero que habrán vivido a través de los personajes elegidos para ellos.

Con esta dinámica podrán a su vez acercarse, investigar y conocer personajes históricos que luego puedan ser referentes para ellos.

Como va a ser un compañero quien nos indique qué personaje vamos a encarnar, es importante también que los alumnos puedan ampliar el punto de vista que tienen hacia los demás y hacia sí mismos. No solo se van a ver como son, sino como pueden llegar a ser. Y esto les hará ver más grandes a los demás y a sí mismos.

Los alumnos organizarán una fiesta en la que podría haber comida y refrescos. La peculiaridad de esta fiesta es que no será para alumnos, será para personajes representados por los alumnos.

En la fiesta los alumnos, a través de sus personajes y en un "como si" teatral, podrán ser de forma diferente a como ellos son habitualmente. Se comportarán como lo harían sus personajes históricos en una situación similar y vivirán la experiencia de sentirse personas reconocidas e importantes para la historia de la humanidad.

DESARROLLO

1ª Fase

En esta primera fase los alumnos harán un círculo grande agarrándose de las manos. Y se fijarán en el compañero que tienen a la izquierda. Después volverán a sentarse en su sitio para ver la proyección del fragmento de la obra teatral de Calderón de la Barca "El gran teatro del mundo".

El profesor abrirá un pequeño debate:

- *¿Conocéis a Calderón de la Barca?*
- *¿Os gusta el teatro?*
- *¿Qué obras y autores de Literatura Dramática conocéis?*
- *¿Vais con asiduidad al teatro? ¿Habéis ido alguna vez?*
- *¿Qué os sugiere el título "El gran teatro del mundo"?*
- *¿El mundo es un teatro y nosotros somos los personajes?*

Después de la reflexión en grupo cada uno se encargará de darle un personaje histórico al compañero que le ha tocado a la izquierda y recibirá un personaje, por tanto, del que le ha tocado a la derecha.

El profesor explicará que para darles el personaje histórico que tienen que encarnar y representar, observarán con detalle a sus compañeros, poniendo el punto de vista en lo que pueden llegar a ser, cuáles son sus capacidades y talentos que pueden desarrollar para llegar a ser lo que pueden llegar a ser.

Tendrán una semana para observarlos y escribir en un papel sus capacidades, cualidades y talentos. Cuando acabe la semana escribirán en ese papel lo que creen que sus compañeros podrían llegar a ser: grandes escritores, astronautas, estrellas del rock, grandes deportistas, artistas, inventores, actrices, personajes solidarios, investigadores, descubridores, filósofos, pensadores, bailarines, políticos....

2ª Fase

En la segunda fase buscarán un personaje histórico famoso por la disciplina que hayan elegido para su compañero. Es decir, si creen que su compañero puede llegar a ser un gran astronauta, podrían elegir a Neil Amstrong, el primer hombre que pisó la luna.

E investigarán sobre él: ¿Qué hizo? ¿Cómo fue su vida? ¿Cómo era? Es importante, que en el trabajo de investigación se busque también cómo era su carácter y, si no se encuentra en internet, crearle un carácter (darle una personalidad imaginada) para que su compañero tenga apoyo a la hora de representarlo. El profesor les indicará primero que busquen cómo era por internet y si no lo encontrasen que se imaginen como podía ser. Finalmente en clase cada uno nos hablará del personaje y compartirá lo que ha investigado sobre él.

3ª Fase

En esta tercera parte tendrán que crear el personaje para sus compañeros con la base de los personajes históricos famosos.

Tendrán que escribir en una cuartilla:

NOMBRE: El nombre será una mezcla entre el nombre del personaje famoso y el del compañero. Por ejemplo si el compañero se llama Andrés Muñiz y el personaje Neil Amstrong, el nombre podría ser **Neil Androng.**

FORMA DE SER: Después de investigar cómo era Amstrong´, extraeremos rasgos de su carácter.

Por ejemplo, sabemos por Wikipedia que Amstrong era:

Hombre de carácter introvertido, Neil Armstrong fue el miembro más evasivo de la tripulación del *Apolo 11*. John Glenn, el primer estadounidense que orbitó la Tierra, se refirió a la conocida humildad de Armstrong en la cadena de televisión CNN: «No creía que debiera venderse a sí mismo. Era una persona humilde, y así es como siguió siendo después de pisar la Luna». A partir de 1994, el primer hombre en pisar la Luna se negó a firmar más autógrafos porque sabía que los artículos con su firma se vendían por grandes sumas de dinero y que además se hacían muchas falsificaciones de su rúbrica.

Entonces de ahí sacamos tres rasgos de su carácter: HUMILDE, INTROVERTIDO Y MUY INTELIGENTE.

VESTUARIO: Le daremos a nuestro compañero una guía para el vestuario y como lo puede crear. En el caso de nuestro ejemplo puede crear un traje de astronauta con un buzo blanco y pegatinas. Y el casco puede hacerlo con una caja de cartón pintada o un casco de

moto blanco con pegatinas también. Seguro que los alumnos tienen también muchas ideas creativas.

COLETILLA: Crearemos para nuestro personaje una coletilla que le identifique y sobre la que se pueda apoyar a la hora de representarlo. El profesor les pondrá algunos ejemplos de posibles coletillas: "La vida es dura pero todo se consigue con esfuerzo"; "siempre pensé que yo podría conseguirlo"; "en realidad me siento un privilegiado en esta vida"; "siempre me encantó lo que hago"; "para mi nada es imposible"; "en esta vida se trata de disfrutar de lo que haces"; "me gusta llegar al alma de las personas"; "yo siempre confié mucho en mí mismo".

En este caso, que estamos poniendo de ejemplo, la coletilla podría ser: "Sabía que nada está tan lejos, ni siquiera la luna".

Cuando la tarjeta esté terminada con todos los datos se le entregará al compañero que tiene que representar ese personaje. El profesor dará un plazo máximo de una semana.

4ª Fase

La cuarta fase será realizar la Fiesta de Personajes. Cada uno traerá su vestuario para cambiarse.

Cuando estén cambiados se pondrán sentados en círculo, y el profesor agradecerá a todos haber venido a esta gran fiesta histórica e invitará a que se presenten. Entonces cada uno dirá su nombre, a que se dedica y lo que hizo, explicará algo de cómo es, y finalmente dirá su coletilla o lema en la vida.

Después de las presentaciones harán la fiesta y ellos podrán interactuar entre si desde sus personajes.

Creemos que es bueno que el maestro ponga música de fondo y que pueda haber refrescos y patatas fritas o algo de comer, para crear el ambiente de fiesta.

5ª Fase

En la última fase recogerán la experiencia.

El profesor les pedirá que compartan, cómo se han sentido con su personaje, qué han aprendido, y sobre todo que se llevan de su personaje. Qué les puede aportar el personaje que ellos no tengan o no suelan expresar.

6ª Fase. Continuidad

Adjunto la obra completa, publicada en internet por Biblioteca Virtual, para que la puedan leer y trabajar en clase de lengua y literatura.
http://www.biblioteca.org.ar/libros/92632.pdf

TÍTULO
ENCUENTROS CREATIVOS

AUDIOVISUAL
https://bit.ly/2G5Gt0d

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional, Empatía, Actitudes positivas hacia la salud, Habilidades para la interacción

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 12 a 16 años

SINOPSIS
Dos jóvenes se conocen en tiempos de pandemia de una manera creativa y ejemplar, pues lo hacen respetando todos los protocolos de seguridad para el cuidado de su salud. "Que mantengamos una distancia social no significa que tengamos que ser socialmente distantes."

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.

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 los estados emocionales y necesidades ajenos y propios. El contexto actual demanda implementar nuevos protocolos de cuidado en nuestras interacciones, es por ello que el desarrollo de actitudes positivas hacia la salud cobra especial relevancia. Las actitudes positivas hacia la salud son predisposiciones para actuar de un modo favorable hacia una persona, un grupo de personas o una situación. Son de vital importancia para la prevención de conductas de riesgo en general y de los riesgos asociados al COVID-19 en particular.

RAZÓN DE SER: La presente actividad ofrece a los estudiantes el espacio para identificar y expresas sus emociones 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, la importancia de los vínculos en esta etapa de desarrollo y las posibilidades creativas para mantenernos conectados en estos tiempos de "nueva normalidad".

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. Seguidamente, la visualización guiada por el docente los llevará a saborear una experiencia de conexión con una persona significativa y a conectar con el sentido de cuidado hacia ella. Finalmente, la fase de escritura del "compromiso de cuidado" y el compartir les permitirá a los estudiantes reflexionar acerca de la experiencia y expresar medidas concretas que tomarán para relacionarse con familiares y amistades en consecuencia con el afecto que sienten hacia ellos.

DESARROLLO

1° Fase

El docente explica a los estudiantes que la crisis ocasionada por la pandemia nos ha planteado el desafío de relacionarnos manteniendo el distanciamiento social normado y haciendo uso de nuestra creatividad. Actualmente y en adelante, será necesario guardar precauciones en el contacto con familiares y amistades como muestras de amor y cuidado. En este contexto, las expresiones físicas de afecto (abrazos, besos) se ven limitadas y tenemos frente a nosotros la oportunidad de utilizar nuestra creatividad para crear nuevas formas de iniciar y mantener vínculos significativos con responsabilidad.

Además, el docente plantea que, durante este tiempo, del mismo modo que hemos tenido acceso a información preocupante propia del contexto a través de los diferentes medios de comunicación –televisión, diarios, redes sociales-, también podemos encontrar noticias inspiradoras que nos hablan de la creatividad, la solidaridad y la capacidad que tenemos para sobreponernos a la adversidad como individuos y colectivos.
Se proyecta el audiovisual.

2° Fase

El docente promueve un coloquio grupal en el que formula preguntas de corte emocional en torno al video y a las emociones experimentadas por los estudiantes al

tener que relacionarse con sus familiares y amistades manteniendo el distanciamiento social durante el confinamiento y en esta etapa de "nueva normalidad".

- *¿Cuál es la historia que nos cuenta el video?*
- *¿Cómo creen que se sintieron los protagonistas?*
- *¿Qué les ha transmitido el audiovisual?*
- *¿Cómo ha cambiado la forma en que se relacionan ustedes con amigos y familiares?*
- *¿Qué emociones asociadas a estos cambios han experimentado?*
- *¿Han vivido situaciones en que se han visto en la necesidad de usar su creatividad para mantener la conexión con amigos y familiares?*
- *¿Por qué piensan que es importante para los humanos sentirse conectados?*
- *¿Qué los hace sentir conectados con otras personas?*
- *¿Qué los hace sentirse conectados en la escuela?*

3° Fase

El docente invita a los estudiantes a cerrar sus ojos y a realizar unas cuantas respiraciones profundas para entrar a un estado de relajación. A continuación, los guía en una experiencia corta de visualización:

- *Trae a tu mente un momento en que te sentiste muy conectado con alguien en estos últimos meses. Elige un ejemplo específico de una experiencia que tuviste con esa persona con la que te sentiste muy conectado: un familiar, una amistad antigua, una amistad nueva. Ese momento específico puede ser una conversación significativa, cuando diste apoyo o cuando recibiste el apoyo que necesitabas, pudo ser un encuentro presencial o virtual. Permítete sentir esas emociones una vez más. Recuerda la conexión y el sentido de cuidado que experimentaste hacia la otra persona. Respóndete a ti mismo: ¿Cuáles son los cuidados que deseo para esa persona en estos tiempos de "nueva normalidad"? ¿Qué medidas estoy dispuesto a tomar para relacionarme con esa persona en un entorno de cuidado?*

4ª Fase

El profesor da a los estudiantes la indicación de escribir sobre esa experiencia, considerando la conexión que sintieron hacia esa persona, el deseo de que tenga salud y bienestar y el compromiso de contribuir con sus actos a que así sea.

Les pide, además, escribir las medidas concretas que tomarán para relacionarse con familiares y amistades en consecuencia con el afecto que sienten hacia ellos, cuidando de su salud y de la propia. Los motiva a dejar volar su creatividad.

Finalmente, el profesor invita a los estudiantes a compartir cómo se sintieron en esta actividad, cuáles son sus compromisos de cuidado y las ideas que se les ocurrieron para mantener los vínculos con sus personas significativas en esta "nueva normalidad".

Actividad diseñada por: Kristell Benavides.
Alumna del Máster en Educación Emocional, Social y de la Creatividad (Universidad de Cantabria y Fundación Botín)

TÍTULO
PONTE EN MIS ZAPATOS

RECURSO
Exposición virtual
https://bit.ly/3z5wdLB

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional, empatía, creatividad.

ÁREA CURRICULAR
Educación artística, valores sociales y cívicos

CONTEXTO ESCOLAR
Identidad personal, convivencia, trabajo por proyectos, interculturalidad y plan de atención a la diversidad.

EDAD RECOMENDADA
De 12 a 16 años

SINOPSIS
Esta actividad está inspirada en la exposición ***Itinerarios 2009/2010. XVII*** en esta muestra, podemos encontrar la obra de **Eduardo Soriano** (Florencia, Colombia, 1976) que aborda el fenómeno de las migraciones y a sus consecuencias, creando el proyecto *Midway* (2010) que se basa en entrevistas sobre el tipo de imágenes que han manejado antes de dejar su lugar de origen diferentes migrantes y que les acompañaron en la migración como si fueran herramientas con las que manejarse en un nuevo medio. El artista ofrece a estas personas la posibilidad de trabajar dichos imaginarios y sueños para ser impresos en papel fotográfico y, con éste, hacer unos zapatos.

REFERENTE TEÓRICO: El trabajo a través de las artes plásticas potencia nuestra creatividad y es el medio perfecto para desarrollar las habilidades emocionales como la identificación y expresión emocional puesto que cada obra nos hace sentir a cada uno de nosotros cosas muy diferentes en función de nuestras experiencias, recuerdos, personalidad... es algo subjetivo y muy enriquecedor en el ámbito educativo. También son claven en el desarrollo de la empatía ayudándonos a ponernos en el lugar del artista y otras personas para entender y comprender su obra.

RAZÓN DE SER: En la realización de esta actividad, el alumnado descubrirá la obra de este artista, un trabajo repleto de empatía que nos ayudará a potenciar esta habilidad poniéndonos en el lugar de los demás. Después de conocer su obra, tendrán que realizar una actividad creativa donde pongan en juego las cualidades emocionales y sociales del grupo. El alumnado, desarrollará su capacidad de escucha y habilidades de interacción en un trabajo que mostrará el resultado grupal.

DESARROLLO

1ª Fase

En esta primera fase, el educador introducirá la actividad y al artista avanzando lo que vamos a ver hacer a continuación.

En esta actividad vamos a conocer a un artista que se llama Eduardo Soriano. Este artista es colombiano, y le gusta mucho la fotografía, hablar con las personas y crear con todo ello. ¿A vosotros os gusta crear? *Es un artista al que le gusta transmitir su visión de la realidad y en este video, vamos a ver a diferentes personas creando unas obras especiales que nos hablan de su propia realidad y vivencias. Fijaos bien en qué objetos están creando, a ver si los descubrís. Pero, además, estas personas no son del lugar donde viven, sino que llegaron aquí como emigrantes ¿conocéis a alguien que haya pasado por alguna experiencia similar? ¿cómo pensáis que se pueden sentir esas personas? ¿os podéis poner en su lugar?*

A continuación, tras la temática, podemos detenernos a explicar la idea de migración, así como hablar y descubrir a compañeros que puedan ser de otros lugares del mundo o hayan vivido experiencias similares.

2ª Fase

En esta fase, proyectaremos el video y practicando la técnica del video stop iremos analizando lo que dicen las distintas personas que aparecen, también nos fijaremos en detalle en lo que están creando. Algunas preguntas que pueden ayudar a facilitar este análisis pueden ser:

¿Qué veis en esta obra? ¿Qué os llama la atención? ¿Qué cosas encontramos? ¿Cómo son? Los describimos. ¿Por qué ha decidido el artista crear estas obras? ¿Para qué sirven generalmente estos objetos? ¿Cómo se habrán elaborado estas obras?

¿Cómo las haríais vosotros? ¿Con qué material están trabajando estas personas? ¿Lo reconocéis, os resulta familiar? (Son fotografías impresas) ¿Pensáis que las imágenes son reales o ficticias?

El proyecto *Midway* contiene diversas entrevistas a varios migrantes sobre el tipo de imágenes que han manejado antes de dejar su lugar de origen y que les acompañaron en la migración a modo de herramientas con las que enfrentar diferentes situaciones y poder manejarse en un nuevo medio.

El artista ofrece a estas personas la posibilidad de trabajar dichos imaginarios y sueños para ser impresos en papel fotográfico y, con este, elaborar unos zapatos. El propio proceso de fabricación de los mismos va acompañado de entrevistas y charlas registradas en video en las que se recogen experiencias, imágenes y sueños alentadores.

Tras ver el video, hablaremos con el alumnado para saber si en alguna ocasión han impreso fotografías y creado algo con ellas (por ejemplo, un collage, un mural, un álbum de fotos...).

A continuación, podemos detenernos en algunas imágenes de las obras del artista que muestran el resultado final de este proyecto y potenciar la observación y análisis a través de preguntas: ¿Por qué creéis que la artista ha decidido hacerlo así? ¿Te gustaría ponerte alguno de esos zapatos? ¿Cómo te sientes en sus zapatos? ¿Qué creéis que el artista ha sentido?

También podemos hablar de la expresión "ponerse en los zapatos de alguien" que puede ayudarnos a explicar de forma muy sencilla en qué consiste a grandes rasgos la empatía.

3ª Fase: En tus zapatos

Tras visionar el video, en esta tercera fase el alumnado realizará una actividad creativa. Esta actividad implicará que cada uno de ellos deberá ponerse en lugar del otro, e imaginar el zapato más idóneo en relación a las emociones, actitudes, características y cualidades que conozca y que quiera reflejar de su compañero.

El docente facilitará que los alumnos puedan ejercer su creatividad en un clima de libertad colaboración, fomentado la empatía, las actitudes positivas, la imaginación y el juego.

Los alumnos deberán ponerse en parejas y crear unos zapatos. Los zapatos serán "customizados" por cada alumno, siempre en relación a lo que desee expresar sobre quien los portará: ¿conozco sus gustos, sus miedos, sus ideales, sus sentimientos?, ¿qué caminos futuros creo que recorrerá con ellos? Se servirán de colores, collages, letras, lemas, etc. Los alumnos desarrollarán el rol de diseñadores, de artesanos del zapato, de un objeto utilitario, pero a la vez mágico que será portador de los sueños, de los deseos y de las emociones que cada uno de ellos experimenta en el otro.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

"Nuestro mundo"

Con la idea de migración y de las características personales y culturales de cada alumno podremos abrir un espacio para explorar todas ellas en una actividad llamada "nuestro mundo".

En esta actividad pediremos al alumnado que traigan objetos, fotografías, alimentos e incluso músicas de otros lugares, puede ser de lugares donde han vivido, viajado, donde tienen familiares o simplemente que les resulten interesantes.

Exploraremos cada uno de estos objetos y esto ayudará a que el alumnado se conozca mejor entre ellos y también favorecer la empatía con los demás.

Concluiremos que "nuestro mundo" y nuestra aula es muy diverso y eso lo hace muy enriquecedor puesto que podemos conocer y acercarnos a variedad de culturas.

TÍTULO
A VECES PIENSO MUCHO

AUDIOVISUAL
https://bit.ly/3givD65

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Identificación y expresión emocional, autoestima.

ÁREA CURRICULAR
Lengua y literatura, música

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Convivencia, identidad personal

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
La canción "Nombres" del grupo uruguayo "El cuarteto de nos" nos invita a reflexionar sobre nuestras emociones y cómo nos sentimos frente a la ansiedad.

REFERENTE TEÓRICO: La identificación de las emociones es un elemento esencial para desarrollar la Inteligencia Emocional. Las emociones pueden ser complejas y hasta a veces algo confusas. *Una manera de identificar las emociones, además de nombrarlas, es personificarlas: ponerles un nombre, cara, voz, ojos... como si fueran una persona. Esta estrategia, que juega con lo simbólico, nos puede acercar a identificar y también a regular las distintas emociones.*

Por otro lado, la rumiación mental - el "pensar mucho" - suele ser uno de los principales motivos de ansiedad. Identificar las emociones y qué pensamientos rumiativos las generan es un factor protector contra la ansiedad y otros síntomas.

RAZÓN DE SER: La propuesta pretende generar un espacio donde los y las adolescentes puedan identificar y nombrar algunas de sus emociones, a través de la dramatización o representación visual de las mismas, usando como herramienta la letra y música.

Compartir con el grupo cómo nos sentimos y escuchar cómo se sienten nuestros compañeros/as ayuda a entendernos mejor a nosotros/as mismos/as, a la vez que ayuda a afianzar el sentimiento de pertenencia al grupo.

DESARROLLO

1ª Fase

Para introducir la temática al grupo se les comentará acerca de las emociones y lo complejas que a veces puede ser "ponerle nombre" a los que sentimos.

¿Alguna vez les pasó de no saber bien cómo se estaban sintiendo? ¿De sentir algo "raro", diferente en uds pero no poder nombrarlo o no saber bien qué estaba sucediendo?

2ª Fase

Vamos a escuchar una canción. Cada uno puede bailar, cantar, saltar, descansar, cerrar los ojos, lo que cada uno quisiera, siempre y cuando puedan prestarle atención a la canción.

Luego de escucharla, preguntarle al grupo:

- *¿Cómo te sentiste al escuchar la música?*
- ¿La conocías?
- ¿Cómo te sientes ahora?

3ª Fase

A continuación, volveremos a escuchar la canción, pero esta vez leyendo la letra lentamente, integrando cada frase.

Le puse un nombre a mi seguridad
Le di una cara, ojos, y una voz
Cuando la invoco siempre acude a mi llamado
Y así puedo hablarle y sentirme acompañado
Cuando quedo frente a una decisión
A veces pienso mucho.
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso
(Demás) a veces pienso mucho
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso
(Demás) a veces pienso mucho
Le puse un nombre a mi soledad
A la nostalgia, al miedo y al dolor
Y así cuando aparecen como sombras en mi espalda
Puedo enfrentarlos solo sin escudo y sin espada

Porque también le puse nombre a mi valor
A veces pienso mucho
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso
(Demás) a veces pienso mucho
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso demás
Y así mis temores reconocí
Los enfrenté y pude dormir
Los puedo nombrar y los puedo ver
Les puedo hablar y los puedo oír
Y así deje de huir, de ser su rehén
Y los bauticé con los nombres que yo mismo les elegí
Para que fueran como un talismán
Que me protegieran del mal
Qué difícil es a veces comprender
Quien es quien
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso
(Demás) a veces pienso mucho
Esto me pasa cuando pienso demasiado
Esto me pasa cuando pienso
(Demás) a veces pienso mucho

- Roberto Musso

4ª Fase

Cada uno/a vuelve a leer la letra para sí mismo y seleccionan las frases más significativas para ellos/as. Las pueden subrayar, recortar y pegar, re-escribir en otro papel. Es importante que puedan resaltarlas de alguna manera ya que, de esa forma, la impronta se plasma.

Luego, generar un momento donde el/la adolescente pueda ponerles nombre a sus propias emociones.

A partir de la frase que eligieron, cada adolescente va a elegir una emoción que les resuene con esa frase. No es necesario que tengan el nombre exacto, pero quizás sea una aproximación ("lo que siento se parece al miedo", "lo que siento es parecido al aburrimiento" ...). Una vez seleccionada, a través del arte plástico y con materiales disponibles, van a personificar dicha emoción. Deberán crear, dibujar o pintar esa emoción, seleccionar características de la misma (por ejemplo: es escurridiza y rápida, me protege, es motivadora, pesa mucho, etc...) y bautizarla con un nombre propio.

5ª Fase

A modo de cierre de la actividad se plantean las siguientes preguntas, que pueden responderse en grupo o compartirse en parejas:

- ¿Puedes identificar cómo te hizo sentir?
- ¿Qué crees que sentía Roberto *Musso (el autor) al escribir esto?*
- ¿Cómo te sientes tú en este momento?
- *¿Recordás alguna emoción mencionada en la canción? Si la respuesta es sí, preguntar si reconoce esa emoción en sí mismo/a, si recuerda algún momento que se sintió de esa manera.*
- *Piensa en dos o tres temores que sientas a menudo. ¿Qué nombres les pondrías? ¿Qué colores tendrían? ¿Se te ocurre una imagen que los describa?*
- *En la canción el artista menciona que a veces piensa demasiado. ¿Has sentido esto alguna vez? ¿Cuándo? ¿Qué haces para calmar tu mente si esto te pasa?*

ACTIVIDAD RELACIONADA

Diario de las emociones (Identificación y expresión emocional, 12 a 14 años)
El arrepentido (Autocontrol, 12 a 14 años)

Actividad diseñada por: Carolina Israel y Sofía Mastroianni (ER Uruguay)

EMPATÍA

TÍTULO
LA NIÑA SE HA ENAMORADO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/a3hn0p

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía y Habilidades de interacción.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Una chica llama por teléfono a su madre explicándole que no podrá ir a casa porque tiene que estudiar. Esta versión no es cierta, en realidad ha conocido a un chico y han salido juntos. Cuando el padre le pregunta a la madre sobre la hija, la madre le dice: La chica se ha enamorado.

REFERENTE TEÓRICO: La familia es una fuente de apoyo muy importante. Con frecuencia a los adolescentes les cuesta trabajo expresar lo que sienten y piensan y anticipan incomprensión por parte de los padres. Teniendo en cuenta que estos ya han pasado por múltiples experiencias, pueden ser un apoyo cercano muy importante. Sin embargo, es necesario realizar un ejercicio de empatía tanto de unos como de otros para acercarse y llegar a comprenderse un poco más.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad planteada los alumnos tratarán de ponerse en el lugar de sus familias y analizarán el modo de mejorar la comunicación en casa.

DESARROLLO

1ª Fase

- *¿Habéis ocultado información en casa para hacer algo que creíais que vuestros padres no iban a admitir?*
- *¿De qué otro modo, sin mentir, podríais haber actuado?*
- *¿Alguna vez os ha sorprendido un familiar por su buena reacción ante algo que le habéis contado? ¿Podéis poner un ejemplo?*

A continuación vamos a ver, a través de un anuncio, el ejemplo de una chica que inventa una excusa políticamente correcta para evitar decir la verdad a su madre.
A partir de las siguientes preguntas, el profesor inicia un debate en torno al anuncio:

- *¿Qué ha ocurrido? ¿Por qué la chica oculta la verdad a su madre?* (le da corte contárselo, piensa que lo va a ver mal, no quiere que luego le dé la lata, etc., es decir, anticipa cosas negativas).
- *¿Por qué la madre puede saber la verdad?* (la madre conoce a su hija, porque le recuerda a ella misma, **se pone en su lugar**, etc.).
- *¿Qué hubiera pasado si le hubiera dicho la verdad?*
- *¿Creéis que vuestros padres saben que hacéis cosas y no os dicen nada? ¿Por qué lo harán?* (comprenden la situación por la que están pasando sus hijos, los respetan)
- *En la escena hemos visto cómo los padres tienen empatía con la hija. ¿Crees que la hija tiene empatía con sus padres?* (puede que sí ya que les cuenta otra realidad, tal vez para no preocuparles).

Ahora vais a hacer el esfuerzo de poneros en el lugar de vuestros padres.

2ª Fase

El profesor plantea varias situaciones a los estudiantes. Cada una recrea una petición que alguien de su edad suele hacer a sus padres y que a éstos les suele costar dejarles hacer. Cada alumno tendrá que elegir una situación y situarse como haría si fuera el padre.

SITUACIONES:

- *Tu hijo te pide quedarse a dormir en casa de alguien que no conoces*
- *Tu hijo te pide una moto cara*
- *Tu hijo te pide que le dejes irse de viaje*
- *Tu hijo te pide.... (Elegid vosotros el tema)*

Una vez elegida (o inventada) la situación, los alumnos escribirán el siguiente texto:

Si mi hijo me pidiera .....
Me sentiría .....
porque .....
También me sentiría .....
porque .....
Tengo miedo a que .....
Como padre, ¿qué hago? .....

Al finalizar, el profesor pregunta a los alumnos cómo se han sentido, si ha sido fácil o difícil, las ventajas que tiene saber ponerse en el lugar de los demás, etc.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

La actividad realizada puede contar con una última fase en la que los alumnos, por parejas (uno será padre y el otro hijo), practiquen el modo de hacer sentirse bien al otro. Se plantearán diferentes situaciones para empatizar con el otro:

- El padre o la madre están cansados del trabajo y le cuentan a su hijo lo mal que les ha ido el día.
- El hijo/a lo pasa mal en el instituto porque no le gusta estudiar y está pensando en dejar los estudios.
- El padre o la madre comenta a su hijo/a que están mal de dinero.
- El hijo/a ha tenido una bronca con su mejor amigo/a.

TÍTULO
EL ALACRÁN Y EL SABIO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/no1yqs

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía y Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Un sabio ayuda a un alacrán a escapar de una muerte segura a pesar de que le da múltiples picotazos. El sabio entiende por qué lo hace (comprende al alacrán) y sabe que aún así debe ayudarle.

REFERENTE TEÓRICO: La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, de ver con los ojos del otro, de calzar sus propios zapatos. Es necesario entender no sólo cómo se siente sino sus razones, el por qué hace lo que hace. Teniendo en cuenta que esto no implica estar de acuerdo con el otro, el hecho de ser empático aporta múltiples ventajas, sobre todo en las relaciones que establecemos con los demás.

RAZÓN DE SER: En la actividad los alumnos reflexionarán sobre el hecho de ponerse en el lugar de los demás, las ventajas de ser empático y cómo manejar mejor los malentendidos.

DESARROLLO

1ª Fase

- ¿Qué *haríais si al ir a ayudar a alguien, esa persona protesta y os rechaza?* (esto es lo que le ocurre al sabio de la historia).
- *En ese momento, ¿pensáis que le puede ocurrir algo que hace que nos rechace?* ¿Qué *podría ser?* (en este caso es interesante plantearles que un ejercicio de empatía consiste en preguntarle qué le pasa).
- La clase escucha el texto *El alacrán y el sabio*, y el profesor utiliza las siguientes preguntas para iniciar un debate:
  - ¿Qué *nos cuenta la historia?*
  - ¿*Por qué creéis que reacciona así el alacrán?* (tiene miedo, está indefenso, etc)
  - ¿*Qué hace el sabio? ¿Por qué sigue ayudando al alacrán?* (se pone en su lugar, trata de entender, es solidario, etc)

2ª Fase

En la historia que hemos escuchado se produce un fallo en la comunicación que, de no contar con la gran capacidad de empatía del Sabio, podría haber desencadenado un malentendido y por tanto un posible conflicto. En la siguiente actividad vamos a ver algunos otros ejemplos (sugeridos por vosotros) de malentendidos que pudieran derivar en consecuencias desagradables.

El profesor pide a la clase que escriban individualmente en un papel lo siguiente y lo completen:

- *Mi malentendido o problema de comunicación con otro.*
  - ¿Quién *era la otra persona? ¿Acerca de qué era el malentendido? ¿Cómo me sentí? ¿Cómo se sintió el otro? ¿Qué pasó?*

En una bolsa se juntarán los papeles de todos los alumnos con el fin de que cada uno de ellos coja uno al azar. Individualmente, leerán el papel que les ha tocado y, asumiendo la situación como propia, intentarán responder por detrás de la papeleta lo siguiente:

- *Cómo creo que podría haberse evitado ese malentendido.*
  - ¿Qué *podría haber hecho? ¿Qué podría haber hecho la otra persona para evitarlo?*

Finalizado el trabajo individual, se iniciará una puesta en común.

MATERIAL DE APOYO PARA EL DOCENTE:

Cómo evitar los malentendidos

1. Muchos problemas entre las personas son el resultado de un malentendido, y podrían ser evitados si fuésemos cuidadosos en nuestras comunicaciones.

2. Cuando le cuentes algo a alguien, asegúrate de que esa persona sabe qué le estás queriendo decir. Si tu mensaje no es claro, puede pensar que quieres decir algo diferente a lo que realmente pretendes comunicarle.
3. Di exactamente lo que quieres decir. De este modo, los otros no tendrán que adivinar nada y no habrá lugar para que se produzcan malentendidos (p.ej. Te veo mañana en lugar de ya nos veremos)
4. Di lo mismo con gestos y palabras. Haz coincidir el lenguaje verbal y el no verbal (esto dará coherencia al mensaje)
5. Repite lo que te dicen con tus palabras (paráfrasis). Si le estás contando algo a alguien y quieres asegurarte de que te ha entendido, pídele que te lo repita. Por otra parte, si alguien te cuenta algo y quieres asegurarte de que has entendido bien, puedes repetírselo. P.ej. Si te he entendido bien, quieres decir que....
6. Haz preguntas, para obtener información más específica. P.ej.No te entiendo, ¿puedes explicármelo de nuevo?"

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Parece que ponerse en el lugar del otro tiene muchas ventajas. ¿Podemos resumir cuáles?

A través de una lluvia de ideas se irá configurando un documento (podría luego quedar en un lugar visible de la clase), con las ventajas de la empatía para uno mismo y para los demás.

Algunas ventajas para uno mismo podrían ser:

- Las personas con empatía trabajan mejor en grupo, son mejores compañeros.
- Tienen más amigos.
- Se llevan bien con la mayoría de la gente.
- Pueden pedir y consiguen favores de otros.
- No tienen muchos conflictos.
- Resuelven conflictos de manera pacífica.
- Tienen mejor autoestima.

Algunas ventajas para los demás:

- Favorecen buen clima allí donde van.
- Son amigables.
- Disfrutan de que los demás estén bien.
- Es más probable que ayuden a otros si lo necesitan.
- La gente que está con ellos se siente apreciada, escuchada, etc.

TÍTULO
TE CUENTO Y NO ME ESCUCHAS

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/bofkvc

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía, Habilidades de interacción, Identificación y Expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Educación plástica, visual y audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Juani tiene a su padre enfermo en el hospital y regresa a su casa para estar junto a su familia. Al volver, una amiga la llama preocupada para saber cómo va todo. Juani aprovecha el viaje para reencontrarse con Jonah, su novio, al que le comienza a contar que no está pasando por una buena época. Él parece no escucharla.

REFERENTE TEÓRICO: Ponerse en el lugar de los demás facilita la comunicación ya que implica interés y escucha activa, elementos fundamentales en la relación con los demás. Practicar y entrenar la empatía se hace imprescindible para el buen manejo de las situaciones cotidianas de la vida.

RAZÓN DE SER: Una de las mejores formas de practicar una adecuada actitud empática es dándola vida mediante la interpretación o dramatización. La actividad propuesta permitirá a los alumnos ponerse en el lugar de los personajes de la historia y vivir qué ocurre cuando se nos escucha y cuando no.

DESARROLLO

1ª Fase

En un primer momento y para generar sorpresa, el profesor introduce la sesión del día mediante una actividad inicial:

Vamos a hacer un pequeño experimento en clase. Para ello necesitamos dos voluntarios que tendrán que salir momentáneamente del aula para preparar la actividad. Tendrán que pensar con todo detalle en una anécdota, algo que les haya pasado (qué han hecho el fin de semana o la última película que han visto, por ejemplo). Pediremos que entren de uno en uno y cuenten detalladamente su historia. Su misión será que los demás compañeros le activamente.

Cuando los dos alumnos han salido del aula, el profesor da instrucciones al resto del grupo. Al primero, NO le escucharán, ni prestarán atención. Con el segundo, su actitud será contraria, le escucharán activamente (el primero podrá estar presente cuando el segundo hable).

El docente pide a los alumnos que presten atención a las reacciones de los dos compañeros y se fijen en todo lo que hacen y dicen.

Al finalizar, se abre una pequeña reflexión grupal sobre lo ocurrido en ambas situaciones, utilizando a los dos alumnos como referencia (cómo se han sentido, qué han pensado, etc.).

Es importante centrar el debate en IDENTIFICAR los elementos que hacen que se dificulte la comunicación y los que la han facilitado, así como los sentimientos que generan tanto una como otra situación.

- A los dos voluntarios, ¿*Cuándo habéis comenzado a hablar, qué ha pasado?*
- Al resto de la clase ¿Qué *habéis hecho para no escuchar? ¿Y para escuchar?*
- A los voluntarios ¿*Cómo os habéis sentido?* ¿Qué *habéis pensado?¿Qué habéis hecho?*
- Al primer voluntario, ¿Qué *es lo que ha hecho que pensaras que no te estaban escuchando tus compañeros?*

Completar con aportaciones de los demás.

- Al segundo voluntario, *¿Por qué pensabas y sentías que te estaban escuchando?* Completar con aportaciones de los demás.
- A modo de lluvia de ideas, ¿En *qué situaciones de la vida cotidiana pueden ocurrir casos como este de*

clase? Poned ejemplos de situaciones en las que habéis sentido que no os han escuchado.

- *¿Alguna vez habéis dejado de escuchar a alguien u os han dicho que no escucháis? ¿En qué situaciones?* Se recogen las aportaciones de los alumnos.

2ª Fase

Algo parecido a lo que le ha ocurrido al primer voluntario (decir el nombre del alumno) le pasa a Juani, la protagonista de la secuencia de cine que vamos a ver a continuación.

Una vez vista la secuencia, el profesor pide a los alumnos que comparen el comportamiento y actitud de la amiga de Juani (Vane) y la de Jonah. Uno de ellos es más empático que el otro. Esta puesta en común será breve y servirá de introducción a la siguiente tarea (Hoja de registro).

El profesor entrega una hoja a cada alumno (*Hoja de registro*) y les pide que la rellenen mientras ven de nuevo la secuencia.

Imaginad que os ha llamado un juez para investigar un caso pues sois expertos en empatía. (Aunque no hace falta serlo para ver las diferencias en la escena de la película). Tenéis que analizar la conversación que Juani mantiene con su entorno. Rellenad la hoja que os doy mientras veis la escena. Comparad lo que hace uno y otro. Podéis poner una cruz en quien sí lo haga claramente y al menos una frase o comentario que lo demuestra debajo.

HOJA DE REGISTRO

	Vane	Jonah
Escucha atentamente a su amiga		
Muestra interés por lo que le pasa realmente		
Conecta con las emociones		
Hace preguntas sobre su problema, cómo se encuentra, siente, etc		
¿Expresa comprensión?		
Muestra interés por ayudar		

DOCUMENTO DE APOYO PARA EL PROFESOR

	Vane	Jonah
Escucha atentamente a su amiga	X Sí, no interrumpe	No, mira demasiado o mira para otro lado, interrumpe, cambia de tema. *Mira lo que le he puesto al coche..* *Está muy guapa y muy cambiada, tía*
Muestra interés por lo que le pasa realmente	X Pregunta y es la amiga la que	No pregunta, ni indaga sobre lo que le ocurre. Habla de otro tema.
Conecta con las emociones	X Le dice que la quiere	No, cuando ella muestra preocupación el está a otra cosa. *Estás muy guapa y muy cambiada.*

Hace preguntas sobre su problema, cómo se encuentra, siente, etc. X

¿Estás bien? Te tenía que haber acompañado...
No, más bien lanza reproches

Y qué tal por Madrid? Que me he vuelto loco mandándote mensajes. No me has contestado ninguno.

Al acabar se comentan las respuestas que han marcado en el cuadro, y se explica a los alumnos que para ser empático es necesario seguir los 4 pasos **OSEO**:

O bservar y reconocer lo que le pasa al otro.
S entimientos: conectar con las emociones del otro y compartirlas.
E xpresar: verbal y no verbalmente que se comparte lo que le ocurre al otro.
Ejemplos: Apoyar una mano en el hombro,"Entiendo lo que estás pasando", "Debe ser muy duro..."etc.
O frecer ayuda en lo posible y mostrar interés. Ejemplos: "Puedes contar conmigo", "Si puedo hacer algo, dímelo" etc.

3ª Fase

Para asegurar el aprendizaje de los pasos OSEO, el profesor pedirá a los alumnos que, en parejas, elaboren el diálogo entre Juani y Jonah de manera que éste último actúe de manera empática. Para ello, utilizarán los 4 pa-

sos OSEO. Después de unos minutos de entrenamiento, pedirá a dos o tres parejas que representen ante el resto de la clase lo trabajado. Al finalizar se analizarán las dificultades que han tenido y cómo se han sentido.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para generalizar lo aprendido a la vida cotidiana, se propondrá a los alumnos que practiquen los 4 pasos OSEO con ejemplos propios.

TÍTULO
ESTOY CONTIGO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/a42fqe

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía, Identificación y expresión emocional.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Educación plástica, visual y audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia y Atención a la diversidad

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Dwayne acaba de recibir la noticia de que es daltónico. Tiene problemas para distinguir los colores y con ello se ve frustrado el sueño de su vida: ser piloto. Ante esa gran desilusión, se viene abajo y su familia intenta ayudarle, aunque unos con más acierto que otros.

REFERENTE TEÓRICO: La capacidad para ser empático, a veces, parece ser un don natural para algunos. Para otros, sin embargo, el dolor y el sufrimiento de los demás parecen dejarles impasibles, les resulta incómodo o simplemente no saben qué hacer. La buena noticia al respecto es que la empatía puede aprenderse y desarrollarse en la medida en que se hace el ejercicio de ponerse en el lugar del otro y comprender, no sólo sus circunstancias, sino sus sentimientos, sus pensamientos, sus pérdidas.

RAZÓN DE SER: La protagonista de la escena utilizada en la actividad propuesta pone en marcha una respuesta fuertemente empática, eficaz, pero sin palabras. La actividad irá orientada a analizar el impacto de ese mensaje mudo y su calidad desde el punto de vista de la empatía.

DESARROLLO

1ª Fase

Vamos a pensar por un momento en nuestros sueños, en alguna cosa que haya sido una ilusión desde que éramos pequeños. ¿Podéis identificar cuál podría ser?

Pensad ahora también en todos los esfuerzos que habéis realizado para poder acercaros un poquito más a ese sueño, cuántas veces os habéis imaginado allí, habiéndolo conseguido y disfrutando de vuestro triunfo. (Dejar unos segundos para que disfruten en imaginándolo).

Ahora, pensad por un momento que algo terrible ocurre y que debido a ello vuestro sueño nunca podrá llevarse a cabo. ¿Os imagináis la frustración y el desconsuelo que sentiríais? (Que intenten imaginarlo y vivirlo durante unos segundos)

¿Cómo os gustaría que os consolaran o ayudaran en un momento como ese? (Hacer una pequeña ronda para que puedan explicar cómo les gusta que les ayuden en situaciones de fracaso o de desilusión total).

Si no tienen especial facilidad para la imaginación, que intenten recordar un episodio parecido en el pasado y que expliquen cómo les hubiera gustado que les hubieran ayudado.

2ª Fase

Vamos a ver ahora una secuencia de la película "Pequeña Miss Sunshine". En ella, al protagonista, Dwayne, le pasa algo parecido a lo que acabamos de comentar: descubre que es daltónico, es decir, que no puede distinguir bien los colores, y ello hace que se frustre su sueño de ser piloto. Observad lo que ocurre atentamente para que luego podamos comentarlo.

(Ver la secuencia, pero parándola en el punto en que la madre, tras intentar hablar con él, decide que hay que darle tiempo y que no hay nada que se pueda hacer, que tendrán que esperar).

Poneos por un momento en la situación que está viviendo Dwayne e intentad contestar estas preguntas:

- *¿Qué le ocurre exactamente?* (Describir sus circunstancias)
- *¿Qué se le estará pasando por la cabeza en estos momentos?* (Especificar pensamientos concretos, como si verbalizaran su diálogo interno)
- *¿Cómo se sentirá?* (Enumerar los sentimientos y

describirlos)

- ¿Qué *estará pensando hacer al respecto?* (Intentar prever cuáles pueden ser sus planes y por qué)
- *En ese caso, ¿cómo os gustaría que os ayudaran? ¿Qué os gustaría que os dijeran? ¿Cuál sería, para vosotros, la ayuda ideal?* (Dejar lugar a varias participaciones y que justifiquen por qué serían ideales para ellos).

3ª Fase

Después de contestar las preguntas de la fase anterior, se proyecta la segunda parte de la secuencia, para que vean de qué manera interviene la hermanita de Dwayne, Olive.

Responder a las siguientes preguntas en gran grupo:

- ¿Qué *os ha parecido la intervención de Olive?*
- ¿Os *ha resultado sorprendente en algún sentido?*
- ¿Ha *sido eficaz para el problema que tenía Dwayne?* ¿En *qué sentido, qué ha conseguido con ello?*
- *¿Por qué su madre no consiguió lo mismo cuando lo intentó anteriormente?*
- *¿Cuál es la clave, según vosotros, del éxito de Olive?*

A veces, efectivamente, sobran las palabras. La pequeña Olive, con un gesto de cariño y comprensión le ha demostrado a su hermano en forma de abrazo que entiende su dolor y frustración, que aunque no lo está viviendo como él, quiere que se sienta acompañado, y que no quiere presionarle con discursos ni grandes charlas. Sólo quiere que sepa que está ahí y que le quiere.

El docente lanza al gran grupo la siguiente cuestión: ¿Podemos pensar en gestos, actuaciones sin palabras, que puedan comunicarle a otra persona afecto, comprensión...? La idea es que se sugieran gestos concretos, los representen para que todos sepan exactamente de qué gesto se está hablando y, contextualizándolos a una situación concreta, puedan verbalizar qué significarían.

P.ej. Cogerle la mano a alguien cuando nos está contando algo llorando puede ser como si le estuviéramos diciendo: Comparto tu dolor, no estás solo, me tienes a tu lado, de la mano, para que no te caigas o que, si te caes, puedas levantarte.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD "El mimo"

Se necesitan pinturas blanca, negra y roja de carnaval para poder pintar a los mimos.

Pueden formarse grupos de 4-5 personas para abordar dos tareas principalmente:

- Deben inventarse situaciones en las que un personaje está pasándolo mal por alguna razón y necesita del consuelo y apoyo de otro. Ha de redactarse en primera persona como si se lo estuviera contando en ese momento a otro. Un narrador se encargará de leerlo en voz alta mientras se lleva a cabo una representación con mímica tal y como se explicar a continuación.
- Han de pensar en formas de prestar apoyo al otro pero mediante gestos y movimiento, prescindiendo de las palabras. Esas formas deben estar contextualizadas y adaptadas a la propia situación que han inventado.

En cada grupo habrá dos mimos, uno que representará el papel de la persona que lo está pasando mal (debe cuidar que sus gestos, sus facciones, reflejen la situación que está viviendo) y el otro será quien represente a quien proporciona la ayuda.

El mimo que atraviesa por la situación difícil contará con la ayuda de un narrador para su representación, de forma que el público (el resto de la clase) pueda entender las circunstancias de lo que le ocurre, pero el mimo que intenta asistir sólo cuenta con sus propios gestos para manifestar su apoyo. Así, ambos desarrollarán su papel mientras el narrador pone palabras a su representación muda y el mismo procedimiento se repite para cada uno de los grupos formados.

La idea es que con este ejercicio puedan ejercitar sus habilidades para manifestar y expresar emociones sin palabras a partir de la empatía.

TÍTULO
¿TE HAS ENTERADO?

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/l937u1

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Una chica, enterada de que van a tener una nueva compañera de clase con una discapacidad, avisa a una de sus amigas y piensa en lo difícil que será para ella integrarse. Cuando aún no ha terminado de hablar con ella, descubre que la nueva no ha tenido ninguna dificultad en hacerlo.

REFERENTE TEÓRICO: Nuestros intentos de empatía están a menudo teñidos de muy buenas intenciones, pero no siempre son acertados. Particularmente cuando tienen que ver con personas cuya situación o circunstancia nos resulta completamente novedosa. En estos casos podemos querer ayudarles poniéndonos en su lugar, pero sin conseguirlo plenamente, y es cuando, nos damos cuenta de que tenemos mucho que aprender.

RAZÓN DE SER: La actividad, previo recorrido por algunos de los principios básicos del funcionamiento del Sistema Nervioso y sus lesiones, se detiene en ponerse por un momento en la piel de alguien que tiene una lesión medular y sus dificultades reales para la integración que, aunque existen, no son tantas en áreas que tienen que ver con otras actividades no motoras. Las buenas intenciones al intentar proteger a personas en estas situaciones pueden ser intentos comprensibles y empáticos hasta cierto punto, pero no son siempre afortunados y realistas a la luz de lo que la experiencia de estas personas nos demuestra una y otra vez.

DESARROLLO

1ª Fase

Antes de acometer la actividad, el profesor solicitará al alumnado con al menos una semana de antelación que en casa realicen un pequeño trabajo de investigación. Deberán estudiar el Sistema Nervioso y sus posibles lesiones, centrándose especialmente en las relacionadas con la médula espinal.

2ª Fase

Pasada una semana, el profesor pedirá al alumnado que exponga sus trabajos. En la puesta en común, se enfatizará que, si bien algunas lesiones relacionadas con la médula pueden afectar a la movilidad, estas no influyen en la inteligencia, en las habilidades de interacción u otras relacionadas con la integración.

Es difícil hacerse a la idea de lo que puede significar abordar la vida, de repente, desde una silla de ruedas. Para poder entender, aunque sea un poquito, algunas de las dificultades que entrañan, por ejemplo, los problemas de accesibilidad y adaptación de los espacios, 6 voluntarios van a sentarse durante un rato en el suelo, con las piernas cruzadas al estilo indio, mientras los demás se moverán a su antojo, según las circunstancias (el profesor, durante 15 minutos aproximadamente, podrá pedir diferentes cosas que impliquen movimiento, permitiendo comprobar que los que están en posición indio, tendrán importantes dificultades para cumplir la orden, al menos les costará más trabajo.)

Pasados esos minutos, el profesor comenta: *Rápidamente os habréis dado cuenta de las dificultades que han aparecido. Los que habéis estado en el suelo habréis encontrado barreras arquitectónicas, ¿no? (Se les pregunta directamente para que comenten sus sensaciones). Seguramente vuestra cabeza habrá empezado también rápidamente a buscar soluciones para que esas barreras os afectasen lo menos posible. Vuestras piernas están impedidas, pero vuestra cabeza, vuestro intelecto, no y sólo tendréis las barreras a la integración que vosotros queráis tener. A las personas que no tene-*

mos este tipo de dificultades, nos puede costar comprender cómo es la vida de quienes que no pueden, por ejemplo, caminar, y desde esa incomprensión creemos que están mucho más limitados de lo que en realidad lo están. Las buenas intenciones para integrarlos aparecen, pero no siempre son afortunadas. ¿Por qué creéis que digo esto?" (Enfatizar que a veces solemos creer que pueden hacer muchas menos cosas de las que en realidad hacen y que con toda nuestra buena intención podemos estar limitándoles sin querer).

¿Cómo os sentiríais si os dierais cuenta de que los demás, por ayudaros, están dando por hecho que no podéis hacer lo que en realidad sí podéis?

3ª Fase

Vamos a ver una escena en la que ocurre algo como lo que estamos comentando.

Al finalizar el anuncio, se pide a los alumnos que comenten (a modo de lluvia de ideas) qué cosas pensaba la chica que su nueva compañera no podría hacer y cuáles ha demostrado que sí.

- *¿Cuáles son las dificultades reales que esta chica encuentra?*
- *¿Creéis que había buena intención en la compañera que avisa a las demás sobre la chica en silla de ruedas?*
- *¿Es la buena intención siempre garantía de acierto?*
- *¿Por qué creéis que se manifiesta tan sorprendida cuando se encuentra con la nueva compañera?* (Porque se ha integrado incluso antes de que ella tenga la oportunidad de conocerla).

El profesor cierra la actividad comentando que contando con que las personas con algún problema motor ya tienen suficiente con afrontar barreras arquitectónicas presentes en sus vidas y en sus ciudades, lo más acertado, por nuestra parte, será no contribuir a ese listado de obstáculos añadiendo alguno más innecesario. Una actitud de prudencia será fundamental en las relaciones que se establezcan.

TÍTULO
HAY QUE SENTIR EL DOLOR

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/w85ptn

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía, Identificación y Expresión emocional, Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Isaac, el amigo de Hazel y Gus, acaba de saber que perderá su segundo ojo debido al cáncer. Añadido a eso y más bien como consecuencia, su novia le ha dejado, con lo que se siente hundido y miserable. Hazel y Gus harán lo posible por acompañarle y apoyarle en este momento difícil, incluso con métodos poco habituales.

REFERENTE TEÓRICO: Para poder acompañar a quien lo pasa mal, es necesario entender al menos algo de lo que le está sucediendo. Sin ese intento de empatía, cualquier ayuda será dar palos de ciego, sin acierto ni concierto.

RAZÓN DE SER: A través de la secuencia seleccionada para la actividad, el alumnado podrá ver y valorar diferentes maneras de ayudar a otras personas cuando lo necesitan, y la importancia de la empatía para poder hacerlo bien.

DESARROLLO

1ª Fase

Hoy vamos a ver una secuencia de la película "Bajo la misma estrella". En ella Hazel y Gus acompañan a su amigo Isaac, que se enfrenta a una segunda operación por la que perderá su vista por completo. Los tres saben bien de qué va eso del cáncer y procuran ayudarle en lo posible. Me gustaría que mientras veis la secuencia, valorarais si creéis que lo hacen bien o mal, según vuestra opinión.

Se proyecta la secuencia y se comentan las impresiones individuales durante unos minutos (Tanto Hazel como Gus lo hacen bien ya que ayudan a Isaac a sentirse mejor).

Ahora volveremos a ver la secuencia, en este caso intentando identificar qué elementos de la conversación y de las intervenciones de Hazel y Gus están cargadas de empatía (que como sabéis es la capacidad de ponerse en la piel de otra persona para entender lo que siente). Mientras veis la escena de nuevo, id tomando nota para que luego podamos comentarlo. Recordad que no sólo tienen que ser cosas que dicen, sino que pueden ser gestos, acciones de diferente tipo, actitudes...

Algunos de los gestos de empatía más importantes que pueden identificarse son:

- El hecho de estar y no dejarle solo en un momento difícil.
- Permitir que haga lo que quiera aislándole con los cascos un rato, que juegue a la play, no forzándole a hablar...
- Que Hazel le pregunte: ¿Cómo estás? en vez de: ¿Qué te pasa?" indica interés más claro hacia sus sentimientos que hacia los hechos concretos que los hayan originado.
- Que sea Gus quien contesta la pregunta de Hazel para evitarle a Isaac tener que volver a contar la historia si no quiere.
- Respetar que no quiera hablar y, a cambio, ser Hazel la que le dé un pequeño consejo u opinión, pero de forma muy suave y general.
- Que se den cuenta de que llevar el colgante debe de ser muy doloroso para él.
- Que Gus le proponga romper sus trofeos como forma de descargar su ira
- Que aguanten la molestia y el escándalo que monta su amigo como forma de ayudarle a gestionarlo.

A la hora de comentarlos en gran grupo, se puede pedir al alumnado que respondan también a la siguiente cuestión: ¿De *qué han tenido que darse cuenta Gus y Hazel para decidir que este gesto concreto* (cada uno de los comentados) *era necesario?* De esta forma, tendrán que ponerse en la situación de los personajes y sentir algo de lo que ellos sienten.

2ª Fase

Gus hace una mención sobre los consejos femeninos, dando a entender que chicos y chicas parece que tenemos una manera diferente de gestionar estas cosas ¿Pensáis que es así? (Dar unos minutos para que lo comenten de forma general).

En este sentido es importante resaltar que la manera de ayudar no es cuestión de sexo. Vamos a identificar qué han hecho Gus y Hazel para que Isaac se sintiese mejor.

Hazel se siente cómoda en el plano emocional y de las palabras, en la cercanía en los sentimientos. Cuando Hazel se dirige a Isaac lo hace en estos términos y a él le ayuda para poderse abrir, aunque sea un poco. De hecho, aunque en un principio no quería hablar, termina haciéndolo espontáneamente.

Gus utiliza otras herramientas igual de eficaces. En este caso, ha usado el sentido del humor, la expresión física o corporal, de toques o golpecitos de cariño y ánimo... y todos ellos han sido útiles para Isaac, que ha podido descargar su rabia de otra forma.

En ambas intervenciones aparece un elemento común: la empatía, fundamental en las relaciones de ayuda.

3ª Fase

Se abre un pequeño debate sobre la frase que Gus comenta a partir del libro "Un dolor imperial" que Hazel le ha prestado para leer. La frase concretamente dice: Es lo que tiene el dolor; hay que sentirlo. Para ello, se proponen las siguientes preguntas:

- *¿Creéis que es útil sentir el dolor?*
- ¿Qué *nos aporta esto?*
- *¿Por qué, entonces, pensáis que tantas veces procuramos evitarlo y hacer como si no pasara nada?*
- ¿Qué *ventajas y desventajas pensáis que tiene tragarse el dolor?*
- ¿Qué *consecuencias pensáis que trae esto a largo plazo?*

Las emociones forman parte inseparable de nuestro ser. Algunas de ellas no nos generan ninguna inquietud porque las vivimos desde el disfrute y con una clara sensación de bienestar. Pero otras, aquellas relacionadas con sentimientos como el enfado, el dolor, el miedo o la tristeza, nos producen malestar y a menudo procuramos evitarlas (no genera ndo ningún beneficio hacerlo). De alguna forma, funcionamos como una olla exprés que acumula malestar dentro cuando no se gestiona bien hacia fuera. Cuando esa olla estalla, la emoción será más complicada de controlar derivando en consecuencias difícilmente previsibles.

Sentir el dolor es difícil. Sin embargo, sin ese contacto no solemos avanzar en la resolución de las causas que lo producen . Aunque evitarlo nos produzca un alivio inmediato, a medio y largo plazo ese dolor, lejos de resolverse, probableme nte tenderá al enquistamiento, pudiendo generar resentimiento, amargura, y tristeza.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone elaborar un decálogo con propuestas prácticas para saber acompañar a otras personas en su dolor. Podría estar dividido en dos partes: los 10 grandes aciertos y los 10 grandes errores a la hora de ayudar o animar a otras personas que lo están pasando mal.

En cuanto a la forma de presentación, se dará libertad siempre que tenga un enfoque artístico (p.e. pueden escoger hacer un rap o una canción, un mural, o una poesía...)

10 grandes aciertos:

1. Para acompañar a una persona en su dolor, a veces no hace falta hablar mucho. Sólo escuchar.
2. Daremos prioridad a lo que esa persona siente, no tanto a lo que nosotros creemos que siente.
3. Permitiremos expresiones emocionales elegidas por la persona dolida (llorar, no parar de hablar, etc.).
4. Nuestros consejos se darán cuando se nos permita y siempre en signo positivo, permitiendo el avance.

5. Utilizaremos mensajes de apoyo y de ánimo (P.ej: Yo estaré aquí para lo que necesites; Tú puedes; si quieres yo...; etc.)
6. ...

10 grandes errores

1. Presionar a que se recupere a un ritmo que la persona no puede asumir.
2. No dejar que la persona esté sola aunque lo desee.
3. Retirar nuestra ayuda demasiado rápido porque nos hayamos cansado.
4. Creer que sabemos exactamente lo que la persona siente en su situación.
5. No dejar que la persona se desahogue (aunque podamos pensar que lo que dice no se ajusta a la realidad)...
6. ...

TÍTULO
CUESTIÓN DE PRIORIDADES

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/b6sreo

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
La realidad de la inmigración ilegal es una de las más duras a las que nos enfrentamos como nación, incluso como continente. Personas que abandonan sus ciudades y países de origen en busca de una realidad abstracta que alguien les ha prometido pero nadie les garantiza. En ese viaje a menudo lo pierden todo: su tiempo, su familia, su dinero y en ocasiones, hasta su propia vida.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando uno contempla de cerca esta realidad no puede por menos que estremecerse y asumir un cierto grado de responsabilidad, si no en lo relacionado con suplir sus necesidades directamente, al menos sí con reconsiderar lo que nosotros hemos catalogado como necesidades en nuestras propias vidas. Sólo cuando uno compara su propio bienestar con el malestar inhumano por el que pasan otros consigue dar al concepto de "necesidad" su justa dimensión. Así pues, el valor de la sensibilidad, en especial a las necesidades de otros,es el objetivo fundamental en esta actividad.

RAZÓN DE SER: A través de una reflexión grupal y una dinámica, el alumnado tratará de ponerse en el lugar de los inmigrantes ilegales que aparecen en muchas costas españolas, valorando qué son necesidades básicas y qué son lujos.

DESARROLLO

1ª Fase

En la novela y película "La Tienda", de Stephen King, se muestra la historia de un pequeño pueblo, Castlerock, donde un hombre de dudosa procedencia abre una tienda a la que llama "Cosas Necesarias". En esta historia, el dueño de la tienda se encarga de sembrar en el corazón de los vecinos distintas necesidades, deseo por poseer objetos que creen que les harán más felices, pero que resultan no ser fuente de satisfacción, sino más bien de todo lo contrario: de dificultades, problemas y tragedias entre ellos. Sólo cuando descubren que las cosas que habían ido adquiriendo no son verdaderas necesidades, sino caprichos, y que han ido pagando un precio demasiado alto por ellas, pueden librarse de la influencia del recién llegado y su tienda sobre sus vidas.

Nosotros, como los protagonistas de la película, generamos en nuestra mente a veces necesidades que resultan no ser tales. Nos hemos acostumbrado a vivir de una determinada manera, con un cierto nivel de vida, y muchos de los objetos que poseemos, que verdaderamente son superficiales, los consideramos como bienes de primera necesidad. Tanto es así, que cuando no los tenemos sufrimos, nos frustramos y enfadamos y movemos cielo y tierra por conseguirlos.

Además, no queremos simplemente objetos, sino objetos a un cierto nivel, de una determinada marca, cuya característica esencial sea la novedad, la exclusividad... Lo trágico de todo esto, es que muchas veces ni siquiera nosotros somos conscientes de que tales objetos no son verdaderas necesidades, sino más bien nos esclavizan. Los necesitamos, no porque cubran aspectos primarios, sino porque hemos establecido como primera necesidad destacar, ser más, la exigencia de lo mejor, entre otras muchas cosas.

¿Podemos pensar en una lista de cosas que tenemos que no sean verdaderamente necesarias?

El docente va anotando en la pizarra las propuestas del grupo, como si fuera una lista de la compra. De momento, simplemente se limita a apuntar, sin añadir ni matizar nada de lo que digan, ya que lo que nos interesa es tener una primera aproximación acerca de lo que consideran necesario o no.

2ª Fase

En la secuencia que vamos a ver ahora vamos a escuchar lo que han llamado: Curso de español para extranjeros. Probablemente os sorprenda cuando veáis en qué consisten las lecciones. De momento, simplemente observad lo que ocurre en el corto y luego pasaremos a comentarlo.

¿Seguimos pensando igual respecto a nuestra lista de la compra? ¿O más bien es un poco escasa, es decir, podríamos añadir pocas o muchas cosas más a esa lista de cosas innecesarias?

¿Qué habéis visto en el corto? ¿Podéis describir algunas de las escenas objetivamente? (P. ej. una mujer muerta de frío y de cansancio abrigada con una manta, personas con la mirada perdida...).

Como hemos visto en la secuencia, muchos viven con muchísimo menos que nosotros, y lo que en el primer mundo parecen cuestiones de primera necesidad, para personas con verdaderas carencias en lo fundamental, son verdaderos lujos. Estas "lecciones de español" son casi de risa si no fuera por la tragedia terrible que reflejan.

La razón por la que no podemos imaginarnos a estos inmigrantes diciendo estas frases es porque su realidad dista muchísimo de la que esas frases reflejan, lo cual significa que en ellas hay contenidos gran cantidad de lujos que nosotros damos por hecho pero ellos no. Para entender esto mejor, vamos a hacer una actividad.

3ª Fase

Se parte de las frases que se han escuchado en el corto y se las lanzan a la clase, que va a representar al grupo de inmigrantes que han visto en la secuencia.

Cuando el docente les vaya diciendo las frases una por una, los inmigrantes contestarán diciéndole al profesor por qué esa lección de español no les vale y qué lujo representa que ellos no tienen. Es interesante que puedan hacerlo siempre en primera persona, metiéndose verdaderamente en el papel de aquellos a quienes representan.

La dinámica se desarrollaría de este modo y el profesorado podrá apoyarse en los comentarios ofrecidos a continuación:

- **Bienvenidos a nuestro país, esperamos que su estancia sea agradable.**
  Para nosotros que la estancia sea agradable es un lujo. Nos conformamos con sobrevivir y poder dar a nuestras familias algo de lo fundamental que nos falta.
- **¿Vienen ustedes en viaje de negocios o por vacaciones?**
  Tener un negocio es un lujo. Me conformo con que alguien me proporcione un empleo para sustentar a mí y a los míos. En vacaciones o descanso, ni pienso. Si descanso no cobro. Descansar es un lujo que no puedo permitirme.

Algunos lujos más a considerar

- **¿Tiene usted algo que declarar? Llevo algunas botellas de whisky y cigarrillos**
  Los productos que no son de primera necesidad son un lujo, incluso aquellos que usamos a diario, como el champú, el vinagre, una esponja...
- **¿De qué muelle sale el barco?**
  En su caso, ni hay muelle ni hay barco. Ambos son un lujo, ya que se trata de tráfico ilegal de personas. Las pateras son su único barco y la clandestinidad es el único amparo que tienen.
- **¿Dónde está mi camarote?**
  El lujo en este caso es la intimidad, el espacio. Por el contrario, lo que encuentran es el hacinamiento como sustituto de ese espacio.
- **¿Hay tarifa reducida para niños?**
  El lujo es que haya una tarifa justa establecida, o que se tenga consideración con los que son más débiles. Niños, mujeres embarazadas y ancianos sufren lo mismo o más que lo hombres que viajan en estas condiciones, sin que se tenga en cuenta su situación desventajosa particular. Simplemente son una fuente más de ingresos para los que se aprovechan de su miseria.

- **Deseo alquilar un coche, ¿cuál es el precio por día, por hora?**
  Cuando llegan a tierra firme, no hay transporte que les espere. Sus pies y sus manos son lo único con lo que cuentan, lo demás, es un lujo.
- **¿Puede recomendarme un buen restaurante?**
  Comer caliente o bien es a menudo algo que viven como un lujo, lo cual significa que no es algo con lo que cuenten habitualmente. Por supuesto, los restaurantes son un lujo absoluto.
- **Una taza de café, por favor**
  A menudo tampoco cuentan ni siquiera con agua potable para saciar su sed, cuánto menos con elementos más superficiales como el café.
- **Desearía una habitación con vistas al exterior, agradable, con jacuzzi...**
  Muchos tampoco tienen ni un techo donde cobijarse, luego todo lo mencionado es un lujo en sí mismo. Como sustituto a la habitación con vistas, lo que encuentran son cartones o mantas para dormir por las noches, el duro suelo y las inclemencias del tiempo.
- **¿Cuánto tiempo piensa quedarse, señor?**
  Para una buena parte de los inmigrantes, el lujo es incluso poder volver. Esto no es una estancia por placer, sino orientada a la subsistencia, así que no hay nada establecido, se vive el día a día y, por tanto, el futuro es un lujo.
- **Por favor, ¿para cambiar moneda? ¿Puede cambiarme este cheque de viaje?**
  El dinero es algo con lo que no cuentan de forma básica. Es, entonces, un lujo poder tener unas monedas que puedan suplir diariamente las necesidades más básicas. Conceptos como: cheque de viaje, por supuesto, quedan fuera de toda lógica.
- **¿A qué hora se sirve la comida? o tomaré el menú del día. Quisiera comenzar con un consomé. Después tomaré un bistec poco hecho.**
  Cuando no hay qué comer, no hay hora para comer, ni siquiera para los más desfavorecidos. Mientras para nosotros el horario de comidas y su puntualidad es una necesidad creada, para ellos la necesidad fundamental, que es comer, ni siquiera está mínimamente cubierta en algunos casos.
- **Sírvame enseguida, por favor, tengo prisa.**
  Igualmente, las prisas para comer no son más que un lujo cuando lo verdaderamente importante es que ese momento llegue. Cuando no tienes nada más importante que hacer más que sobrevivir, todo puede esperar y no hay prisa posible que urja las cuestiones menores.
- **Quisiera ver algunos regalos originales.**
  Los regalos son lujos, al igual que la originalidad.
- **¿Dónde está la sección de camisería?**
  Que la ropa que nos cubra sea de una determinada forma o posea unas determinadas características es un lujo. Se ha olvidado la función principal de la ropa, que es simplemente cubrir el cuerpo y proporcionar calor.
- **¿Puede recomendarme una sala de fiestas** que no sea demasiado cara?
  Las fiestas y la diversión se convierten en un lujo cuando no parece haber nada en la vida digno de ser celebrado.

Terminar con las conclusiones oportunas al respecto, enfatizando la importancia de saber valorar lo que tenemos, algo que sólo podremos hacer en la medida en que seamos sensibles a las necesidades de otros y siendo conscientes de la cantidad de lujos de los que disfrutamos a diario.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se sugiere que entre todos puedan elaborar una historia, o un horario o planificación que muestre lo que serían 24 horas en la vida de una persona que, como las que se han contemplado, tengan sus lujos bajo mínimos insospechados. ¿Cómo sería nuestra vida si incluso nos faltara lo imprescindible?

Una vez más, es importante que lo escriban en primera persona y puedan extraer después conclusiones al respecto.

TÍTULO
TENGO UN SUEÑO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/vcfd5x

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Orientación Académica Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
De 14 a 16 años

SINOPSIS
El 28 de agosto de 1963 se realizó una marcha en Washington por el trabajo y la libertad. Al finalizar el recorrido, y delante del monumento de Abraham Lincoln, Martin Luther King pronunció su discurso más famoso: "Tengo un sueño", en el que se abogaba por los derechos civiles de los negros en EEUU y se ensalzaba como valor fundamental la libertad.

REFERENTE TEÓRICO: Martin Luther King tenía 34 años cuando pronunció el discurso "Tengo un sueño" en las gradas del Lincoln Memorial en Washington, en el que manifestó su voluntad y esperanza de conocer una América fraternal.

El eje central del discurso fue que aunque en ese momento existían diversos documentos como la Declaración Universal de los Derechos Humanos (a la que EEUU estaba adscrito desde 1948) en la que se recogían los derechos humanos que se consideran básicos o la Proclamación de Emancipación (declaración realizada en 1763 por Abraham Lincoln) por la que todos los esclavos serían liberados; la realidad era que en EEUU aún seguía habiendo segregación y violación de Derechos Humanos y libertades fundamentales.

Hoy en día, 60 años después de la redacción de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, y al igual que sucedía cuando Martin Luther King pronunció su discurso, sigue habiendo países en los que se violan derechos humanos y libertades fundamentales.

Educar en Derechos Humanos es prioritario en nuestra sociedad para prevenir el prejuicio, la discriminación, el racismo, el sexismo y el etnocentrismo.

RAZÓN DE SER: Empleando un estímulo auditivo, comentarios y formulando preguntas, el educador invita a los adolescentes a adentrarse en el ámbito de los derechos y libertades que todo ser humano debe tener sin distinción alguna por raza, religión, sexo... En una posterior dinámica se ofrece a la clase participar e implicarse en la denuncia de casos reales en los que no se están respetando los derechos humanos.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor introduce el tema de los Derechos Humanos mediante preguntas de aproximación y comentarios:

- *¿Sabéis que es la Declaración Universal de los Derechos Humanos?* (Es una declaración en la que se recogen los derechos que se consideran básicos para el ser humano y que ratifica, entre otros, la UE).
- ¿Qué *derechos y libertades tenemos TODOS los seres humanos?* (Derecho a la educación, derecho a la libertad, derecho a la libertad de culto, derecho a la libertad de expresión, derecho a no ser discriminado laboralmente, derecho a no recibir tratos inhumanos ni degradantes, entre otros).
- *¿Alguien sabe quién fue Martin Luther King?* (Dedicó su vida a luchar contra la segregación y discriminación racial utilizando la protesta como principal recurso para reivindicar que los afroamericanos tuvieran los mismos derechos civiles, humanos y libertades que el resto de ciudadanos blancos en EEUU).
- *Martín Luther King creía en la no violencia, y consideraba que el mejor arma para conseguir sus propósitos era la resistencia pacífica.* ¿Qué *tácticas no violentas se os ocurren que podría haber usado?* (Sentadas, marchas, escritos de protesta, manifestaciones, discursos...).
- *¿Consideras que los métodos no violentos son efectivos? ¿Por qué?*

2ª Fase

El docente introduce el audiovisual comentando con los alumnos que el 28 de agosto de 1963, en Washington, se realizó una marcha en la que se reivindicaba trabajo y libertad para los afroamericanos estadounidenses. A continuación se escucha el discurso que pronunció Martín Luther King, al final de esta marcha.

- ¿*Cuál era el sueño de Martin Luther King?* (Era que hombres y mujeres, blancos y negros, ricos y pobres, en definitiva TODO SER HUMANO FUERA LIBRE. Para conseguir esa libertad TODOS tendrían que tener los mismos derechos y libertades, sin distinción de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o cualquier otra condición política o social).
- ¿Qué *derechos reivindicaba Martín Luther King en el discurso?* (1.Derecho a tener los mismos derechos de todo el mundo, 2. Derecho a la vida, 3. Derecho a la libertad, 4. Nadie estará sometido a esclavitud, ni a servidumbre, 5. Igualdad ante la ley, sin distinción alguna). *Hoy en día, ¿TODO el mundo disfruta de esos derechos en España?*
- ¿*Hay algún país en el que se violen los derechos y las libertades que ya en 1963 M.L.K defendía?* ¿Qué *derechos niegan a sus ciudadanos? ¿Por qué creéis que no son reconocidos estos derechos? ¿Creéis que es un problema de esos países o se debería intervenir?*

En una segunda fase, se desarrolla una dinámica con la técnica foro, iniciándose con el siguiente comentario:

La libertad es el valor más añorado y deseado por todos los seres humanos y es el valor por el que M.L K luchó toda su vida hasta su muerte. Recordad cómo termina el discurso que hemos oído:

¡... *todos, negros y blancos, judíos y cristianos, protestantes y católicos, puedan unir sus manos y cantar las palabras del viejo espiritual negro: "Libres al fin! ¡Libres al fin! ¡Somos libres al fin!*

¿En *qué consiste la libertad?* (En poder decir, pensar o creer lo que cada uno quiera; la libertad es poder elegir; es poder ir donde se quiera... en definitiva, es que todos los seres humanos podamos hacer uso de nuestros derechos).

¿Te consideras libre? ¿Merece la pena luchar por tu libertad? ¿Y por la de los demás?

3ª Fase

Se dice que los jóvenes son el futuro, que en la mano de los jóvenes está cambiar la sociedad. ¿Qué podéis hacer vosotros ante los problemas de los que hemos estado hablando? (Lluvia de ideas).

Hay muchas formas de actuar ante estos problemas. Por ejemplo, existen ONG que luchan para conseguir que se respeten los Derechos Humanos en todos los países del mundo, para ayudar a personas y grupos en los que se producen abusos contra diferentes tipos de derechos (civiles, políticos, sociales, culturales y económicos). Entre sus acciones, se destaca el envío de cartas a gobiernos como medio de protesta pacífica por la defensa de derechos humanos y libertades fundamentales.

Se desarrolla la siguiente dinámica:

En la página Web de Amnistía Internacional aparece de forma periódica el caso de un menor en la que no se está respetando alguno de los derechos que se proponen en la Declaración Universal de Derechos Humanos. La información del caso puede ser descargada en: www.es.amnesty.org (Red de Acción Junior).

El profesor debatirá con los alumnos el documento facilitado, haciendo hincapié en los derechos violados. También se aclararán todas las dudas que pudieran tener referentes al caso.

Posteriormente, el profesor animará a la clase a elaborar una carta dirigida a las autoridades implicadas solicitando intervenir en su defensa, para ello se pueden seguir las pautas que aparecen en el documento del caso.

Las cartas serán revisadas por el docente y enviadas a las direcciones que en cada caso corresponda. El profesor cierra la actividad comentando:

La participación comunitaria es un medio pacífico para denunciar las injusticias sociales que se están produciendo en diferentes partes del mundo. Denunciando y participando hacemos que esas injusticias sean conocidas por un mayor número de personas, consiguiendo así, una mayor presión para que se respeten los derechos de la persona o grupos implicados que muchas veces no pueden o no tienen los suficientes medios para reclamar sus derechos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

A partir del título del audiovisual se desarrolla una actividad de reflexión:

El discurso que hemos oído lleva por título Tengo un sueño. Reflexionar individualmente sobre ¿Cuál es vuestro sueño? y escribidlo en un papel, junto a la pregunta ¿Qué he hecho para conseguirlo?, que no será contestada. (No se hará una puesta en común sobre esto, pero quien lo desee podrá compartir con el resto del grupo cuál es su sueño).

Se pedirá al alumnado que guarden su sueño en un lugar seguro y cuando pase el tiempo y lo vuelvan a leer se respondan a la pregunta de qué han hecho para conseguir ese sueño.

TÍTULO
PARECE FÁCIL AYUDAR

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/oyb8j1

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR:
Empatía, Identificación y expresión emocional y Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Educación Ambiental

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años.

SINOPSIS
Una chica fotografía una ballena varada en la playa. La imagen se difunde de móvil a móvil, y tiene la suficiente fuerza como para congregar en la playa a centenares de personas, con el único objetivo de colaborar para devolverla al agua y que pueda vivir.

REFERENTE TEÓRICO: La solidaridad no es únicamente sentir empatía, lástima o indignación ante las situaciones que viven otros seres humanos, animales o vegetales. Tiene un componente activo, que compromete a la persona y la involucra en acciones concretas susceptibles de aliviar el sufrimiento o la desdicha ajena.

La adolescencia se vislumbra como una de las mejores etapas del desarrollo humano para educar en solidaridad, puesto que es a partir de estas edades cuando empieza a conformarse una moral social más sólida y autónoma, que ayudará a crearen ellos un espirito altruista y solidario. Por otro lado, en estas edades es importante sentirse necesario, lo que favorece su disposición para involucrarse en proyectos que les motivan y consideran útiles.

RAZÓN DE SER: A partir de algunas preguntas de aproximación, el profesor promueve la reflexión sobre la solidaridad contenida en las conductas que llevan a cabo sus alumnos. Un anuncio sirve para centrar su atención en la dificultad de trasmitir nuestras emociones por medio de las palabras y a través de un coloquio general se profundizará en la realización de conductas solidarias.

DESARROLLO

1ª Fase

Cuando personas, animales o plantas necesitan ayuda porque están viviendo situaciones de sufrimiento, ¿qué soléis hacer? Imaginad las siguientes situaciones y apuntad en un papel qué haríais si...

- *Veis a un mendigo pidiendo dinero en el metro.*
- *Un petrolero vierte fuel al mar.*
- *Os enteráis que la semana que viene hay una campaña de recogida de comida para enviarla a países en desarrollo.*

Todas las soluciones que habéis dado encajan dentro de una de las tres posturas que suelen adoptar las personas ante cualquier situación que requiera de ayuda:

- *Hay personas que actúan con indiferencia ante situaciones injustas y deciden no prestar su ayuda a quien lo necesita. Por ejemplo, en el caso del petrolero que vierte fuel al mar, a estas personas sólo les suscitaría curiosidad y la catástrofe sería ajena a ellos.*
- *Hay personas que se impactan ante determinadas situaciones injustas: Por ejemplo, en el caso del mendigo pidiendo dinero en el metro, estas personas experimentarían sentimientos de empatía, tristeza o indignación, pero se mantendrían al margen pensando que alguien debería hacer algo (asuntos sociales o las ONG).*
- *Hay personas que actúan de forma **solidaria** ante situaciones injustas: Por ejemplo, en el caso de la campaña de recaudación de alimentos, este hecho movilizaría una serie de sentimientos que llevaría a las personas a participar en la campaña donando alimentos.*

Según lo que habéis apuntado en el papel, ¿vuestras conductas estarían basadas en la solidaridad, en la indiferencia o serían impactantes?

- *¿Cuál de estas posturas os parece más eficaz?*
- *¿Cuál de las tres actitudes os parece más frecuente? ¿Por qué?*

2ª Fase

El anuncio que vamos a ver a continuación muestra una situación en la que alguien necesita ayuda, ¿Cómo creéis que reacciona la gente ante este hecho? ¿Con Indiferencia o de forma solidaria?

Se proyecta el anuncio.

- ¿Qué *sensaciones os ha trasmitido el anuncio?* (Transmite sentimientos solidarios como ganas de ayudar).
- *¿Alguien puede resumir el anuncio?* (Una chica encuentra en la playa una ballena que parece estar herida y necesita ayuda. Le hace una fotografía que envía por mensaje a través del teléfono móvil. A partir de ahí, el mensaje (con la foto de la ballena) se va difundiendo. Un montón de personas acuden a la playa para ayudar a que la ballena vuelva al agua y pueda sobrevivir).
- ¿Qué *creéis que le ha pasado a la ballena? ¿Cómo creéis que se siente?*
- *La chica que encuentra la ballena se apena al verla y quiere ayudarla, pero se da cuenta que ella sola no puede. Decide compartir con más personas ese sentimiento solidario a través de un mensaje de móvil, ¿cómo creéis que se siente ella y todas las personas que acuden a ayudar a la ballena? ¿Cómo se siente una vez devuelta la ballena al mar? ¿Merece la pena tener esos sentimientos?*
- *¿Creéis que si esta situación fuese real habría pasado lo mismo que en el anuncio? ¿Por qué?*

El docente desarrolla una dinámica a partir del siguiente comentario:

Las imágenes son capaces de trasmitir y movilizar más emociones y sentimientos en las personas que las palabras.

¿No os ha pasado nunca querer contar como os sentís y no tener suficientes palabras para hacerlo? Explicar como te sentiste cuando viste un paisaje increíble es muy difícil, pero cuando enseñas una foto, las palabras sobran. Aunque con las imágenes nos ahorremos muchas explicaciones, las palabras también son importantes, gracias a ellas nos comunicamos y podemos trasmitir sensaciones, sentimientos y emociones solidarias, de ayuda hacia los demás.

Se divide a la clase por parejas.

Imaginaos que vais por la playa y de pronto veis la ballena. Sentís unas ganas tremendas de ayudar. Vosotros solos no podéis, necesitáis ayuda. Lo más fácil sería hacer una foto y enviarla por mensaje, ya que de esa forma un montón de gente vendría a ayudar, pero tu móvil no tiene cámara de fotos. La única forma de que todo el mundo se entere es por un mensaje de texto que describa lo que estás viendo y que haga que los demás sientan lo mismo que tú al ver a la ballena.

La clase por parejas simula redactar un mensaje de texto solidario (con abreviaturas incluidas) para ser enviado por móvil. Su objetivo del mensaje será promover la participación del mayor número posible de personas.

Pasados 10 minutos, se leen todos los mensajes y entre toda la clase se elige aquel mensaje que movilice más sentimientos y emociones solidarias en ellos/.

3ª Fase

Cuando ayudamos a los demás se produce en nosotros una emoción de satisfacción. Recordad situaciones en las que hayáis ayudado a los demás y hayáis sentido esa sensación (Lluvia de ideas).

Cuando eres tú el ayudado se produce en nosotros gratitud. Recordad situaciones en las que os hayan ayudado y hayáis sentido esa sensación (Lluvia de ideas).

¿Qué *creéis que espera conseguir la chica del anuncio ayudando a la ballena?* (Las conductas solidarias son altruistas, cuando se realizan no se espera nada a cambio – ni siquiera siempre se logra el objetivo-).

¿Por qué ayudar a quien lo necesita, si a lo mejor no nos ayudan a nosotros? Como sabréis, los seres humanos nos diferenciamos del resto de seres vivos por el uso de la razón. Gracias a la razón somos capaces de ponernos en el lugar de los demás, de comprender el sufrimiento y de juzgar quién necesita ser ayudado y quién no. Si los animales no hacen uso de la razón, entonces no podrían ayudarse entre ellos o ayudar a otras especies como la raza humana.

¿Qué *pensáis de esto? ¿Conocéis algún caso en el que un animal haya ayudado a un ser humano?*

El docente lee el artículo periodístico:

SALVADA POR UNA BALLENA BELUGA
(El País-29-07-2009)

Yang Yun pensaba que estaba al borde de la muerte cuando sus piernas se paralizaron mientras participaba en una competición de submarinismo libre al noreste de China. Sus piernas no le respondían debido a las bajas temperaturas del ártico, pero entonces apareció Mila para ayudarla a llegar a la superficie. El matiz que marca la diferencia en esta historia es que Mila no es una persona, sino una ballena beluga, según informa el diario británico "Telegraph".

El campeonato en el que participaba Yang Yun se celebraba en un aquarium y eso fue lo que le salvó la vida. *Empecé a hundirme. Estaba muerta. Entonces, sentí esa increíble fuerza debajo de mí conduciéndome hasta la superficie*, ha explicado la submarinista. *Mila notó las dificultades y usando su nariz como la de un delfín guió a Yun hasta la superficie*, ha comentado un organizador de la prueba.

De repente vimos a la chica empujada hasta arriba de la piscina con sus piernas en la boca de Mila. Es un animal sensitivo que trabaja cerca de humanos y pienso que esa chica le debe la vida, ha señalado una de las personas encargadas de la competición.

Las inteligentes belugas fueron las primeras ballenas en interactuar con el hombre y tienen músculos faciales que les permiten sonreír. Las belugas como Mila pasan gran parte de su tiempo en la superficie o en aguas poco profundas y son animales muy sociables que mediante el sonido están en contacto con los demás miembros de su especie. Este tipo de ballenas se concentra en las costas de Alaska, Canadá, Groenlandia y Rusia y se alimenta principalmente de crustáceos y peces.

¿Qué *mensaje os ha transmitido el recorte periodístico?* (Podemos encontrarnos conductas solidarias donde menos lo esperemos y de quien menos lo esperemos).

Mila es una ballena beluga que vive en un acuario, ¿creéis que eso ha podido influir en que salvara a Yang Yun? ¿Por qué?

Si esto hubiese pasado en el mar, ¿Habría ayudado Mila a Yang Yun? ¿Por qué? (el docente puede solicitar a sus alumnos que busquen información para debatir sobre si la conducta de ayuda/solidaridad es instintiva o no)

Se finaliza la actividad con el siguiente comentario:

Cuando somos pequeños nos caracterizamos por ser bastante egoístas, egocéntricos y las conductas de ayuda que realizamos suelen venir determinadas porque nuestros padres nos dicen que las hagamos. Pero cuando crecemos, ayudar a los demás, ya sean personas, animales, plantas o al planeta en general, es una decisión propia. Cuando hacemos algo en beneficio de otra persona sin esperar nada a cambio, no sólo estamos ayudando a quien lo necesita, también nos ayudamos a nosotros mismos a ser un poco mejores cada día, a desarrollarnos personalmente y a darnos cuenta de que no caminamos solos por el mundo.

TÍTULO
COMPROMISO SOCIAL:
¡TÚ TAMBIÉN FORMAS PARTE DE ESTA LUCHA!

AUDIOVISUALES
"Algo ha cambiado": http://smarturl.it/puyo5x
"Muévete": http://smarturl.it/xp1ep2

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía

ÁREA CURRICULAR
Matemáticas y Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Acción Social.

EDAD RECOMENDADA
14-16 años

SINOPSIS
Un joven tiene un encuentro casual con una persona sin hogar que le hace pararse a reflexionar sobre su responsabilidad por contribuir al cambio social.

REFERENTE TEÓRICO: El aumento de la pobreza es una de las heridas que ha dejado la larga crisis en la sociedad española. Casi 3 de cada 10 españoles, el 28,6% de la población, se encuentra en riesgo de exclusión social sin apenas recursos con los que pagar las necesidades básicas, según la última encuesta de mayo de 2016 del INE. Las condiciones de vida de los ciudadanos evolucionan a un ritmo más lento que las variables macroeconómicas. Aunque se ha experimentado una leve mejoría, la situación sigue siendo dramática para muchas familias. La persistencia de la recesión es la que ha profundizado la herida; en 2016, 1 de cada 5 españoles, el 22,1%, se encontraba en riesgo de pobreza, según Eurostat.

El 6,4% de la población admite que sufre una carencia material severa, padeciendo alguna de estas circunstancias; no pueden comer carne, pollo o pescado al menos dos días a la semana, no pueden hacer uso de la calefacción o el aire acondicionado, no pueden tener una lavadora, un televisor, coche, móvil, etc. y por supuesto no pueden llegar a final de mes.

A estos datos, cabe añadir que la tasa de pobreza infantil, ha aumentado 3,4 puntos respecto a los datos que se tienen de 2013. El 26.7% de niños viven en hogares cuyas condiciones de vida están por debajo del umbral de la pobreza, un total de 2.540.763 de niñas y niños. Las situaciones de pobreza también aumentan en función del tipo de hogar familiar, el nivel de estudios de los progenitores y la procedencia u origen de los adultos.

RAZÓN DE SER:
¿Somos capaces de imaginar a una familia donde sólo uno de sus miembros trabaja y viviendo con sólo 10 euros al día? Entre todos podemos hacer mucho, pero debemos empezar por conocer a quién nos necesita: una persona mayor con discapacidad, un inmigrante de Angola, Nueva Delhi o Costa de Marfil. Ellos están cerca de nosotros, en el camino al colegio, cerca de la cancha de fútbol, junto a la terraza de moda o en la boca de la línea de metro que cogemos todos los días. Viven en nuestra ciudad, tienen un nombre, una edad y quizá una familia que vive lejos, en otro país y a la que ayudan y echan de menos.

Siempre podemos mejorar de alguna manera su situación a través de programas de voluntariado o ayuda social. Pero también con una palabra amable, un gesto o una sonrisa. Acercándonos a ellos y conociendo su realidad será mucho más fácil prestarles ayuda.

¡Tú también formas parte de esta lucha! Y esta lucha empieza cada día, no lo olvidemos.

DESARROLLO

1ª Parte

La realidad: ¡Tú también formas parte de esta lucha!

El profesor comienza la sesión proponiendo una dinámica sin dar ninguna explicación de lo que van a tratar en la sesión. En grupos de 5 alumnos deben hacer una relación exhaustiva de todos los gastos habituales que suelen tener sus familias (agua, luz, alquiler, ropa, escolaridad, coche, medicinas, etc.). Además calcularán el total mensual de esos gastos.

A continuación un portavoz de cada grupo de alumnos contará al resto las conclusiones de su cálculo de gasto El profesor tomará la palabra y les hará reflexionar so-

bre que quizá les sorprenda saber que en Europa hay muchas personas que no pueden poner la calefacción en invierno, comprar medicinas, pagar el comedor de sus hijos o cenar de forma equilibrada. Esto también es pobreza, pobreza social. 23,5 millones de europeos viven con menos de 10 euros diarios.

La falta de ingresos repercute directamente en aspectos importantes en la calidad de vida de una persona: la alimentación, el hogar, etc. Por ello las familias en situación de pobreza, sufren un empeoramiento de la calidad de la alimentación (en cuanto a consumo de productos frescos), las condiciones del hogar (hacinamiento, frío – relacionado con la pobreza energética-, higiene) y también afecta a la calidad de convivencia y a las relaciones entre los miembros de la familia.

¿Somos capaces de imaginar a una familia donde sólo uno de sus miembros trabaja y viviendo con sólo 10 euros al día?

Acercándonos a ellos y conociendo su realidad será mucho más fácil prestarles ayuda.

¡Tú también formas parte de esta lucha! Y esta lucha empieza cada día, no lo olvidemos.

2ª Parte:

Tomar conciencia de nuestra propia identidad

AUDIOVISUAL:

"Algo ha cambiado" . http://smarturl.it/puyo5x

La siguiente dinámica se realizará de manera individual. El profesor les hará reflexionar sobre dos cuestiones:

- *Las oportunidades que tú tienes y otras personas no tienen y escríbelas en tu cuaderno. Puedes pensar en otros jóvenes de tu edad que por ejemplo vivan en la Cañada Real de Madrid.* Después el profesor animará a los alumnos a que cuenten sus conclusiones.
- *Reflexiona sobre si haces algo por resolver problemas cercanos de otras personas. Seguro que ves pidiendo a personas por la calle, que sabes que hay residencias en las que las personas mayores nunca reciben visitas de familiares... ¿qué has hecho hasta ahora?*

Probablemente todavía no hayan hecho mucho y es momento de aprovechar para que sientan su responsabilidad. El profesor les hará entender que la pobreza y la exclusión social es una realidad que no pertenece sólo a aquellos países más empobrecidos sino que también es "la realidad" de las sociedades consideradas ricas. La lucha contra la pobreza y la exclusión social es una lucha común de los gobiernos y los individuos. Esta lucha debe llevarse a cabo a nivel local, regional y nacional. Pero esta lucha, empieza en nosotros mismos, cada día, cada mañana, antes de salir de casa. Cualquier lugar puede ser el escenario de un caso de injusticia social y debemos aprender a identificarlo y actuar en consecuencia.

Dentro de los valores universales establecidos por la ONU, están la dignidad y la igualdad. Todos y cada uno de los individuos que forman parte de una sociedad tienen el Derecho Fundamental a vivir con dignidad y a participar activamente en la sociedad, sin importar su etnia, condición social o nivel de riqueza.

Para participar, para formar parte de esta lucha, hay que conocer esa realidad que nos rodea y que en ocasiones, no vemos o simplemente "no va con nosotros". *¿Sabemos qué es la pobreza? ¿Nos preocupa qué carencias o necesidades tiene un inmigrante, una persona sin hogar, un vendedor de pañuelos?* Es frecuente entre los jóvenes de los países considerados ricos, creer erróneamente que la pobreza está lejos de su casa o colegio. Creer que ellos poco pueden hacer para contribuir al cambio social o a mejorar la calidad de vida de personas anónimas.

Detrás de cada ciudadano hay una vida, una familia, unos sueños y un futuro que a veces es incierto. Es posible que si nos detenemos unos minutos y escuchamos a quien tiene que decirnos algo, aprendamos y podamos actuar. ¡Entre todos es más fácil! (Duración 10 minutos).

3ª Parte

Participa ¡Muévete!

AUDIOVISUAL: UNO. Living for others. (1 minuto). Un ejemplo de compromiso de lo que algunos jóvenes hacen por los demás. http://smarturl.it/xp1ep2

Después de ver la campaña nuevamente en grupos, los alumnos deberán pensar en el plan de acción: *¿Qué voy a hacer a partir de hoy?* (Duración 5 minutos).

Después el portavoz de cada grupo contará las conclusiones. (Duración 5 minutos).

El profesor les ayudará a completar su listado de ideas para mejorar las situaciones de pobreza y exclusión que conocen o van a conocer.

- **Da de comer a una persona sin hogar.** Es muy habitual que pasemos por la calle y haya personas tumbadas en el suelo con sus mantas y pidiendo dinero. ¿Qué te parece actuar y llevarles algo de comida?
- **Ayuda a personas mayores.** Muchas personas mayores viven solas o están solas en residencias. Quizás pasar un rato con ellas y hablar o pasear no solo sea un acto solidario, sino que será un aprendizaje sobre la vida.
- **Dona sangre**. Podrás salvar vidas y ayudar a muchas personas que están esperando una operación.
- **Acoge animales**. El abandono de animales es un problema que deriva, entre otras causas, de la falta de respeto a la naturaleza. Acoge animales en tu casa para que tengan un hogar.
- **Dona ropa, juguetes o medicamentos.** No tires a la basura la ropa, los juguetes o los medicamentos en buen estado que no utilices, dónalos para que otras personas puedan aprovecharlos.
- **Hazte socio o socia de una ONG o haz una donación**. Cada ONG trabaja por distintas causas solidarias, así que podrás hacerte socio y contribuir con una cantidad periódica o hacer una donación puntual a la causa que elijas.
- **Apúntate al voluntariado**. En este caso donarás tu tiempo para ayudar ¡Elige tu causa!

La solidaridad se puede mostrar de muy diferentes maneras en el día a día, incluso en pequeños gestos como ceder un asiento o el turno a un mayor, ayudar a alguien que lleva un paquete pesado, consolar a una amistad o una persona conocida que no esté bien. Como ves, la solidaridad puede estar en cualquier parte y es probable que ya la practiques sin darte cuenta ya que la solidaridad debe ser una actitud en la vida. (Duración 5 minutos).

TÍTULO
PAISAJES FRACTALES

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/1cjepv

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía, Participación social, Valores universales

ÁREAS CURRICULARES
Biología y geología, Matemáticas. Educación plástica, Visual y Audiovisual.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia, Educación Ambiental

EDADES RECOMENDADAS
De 14-16 años

SINOPSIS
En el vídeo se presentan los títulos de crédito de la premiada película "La Isla Mínima". Bajo los nombres del equipo artístico vemos imágenes aéreas de los increíbles paisajes fractales que se producen en el Parque Nacional de Doñana. Estas imágenes fueron tomadas por el fotógrafo científico español Héctor Garrido, que lleva 40 años haciendo fotografías aéreas para censar las bandadas de aves de Doñana.

REFERENTE TEÓRICO: Un fractal es una forma geométrica cuya estructura se repite a diferentes escalas, de manera que si vemos solo una porción de la figura, no sabremos a qué escala los estamos observando. La naturaleza está repleta de formas fractales, como la estructura de los corales, el brécol romanesco... o los paisajes del Parque Nacional de Doñana.

Por otro lado existe una rama de la psicología que se llama psicología ambiental, que estudia la influencia que el entorno y los paisajes tienen sobre el comportamiento humano. La psicología ambiental considera que el ser humano forma una única unidad con el medio ambiente que habita, y que, al igual que el ser humano es capaz de modificar su entorno y transformar sus paisajes, también el entorno es capaz de modelar la personalidad de los individuos que los pueblan.

RAZÓN DE SER: Debido a la necesidad que tenemos como seres humanos de categorizar el conocimiento, solemos crear fronteras entre disciplinas como las matemáticas, la biología, la geología, la psicología...

En esta actividad vamos a investigar las relaciones que hay entre unas y otras, y a mostrar cómo la realidad es una realidad compleja, caótica, en la que se establecen complicadas relaciones entre aspectos que normalmente tenemos por apartados unos de otros.

DESARROLLO

1ª Fase: Las formas que nos rodean

Empezaremos esta actividad pidiéndole a los alumnos que miren a su alrededor, y que dibujen todas las formas geométricas que sean capaces de distinguir.

Después de dejarles un tiempo para que lo hagan, les plantearemos las siguientes preguntas:

- *¿Qué tipo de formas son?*
- *¿Cuáles son las más abundantes? ¿por qué piensas que son esas y no otras?*
- *¿Puedes imaginar otros lugares en los que las formas que predominen sean diferentes?*
- *¿Nos puede influir en algo el estar rodeados de este tipo de formas?*

Por lo general, las formas que tenemos a nuestro alrededor son formas creadas por el hombre, y por lo tanto van a predominar las líneas rectas, los polígonos, las circunferencias... Pero esas no son las formas más comunes en la naturaleza, donde abundan las elipses, las espirales, las curvas no definidas...

Este tipo de formas marcan nuestros recorridos, e incluso, según la psicología ambiental, nuestra manera de ser.

Podemos complementar esta discusión observando un plano del barrio o la localidad en la que se encuentra nuestro centro, y hacernos las mismas preguntas sobre las formas que aparecen.

2ª Fase: Los fractales de Doñana

Vamos a ver a continuación los títulos de crédito de la película "La isla mínima", y a disfrutar de la belleza de las imágenes.

Tras ver el vídeo nos vamos a hacer una serie de preguntas.

- *¿Cómo se llaman las formas que aparecen en esos paisajes?*
- *¿Qué otras formas fractales encontramos en la naturaleza?*
- *¿Ha intervenido en algo el ser humano para crear estas formas? ¿O aparecen de manera espontánea?*
- *Si no has visto la película, ¿cuál puede ser su argumento?*
- *¿Qué tipo de personajes pueden habitar esos paisajes? ¿Las formas de la naturaleza en las que viven influirán en su forma de ser?*

Para responder a esta pregunta vamos a utilizar una técnica que utilizan los escritores de novelas y de guiones cinematográficos cuando tiene que perfilar un nuevo personaje para su historia.

En primer lugar pediremos que, individualmente, cada alumno se imagine cómo puede ser un personaje que viva habitualmente en esos paisajes fractales. Podemos hacerlo cerrando los ojos y visualizándolo en nuestra mente, tratando de ser lo más concretos posible en sus rasgos físicos.

A continuación vamos a establecer una entrevista imaginaria con este nuevo personaje, en la que le haremos las siguientes 15 preguntas, sacadas de la lista de la escritora de literatura juvenil Luisa García Martínez:

1. *¿Cuáles son tus rutinas diarias?*
2. *¿Qué te gusta hacer los fines de semana?*
3. *¿Encuentras pereza en algo en concreto?*
4. *¿Qué pensamiento se repite más en tu cabeza?¿Reprimes a alguno?*
5. *¿Cuántas horas pasas durmiendo?*
6. *¿Qué persona tiene más relevancia en tu vida?*
7. *¿Qué importancia tienen para ti los amigos?*
8. *¿Hay algo que te quite el sueño?*
9. *¿Qué cosa material es lo más importante en este momento?*
10. *¿Te importa la opinión de los demás?*
11. *¿Qué peso tiene la familia para ti?*
12. *¿Lloras con facilidad?*
13. *¿Qué emoción te resulta más difícil de expresar?*
14. *¿Cómo afrontarías un cambio drástico en tu vida?*
15. *¿A qué le tienes miedo?*

Tras realizar esta dinámica tendremos, entre todos, un buen número de personajes que habitan esos espacios fractales. ¿Seríamos capaces de encontrar sus características comunes? ¿Cómo ha influido en ellos el hecho de haber nacido en un lugar con ese tipo de paisajes?

3ª Fase: distintos lugares, distintas formas

Para terminar con la actividad, dividiremos a la clase en seis grupos. A cada grupo le entregaremos una de las fotografías aéreas de seis ciudades distintas que mostramos a continuación, sin indicarles de qué ciudad se trata. La única información de la que deben disponer es de las formas del trazado de las calles que se ve en las imágenes.

Una vez que estén creados los grupos, y tengan asignadas las imágenes, les dejaremos un tiempo para que debatan entre ellos sobre las siguientes preguntas:

- *¿Cómo llamarías a las formas que predominan en esta ciudad?*
- *¿Cómo pueden influir estas formas en las personas que habitan en ellas?*

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Ya hemos visto cómo el entorno puede influir sobre la personalidad de los individuos que lo habitan. Pero entonces, podremos también solucionar distintos problemas sociales si intervenimos de la manera adecuada sobre el paisaje.

Buscaremos un problema social que tengamos en nuestro entorno (integración, accesibilidad, reducción de deshechos, disminución de la desigualdad...), y nos haremos la siguiente pregunta: ¿cómo podemos modificar la estructura de nuestro barrio o población para solucionarlo?

Sobre el plano de nuestro barrio o población, en grupos de 3 o 4 alumnos, crearemos un proyecto de intervención urbana para resolver el problema planteado que atienda a estos conceptos:

- qué elementos del entorno deberíamos eliminar,
- qué tendríamos que modificar,
- y qué podríamos añadir.

Crearemos así un plano modificado, que responde a una problemática concreta que hemos detectado en clase.

Barcelona · Imagen 1

Canyon Lake (California) · Imagen 2

Palmanova (Italia) · Imagen 3

Islas Palm (Emiratos Árabes) · Imagen 4

Canberra (Australia) · Imagen 5

Murcia · Imagen 6

Imagen 1

Imagen 2

Imagen 3

Imagen 4

Imagen 5

Imagen 6

TÍTULO
DERECHO A LA EDUCACIÓN

AUDIOVISUAL
Yo voy a la Escuela
http://smarturl.it/wwhpcr
Trailer "Yo voy a la escuela"
http://smarturl.it/dlgfux
(En función del tiempo del que se disponga se podrá elegir entre el audiovisual completo o el tráiler.)
Programa de liderazgo social
http://smarturl.it/2kwqkl

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Empatía y Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Valores Éticos, Historia y Filosofia

CONTEXTO ESCOLAR
Acción social.

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Pretende sensibilizar a los jóvenes acerca de la importancia de una una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.

REFERENTE TEÓRICO: El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años. Son 17 objetivos y 169 metas que entraron en vigor el 1 de enero de 2016 y guiarán las decisiones a adoptar durante los próximos 15 años. Para alcanzar estas metas, todo el mundo tiene que hacer su parte: los gobiernos, el sector privado, la sociedad civil y cada persona como nosotros.

En esta sesión nos centraremos en el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 4, y algunas de sus metas propuestas, como son que todas las niñas y niños terminen los ciclos de la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados escolares pertinentes y eficaces; Que tengan acceso a servicios de atención y desarrollo en la primera infancia y a una enseñanza preescolar de calidad, a fin de que estén preparados para la enseñanza primaria; Asegurar el acceso en condiciones de igualdad para todos los hombres y las mujeres a una formación técnica, profesional y superior de calidad, incluida la enseñanza universitaria etc.

DESARROLLO

La sesión comienza con la introducción del profesor al tema situándoles en qué son los ODS y en concreto el 4 ayudándose del contenido anteriormente expuesto. (Duración 5 minutos)

Primera dinámica

El profesor reparte un post it a cada alumno y les pide que completen la frase: Me gusta venir al colegio porque... Después los ponen en común en la pizarra. El profesor les hace reflexionar sobre qué pasaría si nos fuesen al colegio, a qué se dedicarían cuando fuesen mayores. De trabajo para casa el profesor les propondrá a los alumnos que investiguen sobre los derechos de los niños y que hagan una valoración de lo que consideren más importantes. (Duración 10 minutos).

Al profesor le puede servir como apoyo esta información:

LA CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO es un tratado internacional de las Organización de las Naciones Unidas (ONU) para la protección de la infancia y los Derechos del Niño. Todos los países que se adhieren a dicha convención se comprometen a cumplirla y destinar los esfuerzos necesarios para lograr que los niños disfruten de sus derechos.

La convención está compuesta por 54 artículos que se ratificaron el 20 de noviembre de 1989.

Los artículos recogen una serie de cuestiones que resumen los siguientes derechos de los niños.

- *Derecho a la vida. Todo niño tiene derecho a vivir. Esto significa que todo niño tiene derecho a no ser asesinado, a sobrevivir y crecer en condiciones óptimas.*
- *Derecho a la igualdad. Todo niño tiene derecho a la igualdad, sin distinción de raza, idioma, religión, na-*

cionalidad, sexo, opinión política...

- *Derecho a la protección. Todo niño tiene derecho a vivir en un contexto seguro y protegido de todo tipo de maltrato, discriminación y explotación y a que se preserve su bienestar.*
- *Derecho a la identidad. Todo niño tiene derecho a tener nombre y apellido, nacionalidad y saber quiénes son sus padres.*
- *Derecho a la alimentación. Todo niño tiene derecho a comer, a no pasar hambre y a no sufrir malnutrición.*
- *Derecho a la educación. Todo niño tiene derecho a recibir una educación, a disfrutar de una vida social y a construir su propio futuro. Este derecho es esencial para su desarrollo económico, social y cultural.*
- *Derecho a la comprensión. Todo niño tiene derecho la comprensión y al amor de los padres y de la sociedad.*
- *Derecho a la libertad. Todo niño tiene derecho a expresarse, a tener opiniones, a acceder a la información y participar en las decisiones que los afectan. Los niños tienen derecho a la libertad de religión.*
- *Derecho a la salud. Todo niño tiene derecho a ser protegido de las enfermedades, a crecer y convertirse en adultos sanos.*
  http://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf

Segunda dinámica

Seguidamente el profesor motivará a los alumnos, en grupos de cinco, a hacer un listado de situaciones por las que crean que hay niños en el mundo que no van al colegio. Plantéeles ejemplos claros de ubicaciones para que piensen en por qué puede haber niños que no vayan al colegio. Por ejemplo: la selva del Amazonas, en Chad, en India... Pídales que investiguen sobre los países y ubicaciones para poder hacerse idea de los problemas que pueden tener los niños de allí. (Duración 10 minutos).

Audiovisual: Yo voy a la Escuela http://smarturl.it/wwhpcr (Duración 12 minutos).Trailer: Yo voy a la escuela: http://smarturl.it/dlgfux

Tercera dinámica

Los alumnos verán el documental y otra vez en grupos de 5 harán un listado de todos los países en que actualmente se está desarrollando un conflicto bélico a mayor escala. Revisamos los conflictos armados en la actualidad. Después el profesor repartirá los países que se encuentran en conflicto en la actualidad entre sus alumnos para que busquen información sobre los mismos. Pídales que resuman una información básica sobre la situación del conflicto armado en el que están inmersos elaborando una especie de ficha sobre el país que les haya tocado para poder hacer entre todos un cuaderno sobre los países en conflicto en los últimos tiempos. Realizar entre todos una portada con un mapa mundial y localizar en él todos los países (Duración 5 minutos).

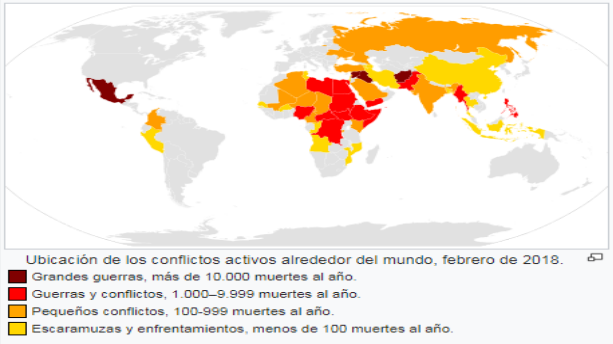
Estos son:

- Guerra contra el Estado Islámico (Abarca a Irak, Siria, Líbano, Afganistán, Egipto, Nigeria y Yemen).
- Corea Del Norte vs. EE.UU. Pruebas nucleares por parte de Corea.
- Rivalidad entre Estados Unidos-Arabia Saudita-Irán
- La crisis Rohingya: Myanmar (Birmania) y Bangladesh
- Guerra Civil Yemení (Asia y África).
- Guerra Civil Afgana (Afganistán y Pakistán)
- Guerra Civil Siria
- Conflicto de la República Centroafricana: República Democrática del Congo
- Guerra del Este de Ucrania
- Guerra de Venezuela
- Conflicto armado en Colombia (Gobierno vs. Grupo Guerrillero de las FARC) Posible Acuerdo de Paz en proceso.
- Guerra Civil Sursudanesa (Sudán del Sur)
- Armenia vs. Azerbaiyán
- Guerra en el Noroeste de Pakistán (Entre las Fuerzas Armadas de Pakistán y los grupos armados religiosos, movimientos locales armados y elementos de la

delincuencia organizada apoyados por los grupos terroristas y contingentes de muyahidines).

- Guerra Civil Somalí (Contra el grupo yihadista Al Shabab)
- Insurgencia Islamista en Nigeria (contra el grupo armado Boko – Haram)
- Guerra contra el narcotráfico en México (Conflicto armado librado en México, que enfrenta el Estado de México y los Grupos de Autodefensa Popular y Comunitaria contra los cárteles).
- Guerra de Libia

Los conflictos bélicos anteriormente descritos son aquellos que se definen como conflictos a mayor escala. No obstante, hay infinidad de pequeños conflictos y enfrentamientos entre países:



Cuarta dinámica

El profesor situará a los alumnos en la realidad que han vivido cualquiera de los menores del documental por ejemplo la de Sath, de 11 años. Cada día Sath recorre el camino hacia el colegio rodeada de un entorno destruido por las bombas, tanques, soldados armados... poniendo incluso su vida en peligro. En el colegio de Sath ahora hay muchos más niños que antes porque algunos colegios han sido destruídos. Muchos niños han visto morir a sus familiares. El primo de Sath murió al explotarle una bomba.

Reflexionamos:

¿Cómo se sentirá Sath cada día de camino al colegio? Sath tiene miedo a los ruidos y explosiones y siempre viaja con Nawal, su hermana mayor.

En muchos de los países más pobres del mundo, los conflictos armados contribuyen a desbaratar las oportunidades de educación de muchos niños. La mitad aproximadamente de la población no escolarizada vive en países afectados por conflictos y en concreto las niñas son las que están en peor situación.

Pero el profesor les hará también ver a los alumnos que no sólo los conflictos bélicos impiden el derecho a la educación si no situaciones de pobreza como la se viven en muchos países como Kenia. El profesor les contará resumidamente la vida de Elisabeth.

Elisabeth tiene 8 años y vive en el barrio de Kibera, en Nairobi. Kibera está considerada una de las más grandes barriadas de chabolas de todo el continente africano.

¿Saben qué es una chabola? ¿Y una favela?

Una favela es un asentamiento de viviendas que carecen de derechos de propiedad que surgen precariamente y de forma informal. Sufren carencias de infraestructuras básicas, de servicios urbanos y equipamientos sociales y están situadas en áreas inadecuadas geológica o ambientalmente. Surgen en torno de las ciudades más grandes para estar próxmas a los lugares de empleo, comercio y equipamientos urbanos.

Elisabeth se levanta muy temprano cada día para ayudar a su madre cuidando a su hermano pequeño antes de caminar durante dos horas hasta el colegio.

¿Cómo va al colegio? ¿Le acompaña alguien? ¿Por qué piensan que no le acompaña nadie? Elisabeth no conoce a su padre y su madre Mary tiene que trabajar hasta muy tarde para mantener a sus 7 hijos. Elisabeth ha aprendido a ir sola al colegio y a hacer muchas más cosas sola.

Reflexionamos:

Imaginamos cómo es la vida en un sitio como el que vive Elisabeth.

¿Cómo será su casa? ¿Piensan qué es seguro vivir allí? ¿Qué peligros existirán? Aprovechamos para hablar de

precariedad, de miseria, de salubridad...

¿Creen que es importante que Elisabeth vaya al colegio? ¿Por qué?

Reflexionamos sobre cómo hoy en día hay países extremadamente pobres en el mundo.

Las Naciones Unidas calculan la pobreza o riqueza de un país teniendo en cuenta varios factores entre los que destacan la mortalidad infantil, la nutrición, los años de escolarización de la población, el acceso a agua potable, electricidad y otros bienes como radio y televisión... Según estos parámetros los países más pobres del mundo se encuentran en el continente africano.

El derecho a la educación es un derecho universal. Sin embargo millones de personas en el mundo son analfabetas y muchos niños no asisten ni asistirán nunca a la escuela. Uno de los retos de la Organización de las Naciones Unidas es conseguir Educación para todos.

El profesor dará otro paso y les hará ver a sus alumnos cómo no sólo los conflictos bélicos y la pobreza son la causa de la vulnerabilidad del derecho a la educación, también el ser de una etnia o de una religión concreta.

Renaldo, de 6 años, y Fernando, de 8 años, que viven en Francia, en una región muy cerca de París. Casi siempre van al colegio en tren. Renaldo y Fernando pertenecen a una minoría étnica: los gitanos o romanís.

Las minorías étnicas son un segmento de la sociedad que se distingue por su lengua, dialecto, raza, religión u origen histórico, y esto, a menudo, constituye el motivo para ser discriminados. Se denomina gitanos, romaníes, zíngaros o pueblo gitano a una comunidad o etnia que tiene su origen en el Subcontinente indio. Hoy en día se encuentran en su mayoría asentados en Europa. La palabra gitano procede de la palabra "egipciano" porque durante el siglo XV se pensaba que procedían de Egipto. Hoy en día se cree que proceden de la región india del Punjab. No se sabe por qué migraron hacia Irán y de allí llegaron a Europa y África.

El profesor les hace reflexionar: *¿Creen que es difícil ir al colegio para Renaldo y Fernando? ¿Por qué?*

Más del 50% de la población gitana de Europa no llega a completar los estudios de educación primaria. Una de las causas es la movilidad de las familias gitanas que viven en campamentos que cambian de ubicación por continuas expulsiones, lo que dificulta aún más su escolarización. Sin embargo Renaldo y Fernando llevan 3 años asistiendo al colegio.

¿Cuáles creen que son los obstáculos que se enfrentan los dos niños para ir al colegio?

Renaldo y Fernando no tienen una única ruta para ir al colegio sino que ésta cambia en función de la ubicación de su casa.

Su padre Virgil les acompaña todos los días al colegio y para él es muy importante ya que él no tuvo esa suerte. Virgil piensa que así tendrán un futuro mejor.

¿Creen que el padre de Renaldo y Fernando tiene razón? En muchos países, los niños no llegan a adquirir ni siguiera las competencias más básicas en lectura o aritmética y son las personas más desfavorecidas las que más probabilidades tienen de verse afectadas por las dificultades de acceso a la escuela. La igualdad de oportunidades en educación es un principio aprobado por todos los gobiernos pero la realidad es bien distinta ya que pertenecer a una minoría étnica o lingüística, un grupo indígena o una casta baja supone para millones de niños no tener acceso a la educación o recibir una educación precaria.

El profesor, para ahondar en el tema les leerá la **Declaración Universal de los Derechos Humanos, Art. 26**

"Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instruc-

ción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos..."

http://www.un.org/es/documents/udhr/

Por último, el profesor les hará reflexionar sobre cómo también en España hay muchos menores que tienen dificultades para tener una educación inclusiva, equitativa y de calidad. En España, la tasa de abandono educativo temprano rebasa el 30% en el caso de alumnos extranjeros, el porcentaje más alto de toda la Unión Europea. Según la Encuesta de Condiciones de Vida (2016) publicada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), el porcentaje de extranjeros no comunitarios que vive por debajo del umbral de riesgo de pobreza supera el 52%, frente al 18,8% de los españoles. Los obstáculos se redoblan cuando se trata de refugiados, menores en situación irregular, o niños que llegan a España sin estar acompañados por adultos.

Audiovisual: El Programa de Liderazgo Social de Zaragoza cambia vidas http://smarturl.it/2kwqkl (5 minutos). (Toda la dinámica duración de 25 minutos).

INFORMACIÓN QUE LE PUEDE SERVIR AL PROFESOR

La educación es un derecho humano fundamental y una herramienta decisiva para el desarrollo de las personas y las sociedades.

Sin embargo, **millones de niños y niñas en todo el mundo no van a la escuela** y otros tantos reciben una educación discontinua o deficiente.

La gran mayoría de los niños que no finalizan la escuela están en África subsahariana y el Sur de Asia. Son sobre todo las desigualdades las que obstaculizan el avance hacia la educación universal.

Sin embargo, las pruebas demuestran que:

- La educación reduce la pobreza, fomenta el empleo y el crecimiento.
- Proveer a todos los niños y niñas de una educación básica de calidad podría impulsar el crecimiento económico anual en un 2% en los países de bajos ingresos.
- Si todos los alumnos de los países pobres acabasen sus estudios y tuviesen aptitudes de lectura básicas, sería posible librar de la pobreza al 12% de las personas pobres (más de 170 millones).
- Que cada año adicional de escolarización puede propiciar un aumento de los ingresos de la mujer de entre el 10% y el 20%.
- Que 1 millón de dólares invertidos en educación y aptitudes equivale a 10 millones de crecimiento económico.
- La educación favorece las posibilidades de tener una vida más sana. 47
- Que durante las últimas cuatro décadas, el incremento mundial que ha experimentado la educación de las mujeres ha evitado millones de muertes infantiles.
- Las personas que han recibido educación están mejor informadas sobre las enfermedades y toman medidas de prevención, saben reconocer los síntomas y tienden a acudir a menudo a los servicios de atención médica.
- La educación promueve sociedades más sanas.
- La educación contribuye a que las personas entiendan lo que es la democracia, promueve la tolerancia y la participación de los ciudadanos. Contribuye también a la superación de los prejuicios sexistas y potencia la capacidad en las mujeres de hacer valer sus derechos.

TÍTULO
RESPONSABILIDAD SOCIAL

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/y6x77f

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

ÁREA CURRICULAR
Educación Plástica, Visual y Audiovisual. Valores éticos. (Cine)

CONTEXTO ESCOLAR
Acción social.

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Conocemos muchas ONG comprometidas con las personas más desfavorecidas del mundo. Su labor, al margen de los gobiernos, es intentar hacer la vida un poco mejor para la gente que realmente lo necesita. Seguro que cerca de nosotros hay mucha gente con grandes carencias; cuidado, compañía, sonrisas, abrazos... y quizás haya algo, por poco que sea, que nosotros podamos hacer

Con este recurso trabajaremos la creatividad a través del cine. Enfocaremos el cine-documental no sólo desde un punto de vista pasivo como meros espectadores, sino desde la ACCIÓN en todos los sentidos.
Así que: "**Luces, cámara y ACCIÓN".**

REFERENTE TEÓRICO: Normalmente, la única responsabilidad que tienen los adolescentes es estudiar.

Responsabilidad significa como la propia palabra indica: habilidad para responder. Y si lo traducimos directamente del Inglés, lengua en la que se escribe igual, alguien "responsable" (igual en inglés que en castellano) sería la persona que tiene capacidad para responder

Creemos que es un buen momento para que los adolescentes comiencen a entrenar y desarrollar su capacidad de responder, que tanto van a necesitar en su madurez.

Creemos también, y así lo está demostrando el programa de *Educación Responsable* de la Fundación Botín, que mejorando la capacidad de responder en la vida, mejorará también la capacidad de responder ante las materias de clase, y por lo tanto el rendimiento académico.

RAZÓN DE SER: Cuando uno tiene algo que aportar y lo hace, la autoestima se multiplica por cien. Primeramente hay que tener capacidad de empatizar con los demás y ver la necesidad del otro, sin ponerse por encima. Lamentablemente en nuestra sociedad hay mucha gente muy necesitada, y si nosotros podemos contribuir a hacer que algunas personas se sientan mejor con nuestras ayudas, al mismo tiempo ayudaremos a algo mucho más grande y más potente, que es hacer una sociedad mejor, y por lo tanto un mundo mejor. Esto nos repercutirá a la vez en una grandísima satisfacción y bienestar personal. Estamos seguros de que cuando damos algo al mundo, el mundo lo devuelve con inmensos intereses.

A través de esta dinámica trabajaremos la compasión y el trabajo en equipo, y reforzaremos las siguientes variables: autoestima, empatía, autoafirmación, habilidades de interacción y desarrollo de la creatividad.

DESARROLLO

1ª Fase. Acercamiento a las ONG.

El profesor abrirá un debate acerca de las ONG.

- *¿Qué son?*
- *¿Para qué sirven? ¿Qué labor hacen?*
- *¿Qué opinan de ellas?*
- *¿Conocen alguna?*
- *¿Conocen personas cercanas a ellos que necesitan ayuda?*

2ª Fase.

El profesor proyectará el video de presentación de Manos Unidas y hablarán sobre lo que han visto.

- *¿Qué les ha parecido?*
- *¿Qué han entendido del video?*
- *¿Cómo se han sentido al ver el video?*
- *¿Qué emociones han detectado en los protagonistas del video?*
- *¿Qué les ha llamado la atención?*
- *¿Qué les dice la palabra solidaridad?*

3ª Fase. Creación de una ONG

Se harán grupos de 4 o 5 personas según lo considere el profesor teniendo en cuenta el número de alumnos de la clase.

Cada grupo creará una ONG y fijarán un objetivo de ayuda.

El profesor les explicará que no hace falta que sean grandes objetivos, que a veces hay mucha gente a nuestro alrededor que necesita una ayuda más simple. Por ejemplo señores mayores que necesitan compañía, animales que necesitan cuidados o dueños, jardines o bosques que necesitan ser limpiados o reforestados, grupos desfavorecidos que necesitan inclusión, personas discapacitadas que necesitan ayuda, niños que necesitan juguetes para reyes, niños en los hospitales que necesitan reír...

Cada grupo decidirá en qué quieren enfocar su ONG, teniendo en cuenta que lo que elijan debe ser real y realizable por pequeño que sea. Por ejemplo, ir a una residencia de ancianos y acompañar a algún anciano que normalmente no tenga visitas una vez a la semana. Es mejor fijarse objetivos pequeños y fácilmente realizables. Lo importante es tomar conciencia de lo que podemos aportar a la sociedad y comprometerse a algo que puedan afrontar.

Elegirán un nombre para su ONG y crearán un logo. Para elegir y crear el logo, el profesor les pedirá que den rienda suelta a su creatividad, teniendo en cuenta el por qué y para qué han creado su ONG.

Hay muchos programas que se pueden descargar gratis por internet para hacer un logo. Algunos bastante sencillos y rápidos son:

Crear Logo Gratis Online
Free Logo Services
Logosea
Supalogo

4ª Fase. ACCIÓN

En la tercera fase realizarán la acción de la ONG y el compromiso que hayan adquirido.

Por ejemplo ir los jueves durante un mes, de 6 a 8 de la tarde, a visitar una residencia de ancianos y acompañar a dos o tres ancianos sin familia.

Grabarán imágenes de la acción que realicen. Grabar por ejemplo mientras hablan con los ancianos, les dan de comer, pasean con ellos, les leen poemas o lo que hayan decidido hacer en su ONG. También podrían grabar alguna entrevista a las personas que ayudan, a personas cercanas, a ellos mismos explicando lo que hacen o cómo se han sentido...

Con esas imágenes grabadas finalmente podrán elaborar un video de presentación de su ONG.

Seguramente ellos ya lo conozcan, pero pueden utilizar un programa de edición de videos sencillos como "movie maker".

Es posible que también conozcan alguna o muchas de estas aplicaciones, pero el profesor les indicará este enlace para que ellos se puedan apoyar.

http://www.nobbot.com/redes/aplicaciones-para-contar-tu-historia-de-forma-visual/

Como es un trabajo en equipo sería bueno que en cada grupo hubiera alguien que tuviera más capacidad para los ordenadores y por lo tanto le resultará más sencilla la edición. De esta manera trabajaremos también el aprendizaje colaborativo.

5ª Fase. Presentación de las ONG y visionados de sus vídeos.

Por último cada grupo presentará su ONG apoyándose en el visionado de vídeo realizado.

Es importante que el profesor les diga que el objetivo del vídeo no es hacer un vídeo maravilloso con efec-

tos extraordinarios. Lo importante es dar rienda suelta a la creatividad y mostrar sus ACCIONES para mejorar nuestra sociedad.

6ª Fase. Continuidad

Finalmente se reflexionará sobre cada ONG y el profesor abrirá un debate apoyándose en las siguientes preguntas:

- *¿Cómo os habéis sentido mientras realizabais la ayuda?*
- *¿Ha sido difícil? ¿Ha sido duro? ¿Ha sido menos costoso de lo que pensabais?*
- *¿Por qué habéis elegido realizar esa acción solidaria?*
- *¿Ha cambiado algo en vosotros después de hacer la ayuda? ¿Habéis descubierto algo nuevo?*
- *¿Qué creéis que habéis aportado?*
- *¿Cómo creéis que ha afectado o repercutido vuestra acción en las personas a las que habéis ayudado?*
- *¿Cómo os sentís ahora después de haber realizado la ayuda?*
- *¿Estáis satisfechos con vuestra aportación?*

Para terminar podrían presentar su ONG y explicar lo que han hecho a la comunidad, al resto de las clases del colegio.

AUTOESTIMA

TÍTULO
EL PODER DE UNA CARA BONITA

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/qodvbw

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
César (Eduardo Noriega) es un joven millonario con bastante éxito entre las mujeres, una suerte que su amigo envidia. En la secuencia propuesta, ambos mantienen una conversación acerca de la importancia del aspecto físico a la hora de ligar.

REFERENTE TEÓRICO: La autoestima y la seguridad en uno mismo son a menudo asignaturas pendientes para algunas personas. En particular, cuando se trata de establecer relaciones, no valorarse puede dificultar la imagen que damos de nosotros mismos a los demás ya que entorpece el mostrarse tal y como se es. Es por ello importante poder construir una sana autoestima a partir, no sólo de valores como el atractivo físico (que tiende a desaparecer y a ser secundario, aunque ayuda sin duda), sino de otros muchos que finalmente nos hacen ser queridos y apreciados por los demás y por nosotros mismos.

RAZÓN DE SER: Las actividades propuestas para trabajar la secuencia llevarán a los estudiantes a considerar la verdadera importancia del atractivo físico y a colocarlo en su justo lugar, descubriendo cómo todos tenemos nuestros propios ases en la manga para sentirnos seguros y mostrarnos atractivos ante los demás, más allá del físico.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor comienza la dinámica repartiendo unos papeles en los que cada miembro de la clase deberá responder, de manera personal y anónima, a las siguientes cuestiones:

- *Piensa en tres personas a las que quieras y escribe sus nombres* (pueden ser amigos, familiares, pareja... pero es recomendable que no escojan tres miembros de la misma categoría).
- *A continuación, escribe al lado de cada nombre las tres cosas que más valoras de ellos.*
- *De las cualidades que has escrito (nueve en total), ¿Cuántas tienen que ver con el físico?*
- *Piensa ahora en tu pareja (real o imaginaria).* ¿Qué *tres cualidades pedirías en esa persona? (Escríbelas)*
- ¿Si *tuvieras que prescindir de dos de ellas, cuáles serían?*
- *La cualidad con la que te has quedado, ¿tiene que ver con el aspecto físico?*

¿Qué *conclusiones sacáis de estos datos?* (La importancia relativa que tiene el aspecto físico respecto a otras muchas cualidades; aunque en pareja, efectivamente, es especialmente importante sobre todo al principio).

2ª Fase

A continuación vamos a ver una secuencia en la que dos personas tienen una conversación acerca de la importancia del atractivo físico a la hora de ligar. Fijaos bien para continuar con un pequeño debate acerca de este tema.

Cuando se haya visionado la secuencia, se realiza una propuesta de debate de la siguiente forma:

Vamos a dividir la clase en dos partes. Cada una va a defender una postura distinta. Unos defenderán que el aspecto físico es lo más importante a la hora de ligar y el otro grupo defenderá la postura contraria, que el físico no es lo más importante a la hora de ligar. Seguro que a muchos alumnos les tocará estar en el grupo que defiende algo contrario a lo que piensan, pero no importa. De hecho, en eso consiste el juego: en defender una postura con la que incluso no se esté de acuerdo.

Utilización de la dinámica: a raíz del debate surgirán

en ambos grupos verdades que finalmente el profesor deberá retomar para llegar a conclusiones equilibradas respecto al tema tratado (habrá de reconocer, pues, que en ambas partes hay algo de verdad: el físico es importante y nos ayuda sobre todo en las fases iniciales de acercamiento aunque no lo es todo y ni siquiera fundamental a la hora de mantener una relación).

Es importante que se usen los argumentos que se han visto en la secuencia y completarlos con otras conclusiones:

- El atractivo físico es lo primero en lo que nos solemos fijar cuando conocemos a alguien (o incluso antes de conocerle).
- Pero esto no siempre ocurre así, de hecho , cuando otra cualidad de la persona compite con el atractivo físico o lo supera y es suficientemente evidente desde el primer momento, nos fijamos en esa cualidad por encima del atractivo físico (por ejemplo, cuando una persona es muy simpática-divertida o interesante-entretenida, puede atraernos aunque no sea muy atractiva físicamente).
- El principal impacto del atractivo físico es que entra por la vista, es inmediato, tiene relación directa con lo sexual. Por eso esa cualidad es especialmente ventajosa. Las otras características personales tienen un impacto menos directo sobre los sentidos y requiere más tiempo descubrirlas, aunque pueden suponer una clara competencia a la belleza exterior si se sabe potenciarlas.
- El atractivo físico, sin duda, da seguridad a muchos. Sobre todo porque, a pesar de que no siempre sea cierto, la belleza está asociada a cualidades positivas (p.ej. la bondad, el éxito... ¡Nada más hay que fijarse en la publicidad, donde parece que ser guapo por fuera significa ser guapo por dentro!)
- La vida de las personas con belleza física puede parecer bastante más fácil (aparentemente): no tener que usar tan claramente otras características de su persona, porque en un primer momento su atractivo les abre puertas. Sin embargo, las relaciones no se mantienen exclusivamente por lo físico y rápidamente surge la necesidad de añadir otras cosas más allá de lo exclusivamente superficial.
- Una persona segura de sí misma, de sus capacidades, puede resultar a menudo tan atractiva como una persona guapa. De la misma forma, una persona que sea atractiva pero que no crea en sí misma puede encontrarse en situación desventajosa para gustar a otros.

3ª Fase

Imaginad por un momento que no tuvierais ningún atractivo físico particularmente llamativo. Es decir, como el amigo de César, imaginad que sois del montón. Pensad entonces en una característica vuestra que os haga sentir seguros de vosotros mismos. Ese será vuestro as en la manga. ¿Cómo podríais usarlo para creer más en vosotros y para mostraros atractivos ante los demás? Escribidlo en un papel. Por ejemplo, ***Soy*** *hablador, así que* ***puedo aprovecharlo*** *dando un poco de conversación cuando conozco a alguien nuevo o* ***Soy*** *amable, así que* ***puedo*** *mostrarme sonriente para que la gente se encuentre cómoda conmigo.*

Ese papel será guardado por cada uno de los alumnos, con la recomendación de ponerlo en práctica a partir de ese momento.

PROPUESTAS DE CONTINUIDAD

En la secuencia que habéis visto, el amigo de César se compara con él en atractivo físico, lo que le resulta muy frustrante. Si tuvierais que compararos con los siguientes personajes... ¿En qué os compararíais?

(Probablemente, los alumnos se compararán con ellos en aquello en lo que son más conocidos, lo cual les colocará en desventaja. El profesor les sugerirá que se comparen en otras áreas, como las propuestas a continuación. La cuestión es...
¿realmente están en desventaja?)

- **Naomi Campbell (**top model, una de las más veteranas y mejor pagadas del mundo): Si nos comparamos en cuanto a belleza, fama o dinero, quizá sal-

gamos perdiendo. ¿Por qué no nos comparamos en autocontrol o estilo de vida?

- **Michael Phelps** (ganador de 8 medallas de oro en Pekín 2008): Si nos comparamos en cuanto a velocidad o dominio en el agua, quizá nos desanimemos y nunca entremos en una piscina. O si nos comparamos con Usain Bolt (ganador de tres medallas de oro en Pekín y récord mundial de velocidad en atletismo) tampoco nos animaremos a practicar atletismo ¿Por qué no nos comparamos en humildad o sencillez?. (De hecho, hubo que llamarles la atención varias veces a lo largo de los juegos por su falta de deportividad al manifestar su euforia por el triunfo en momentos no adecuados y de forma no respetuosa).
- **Albert Einstein** (Premio Nobel de Física): nos podemos comparar con él a nivel de inteligencia, pero esta inteligencia no era tal en sus relaciones sociales. Su vida familiar no fue buena, existen testimonios de su mujer y amigos que aseguran lo difícil que era la relación con él).

TÍTULO
¿PIENSAS DESISTIR?

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/lthruh

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Educación Física, Música

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINÓPSIS
Texto locutado sobre personajes que gracias a su talento, perseverancia y dedicación se han convertido en referencia de generaciones a lo largo de la historia.

REFERENTE TEÓRICO: No siempre hacen falta grandes cualidades para llegar a desarrollar grandes cosas. Tener confianza en las propias posibilidades es quizá la mejor llave para el éxito en nosotros mismos y a menudo, tenemos que reconocerlo, no confiamos lo suficiente.

RAZÓN DE SER: El texto utilizado en la actividad permite a los alumnos conocer algunos detalles curiosos de personajes que han trascendido hasta el día de hoy y son conocidos, no por haber llegado a donde llegaron de forma fácil, sino por tener confianza y depositar un valor en sí mismos y en sus capacidades. La actividad irá enfocada a conocer más de cerca algunas curiosidades de estos personajes y a reflexionar sobre cómo llegaron a ser quienes fueron.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor pide tres voluntarios. Los coloca justo detrás de una línea de salida que puede pintarse con tiza en el suelo. Se trata de que cada estudiante haga una apuesta sobre la distancia hasta la que será capaz de saltar con los pies juntos desde la línea de salida. Con una tiza, se desplazan y escriben su nombre allí donde creen que llegarán. Cuando los tres lo han hecho, se realizan los saltos y se comprueba si llegaron o no a la marca que pintaron.

En ese momento, el profesor cierra la dinámica explicando que cada persona, en la vida, establece dónde cree que llegará en cada cosa que hace. Algunas personas se creen capaces de llegar excesivamente lejos y se frustran cuando no lo hacen; otros no confían en que puedan saltar demasiado y, se sorprenden de haber superado su expectativa, o cumplen su predicción por no haber esperado gran cosa de sí mismos. Otras personas cumplen su predicción con sorprendente exactitud...

Vamos a ver un texto locutado que quizá os sorprenda. En él se habla de muchos personajes que han sido referencia para generaciones enteras y a cuyo ingenio, destreza y dedicación se deben algunas de nuestras posesiones más valiosas como sociedad. Escuchadlo con atención.

2ª Fase

¿Cuántos de los personajes que se han mencionado en el texto conocíais?

(Para conseguir mayor implicación en los alumnos, pueden repartirse las diferentes informaciones de cada personaje entre ellos, y pedir que las lean en alto)

¿Sabías que...:

Sobre Michael Jordan

- Su hermano mayor, Larry, siempre le ganaba al baloncesto.
- Para los Bulls fue el premio gordo de la lotería y también para Chicago, cuyo Ayuntamiento calcula que la presencia de Jordan ha supuesto mil millones de dólares a la ciudad.
- A pesar de ser el mejor prácticamente en todo (victorias, puntos, récords, máximo anotador...) sus primeros años en la NBA no fueron un camino de rosas, simplemente porque el título no llegaba.
- Jordan se retiró del baloncesto por primera vez el 6 de octubre de 1993 tras el asesinato de su padre. Dos pandilleros le asaltaron en su coche y acabaron con su vida, su cuerpo fue encontrado varios días después. La tragedia tuvo efectos inmediatos. Ese mis-

mo mes, Jordan anunció su retirada y se fue a jugar al beisbol con Los Calcetines Blancos.

- El 19 de marzo de 1995 abandonó el beisbol y regresó al baloncesto con el número 45 en lugar de su 23 de toda la vida en Chicago Bulls. La temporada siguiente, 95-96, fue arrolladora.
- Sólo una vez en su vida, en sus 1.109 partidos en la NBA, anotó menos de 10 puntos.
- Es el mejor anotador de tiros libres de la historia de la NBA (10 veces).

Sobre Albert Einstein

- Se sospecha que tenía Síndrome de Asperger, un trastorno muy cercano al autismo. Por ello, tenía serios problemas para comunicarse y relacionarse con otros, así como para leer y aprender.
- Einstein no aprobó su examen de ingreso en la Universidad. Superó las pruebas de Ciencias y Matemáticas pero suspendió otras materias como Historia, Idiomas y Geografía. Tuvo que acudir a clases particulares y realizar un nuevo examen.
- Hizo de su imaginación su mejor aliada, considerándola como más importante incluso que el conocimiento.
- Fue Premio Nobel de Física en 1921 por sus estudios sobre el efecto fotoeléctrico.
- El cerebro de Einstein se conserva y ha sido y es objeto de múltiples estudios.

Sobre Winston Churchill

- Una frase suya: El espíritu de resistencia, es lo que ha enseñado al hombre a ponerse en pie y asumir una posición erguida, en lugar de andar a cuatro patas.
- Durante su vida sirvió bajo seis soberanos y llegaría con el tiempo a convertirse en uno de los políticos más grandes de todos los tiempos.
- En la I Guerra Mundial su papel fue muy polémico y se vió obligado a presentar su dimisión como Almirante. En 1922 tuvo, además, que abandonar el parlamento.
- Tras varios años sin trabajar en el gobierno, el 10 de mayo de 1940 le ofrecieron suceder a Chamberlain como Primer Ministro.
- En el transcurso de los difíciles días de la II Guerra Mundial, luchó por conseguir ayuda militar y apoyo moral de Estados Unidos. En 1941, cuando la Unión Soviética y Estados Unidos entraron en la guerra, formó la Gran Alianza.
- En 1945 era un personaje admirado en todo el mundo. Murió en 1965 a la edad de 90 años.

Sobre Marilyn Monroe

- Su madre nunca le desveló el nombre de su padre, se crió hasta los 7 años fuera de su familia, con unos amigos.
- Ingresaron a su madre en un psiquiátrico por esquizofrenia paranoide.
- Tras un matrimonio y un divorcio fugaces y trabajar en una fábrica, empezó como modelo y actriz. Sus primeras escenas de largometraje nunca fueron incluidas en el montaje final.
- Tras varios intentos y segura de sus posibilidades dramáticas gracias a las excelentes críticas que recibió por "Bus Stop", Marilyn decide producir y protagonizar "El príncipe y la corista".
- Es sin duda, el mayor mito erótico del siglo XX.

Sobre Los Beatles

- Era frecuente encontrar en la libreta de evaluaciones escolares de John Lennon (uno de los 4 componentes), la frase: ...este niño va camino del fracaso...
- Uno de los hechos que más marcó e intensificó la amistad de John y Paul fue la muerte casi simultánea de sus madres cuando tenían 15 años.
- En el Kayser Keller de Hamburgo Los Beatles tocaban hasta 12 horas diarias seguidas.
- En 1964, hubo un momento en que los éxitos de Los Beatles ocupaban 14 de los cien primeros lugares del ranking británico, teniendo los cuatro primeros lugares consecutivos durante tres semanas.
- En una entrevista hecha a John Lennon en 1964 después de su primera y exitosa gira en EEUU, declaró: La verdad es que no me sorprende tanto que hayamos subido tan rápido en el mundo del espectáculo, porque siempre creímos que éramos el mejor grupo del mundo...sólo era cuestión de tiempo que

los demás se dieran cuenta...

- Cuando Brian Epstein se acercó a Los Beatles para ofrecerles ser su manager dijo: Yo os haré famosos; a lo cual John respondió: Estás equivocado, nosotros te haremos famoso a ti.
- La canción "Yesterday" es la más grabada por diferentes artistas en la historia, con un record de 1300 ediciones.
- Siguen siendo los músicos más cotizados en cuanto a composición moderna se refiere, aunque los que quedan vivos, como Paul McCartney, aún tienen que pagar por poder cantar sus propias canciones, ya que los derechos de autor de más de 200 de sus más famosas canciones fueron adquiridos por Michael Jackson por unos 47 millones de dólares.

Sobre Graham Bell y el teléfono

- Inicialmente fue profesor para sordomudos, ya que le interesaba mucho el tema de la transmisión del habla.
- En 1874 empezó a desarrollar sus ideas sobre el teléfono, pero no lo probaría con éxito hasta 2 años después.
- Recibió algunas de las peores críticas posibles, como: Este teléfono tiene cosas en contra para considerarse como medio de comunicación. Hoy por hoy, el uso del móvil en el mundo asciende al 60%, sin contar la telefonía fija.
- También creó el fotófono (para transmitir sonidos por rayos de luz), el audímetro (para medir la agudeza del oído) y la balanza de inducción (para detectar objetos metálicos en el cuerpo humano), además del alerón de los aviones, que controla el balanceo.

Sobre Edison y la invención de la lámpara

- Ya en la niñez y apoyado por su madre, instaló en el sótano de su casa un pequeño laboratorio convencido de que iba a ser inventor.
- Pasó de vender periódicos y golosinas en el tren con tan sólo doce años a ser el inventor del cinematógrafo, así como mil noventa y tres patentes más.Todas ellas destinadas a hacernos la vida más fácil y ponerlas al alcance de todos.
- Su principal virtud era sin duda su extraordinaria capacidad de trabajo. Cualquier detalle en el curso de sus investigaciones le hacía vislumbrar la posibilidad de un nuevo hallazgo. Cuando las pruebas no eran satisfactorias, experimentaba con nuevos materiales, los combinaba de modo diferente y seguía intentándolo.
- Thomas Edison patentó más de 1.000 inventos en toda su vida. Los más conocidos son la bombilla y el fonógrafo, precursor del tocadiscos.

Sobre Beethoven

- El joven Ludwig tenía un talento muy por encima de lo habitual, pero sus circunstancias familiares y económicas (es conocido el grave problema de alcoholismo que padeció su padre) no eran las más adecuadas para que pudiera desarrollarlo en toda su plenitud.
- En una ocasión Beethoven se hallaba en un restaurante tan absorbido, tan atareado por sus ideas, que se sentó en la mesa y se estuvo horas y horas hasta que anocheció. Cuando al final volvió en sí, dijo: ¿Camarero me puede decir cuánto le debo? Y el camarero respondió: Señor, no ha pedido nada.
- Beethoven fue el primer músico que consiguió independizarse y vivir de los encargos que le realizaban, sin estar al servicio de un príncipe o un aristócrata. Consiguió triunfar y ganarse el respeto y el reconocimiento de sus contemporáneos (a pesar de su mal carácter).
- Con veinticinco años Beethoven empieza a padecer sordera. Escribió en su diario: *¡Valor! A pesar de todas las flaquezas del cuerpo, mi genio triunfará... ¡Veinticinco años! Los tengo ya, y es necesario que en este año el hombre se revele todo entero.*
- Beethoven no oyó la "9ª Sinfonía". En el estreno de esta gran obra, ya estaba completamente sordo. De hecho, se dice que al terminar el concierto él pensó que los músicos habían dejado de tocar por algún motivo, y se dio la vuelta y vio a toda la sala de pie aplaudiendo; el concierto había finalizado.

3ª Fase

Se plantean las siguientes preguntas para la reflexión personal.

- ¿Te ha sorprendido que, siendo personas tan llenas de talento, fueran desechadas o despreciadas una y otra vez?
- ¿De qué cualidad personal común a los personajes nos habla este texto, según tu opinión?
- ¿De 0-10, cuál crees que es tu nivel de tesón, de persistencia, cuando algo sale mal o te encuentras con dificultades?
- ¿Cuánto te afecta que alguien critique tu valía o alguna característica personal tuya? (Recordar a los alumnos que una crítica es simplemente la expresión de un punto de vista diferente y no debe afectarnos más de lo necesario).
- ¿Alguna vez alguien te ha desanimado para hacer algo y luego, intentándolo una y otra vez, lo has conseguido? ¿Cómo te sentiste entonces?
- ¿Qué marca la diferencia entre alguien que persiste y alguien que no lo hace? (Fundamentalmente su autoestima, la confianza que deposita en sus capacidades, en que puede conseguir algo bueno con su esfuerzo, lo que le ayuda a persistir y no arrojar la toalla).

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Puede pedirse a los alumnos que piensen en un proyecto o ilusión que tengan en mente para un futuro cercano o incluso para el presente.

Se trata de que elaboren un plan de por dónde empezarán a abordar esa meta y que piensen en los posibles obstáculos que pueden encontrarse y cómo los resolverán.

Se sugiere tratar, al menos, los siguientes puntos:

- ¿En qué consiste tu proyecto?
- ¿Qué concepto debes tener de ti mismo para poder llevarlo a cabo?
- ¿Qué características debes tener para convertirlo en realidad?
- Posibles obstáculos que puedes encontrarte al intentar conseguirlo (físicos, económicos, personales...).
- ¿Cómo los resolverás previsiblemente?
- ¿Cómo te sentirás cuando lo hagas, cuando persistas una y otra vez para conseguirlo?

TÍTULO
CONSTRUYE UNA CATEDRAL ÉL SOLO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/2n490f

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima, Creatividad,

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

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Justo Gallego es un labrador de más de 80 años que, sin ningún tipo de apoyo institucional, lleva más de 40 construyendo él solo una catedral. Todo aquel que contempla su obra se maravilla y respalda, sin duda, el eslogan del anuncio en el que participa: El hombre es imprevisible.

REFERENTE TEÓRICO: No siempre hacen falta grandes apoyos o infraestructuras para perseguir y cumplir un deseo. La confianza en uno mismo y en los proyectos personales son a veces los ingredientes fundamentales que convierten los sueños en realidad.

RAZÓN DE SER: Todos tenemos ideales. Sin embargo, sólo unos pocos cruzan esa barrera que separa lo ideal de lo real y disfrutan de sus sueños verdaderamente. El ingrediente principal suele ser una idea que, con mayores o menores medios, pero con grandes dosis de creatividad, persistencia y confianza en uno mismo, puede convertir un sueño en realidad. La actividad pretende que los estudiantes descubran que los ideales no quedan tan lejos si sabemos darles la forma adecuada. ¿Nos faltan ideales? Quizá nos falten ideas.

DESARROLLO

1ª Fase

Hoy vamos a imaginarnos que somos constructores. No sé cuántos de vosotros habréis leído el libro de Ken Follet "Los Pilares de la Tierra". En él, Tom, el maestro constructor y protagonista de la historia, sueña con construir algún día una catedral. A lo largo de la historia sufre múltiples penalidades junto con su familia por lograr ese sueño y se encuentra una y otra vez con las dificultades propias de un proyecto de tanta magnitud. Sin embargo, sigue adelante sin desfallecer hasta que empieza a ver los cimientos de su sueño.

Pongámonos nosotros en su lugar y pensemos qué necesitaríamos para poder dar forma a ese proyecto y convertirlo en realidad. La pregunta es bien simple:

¿QUÉ HACE FALTA PARA CONSTRUIR UNA CATEDRAL?

En este punto de la dinámica, se abre una LLUVIA de ideas en la que los alumnos deben hacer una lista de la compra que incluya todos aquellos elementos visibles o invisibles, físicos y humanos, que hagan falta para que una catedral pueda ser construida adecuadamente. El profesor irá tomando nota en la pizarra. Al ser una LLUVIA de ideas, todas las respuestas y matices serán válidos y servirán como trampolín para introducir la siguiente fase.

Algunos ejemplos: Ladrillos, cemento, bloques de piedra, un plano, andamios, permisos de las instituciones, obreros, ganas, ser arquitecto o ingeniero, sentido común, paciencia, tiempo...

2ª Fase

En este momento, vamos a poner a prueba todos nuestros prejuicios acerca de los elementos necesarios para poder construir una catedral.

Fijémonos en el anuncio que vamos a ver ahora, ya que quizá, después de verlo, podamos eliminar algunos elementos de nuestra lista.

Se comenta en gran grupo el anuncio, las reacciones que ha generado, así como las posibles muestras de incredulidad que pueden aparecer. La información acerca de la catedral y Justo Gallego puede consultarse en Internet con mucha facilidad, existiendo la posibilidad de ver fotos del proceso de construcción.

¿Qué *otros ingredientes ha usado Justo Gallego para*

construir su catedral que no habíamos considerado en nuestra primera lista de la compra? (Ha de enfatizarse que este hombre cuenta con una gran humildad, sencillez, constancia y confianza en sí mismo. Tiene un ideal y lo ha perseguido hasta lograrlo. En definitiva, su autoestima, creer que podía llevar adelante ese proyecto, es lo que le ha capacitado por encima de cualquier otro elemento mucho más obvio a primera vista.

3ª Fase

Como hemos comentado, si algo ha movido a Justo Gallego a construir su catedral es un IDEAL. Los ideales son proyectos que tenemos desarrollados en nuestra mente, en nuestra imaginación, pero que no siempre llevamos a la realidad por falta de medios. Sin embargo, muchas veces, esos ideales no se persiguen por falta de IDEAS.

Hace un tiempo, un profesor de un pueblo andaluz, Mollina, se lanzó al centro de Málaga con tres de sus alumnos de instituto bajo el lema ABRAZOS GRATIS. Cada chico llevaba en sus manos un cartel en el que se podía ver ese lema y, aunque al principio los que pasaban por la calle se mostraban muy sorprendidos, finalmente entraron con mucha facilidad a la aventura de abrazar a los desconocidos que portaban el cartel. Sin duda, el ideal de fondo podía tener que ver con acercar más a las personas entre sí. Si hubieran hecho como nosotros, una lista de la compra para poder llevar a cabo en cierta medida ese ideal, quizá se hubieran desanimado y no hubieran salido a la calle. Pero lo que ellos tenían no era una exhaustiva lista de la compra, sino una idea, sencilla y genial, que colocaba su ideal un poco más cerca de la realidad.

En eso consiste ahora nuestra tarea. Vamos a dividirnos en tres grupos. En cada uno, vamos a intentar buscar un ideal con el que todos podamos estar más o menos de acuerdo e intentar pensar en una idea que nos ponga un poco más cerca de convertir ese ideal en realidad.

La metodología recomendada para el trabajo es la lluvia de ideas, en la que lo esencial es que todas las ideas son válidas, se toma nota de ellas y sólo en una fase posterior se someten a ser valoradas en función de sus ventajas, desventajas o viabilidad.

Se deja a los estudiantes trabajar y se reservan unos minutos al final para que puedan compartir en gran grupo sus ideales y algo de la idea que estén desarrollando. Evidentemente, para que esto pueda trascender hace falta más tiempo, por lo que es recomendable que, si los alumnos están motivados, pueda contarse con la posibilidad de dar algo más de margen a esta última fase y animarles a que lo pongan en práctica.

PROPUESTAS DE CONTINUIDAD

Una buena manera de fortalecer la creatividad y la autoestima del aula será dar verdadera repercusión a los proyectos que estén desarrollando. Una forma original de hacerlo podría ser que, en una semana cultural o en un momento destinado a tal efecto, el alumnado que ha participado en esta actividad pueda mostrar o aplicar sus ideas con los demás.

TÍTULO
EL DETECTOR DE MENTIRAS

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/8n3pw3

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

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

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
14-16 años

SINOPSIS
Un grupo de personas ha creado un detector de mentiras para detectar a los y las fantasmas que cuentan historias inventadas sólo para fanfarronear.

REFERENTE TEÓRICO: No son pocas las ocasiones en las que las historias que contamos vienen engordadas por detalles irreales o exagerados sólo para conseguir mayores dosis de atención por parte de los demás. Esto cumple la función de nutrir nuestra autoestima, pero no lo hace de la forma más adecuada, porque todos se dan cuenta y ello empeora inevitablemente el concepto que puedan tener de nosotros.

RAZÓN DE SER: Se animará a través de la actividad a pensar en lo ridículas que resultan las historias exageradas como manera de atraer la atención. Incluso cuando consiguen este efecto, es sólo para acumular mofa y burla sobre quien las cuenta, aunque a veces pueden autoengañarse y pensar que nadie más se da cuenta de la exageración. Se les pone ante la realidad de este hecho y el que supone tener que alimentar la autoestima a través de otras aproximaciones más acertadas que la mentira.

DESARROLLO

1ª Fase

Seguramente alguna vez alguien habrá venido a contaros una historia un poco más exagerada de la cuenta. Todos podemos tener algún conocido algo fantasma, que siempre inflan las cosas cuando cuentan algo. ¿Podéis pensar en la historia más increíble que os han contado? ¿Cuál es? (Dejar unos minutos a la participación para que cuenten alguna historia).

2ª Fase

¿Qué pensáis de estas historias que hemos comentado? ¿Por qué creéis que está tan extendida esta práctica de agrandar las historias?

Normalmente cuando alguien hace algo repetidamente es porque consigue cosas con ello. ¿Qué beneficio creéis que obtienen quienes exageran en sus anécdotas? (Buena parte de esas historias buscan recibir la atención de los demás. Así, quienes inflan lo que cuentan consiguen, al menos, que la gente les escuche, pero también que se den cuenta de que mienten, y lejos de mejorar el concepto que pueden tener de ellos, lo empeoran.). *Si esto es así, ¿por qué siguen contándolas?* (En muchas ocasiones, quien es menos consciente de la similitud de la historia, es quien la cuenta. Suelen ser personas que terminan creyéndose lo que dicen y se autoengañan creándose una autoestima basada en lo que creen que los demás piensan de ellos, pero alejados de la realidad, porque realmente les ven como unos mentirosos.)

¿Qué pasaría si alguien inventara un detector de mentiras que pudiera poner de manifiesto cuándo nos mienten? ¿Creéis que tendría éxito?
Pues fijaos en este anuncio...

Se proyecta el anuncio y se lanzan las siguientes preguntas al grupo:

- *¿Qué os ha parecido el invento?*
- *¿Y las historias que han contado?*
- *¿Qué habéis pensado de esas personas al escuchar sus historias?*
- *¿Podéis pensar con quién utilizaríais el detector de mentiras?*
- *¿Qué haríais después con esa información?*

3ª Fase

Seguramente hay muchas cosas para las que nos gustaría tener una máquina. YA que la autoestima es algo

que tenemos que ir regando cada día (pero no a base de historias exageradas), pensemos en inventar alguna que pudiera ayudarnos.

Por ejemplo, que nos dijera cada mañana lo mucho que valemos y lo fenomenal que puede ser ese día; otra, que nos animara cada vez que vamos a iniciar una nueva tarea o reto; una que nos convenza de que cuando tenemos un mal día las cosas no son tan negras como las vemos...

Se divide la clase en equipos de 5 personas y cada equipo tratará de inventar una máquina que pueda contribuir a elevar la autoestima de la gente.

Dado que los buenos inventores presentan sus ideas en bocetos gráficos detallados, sugerimos que esta actividad pueda usarse para trabajar los conceptos de alzado, planta y perfil en la asignatura de Educación Plástica y Visual.

La idea no es tanto que creen una máquina de verdad, lógicamente, como que piensen en estrategias para conseguir aumentar la autoestima y que las materialicen, tal y como han hecho en el anuncio, en un invento ficticio pero con aspecto físico definido que puedan presentar gráficamente.

TÍTULO
TIENES QUE INTENTARLO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/ibicwv

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autoestima

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
La cantante Colbie Caillat presenta con su canción la realidad lo que nos importa, a veces demasiado, la opinión de otras personas de lo que somos o hacemos. Con su mensaje "Inténtalo" procura invitar, particularmente a las mujeres, pero no sólo a ellas, a que se liberen de ese tipo de ataduras y consideren cuál es su verdadera belleza, al margen de las opiniones ajenas.

REFERENTE TEÓRICO: Nuestra autoestima depende, o se forma, en parte, de lo que recibimos y/o oímos de otras personas. En lo referente al físico, esto se hace más evidente siendo, en muchos casos, fundamental cumplir con un canon de belleza establecido. Romper con esta influencia es algo que debemos intentar ya que evita ser demasiado dependiente de lo que el exterior pueda marcar.

RAZÓN DE SER: La canción seleccionada plantea algunas de las preguntas más importantes sobre nuestra autoestima y su relación con opiniones ajenas acerca de nuestra persona. A partir del trabajo planteado, el alumnado cuestionará las verdaderas razones por las cuales hacen determinadas cosas valorando hasta qué punto se ven influenciadas por el deseo de agradar a otras personas.

DESARROLLO

1ª Fase

Cuando se trata de cuidarnos, es a veces difícil identificar cuáles son realmente las motivaciones para hacerlo. No nos planteamos siquiera en muchas ocasiones que lo hagamos por alguien más que por nosotros mismos. Pensemos por un momento...

- *¿Qué entendemos, en general, por cuidarnos?*
- *¿Qué cosas hacen las chicas para cuidarse?*
- *¿Qué cosas hacen los chicos para cuidarse?*
- *¿Pensáis que estas cosas las hacemos por nuestro propio bien o, quizá en algunas de ellas nuestra motivación tiene que ver con gustar a otras personas?*
- *¿Cuál creéis que debería ser la motivación para realizar las siguientes acciones?*
  - Maquillarse
  - Mantenerse en un peso concreto
  - Llevar una ropa bonita
  - Peinarse
  - Hacer ejercicio
  - Otras añadidas por el profesorado...
- *Y.... ¿Cuál tendría que ser realmente?*
- *¿Pensáis que la línea roja que separa unas motivaciones de otras es fina o, hay bastante margen?"*

Será importante enfatizar que el problema no está en ningún caso en sentirnos bien, o sentir que nuestra belleza aumenta cuando nos arreglamos o cuidamos, sino en el hecho de que lo hagamos, seamos conscientes o no, de agradar exclusivamente a otras personas por encima de todo, otorgando demasiado valor al aspecto físico.

2ª Fase

Se introduce el vídeo musical. En él se ve permanentemente cómo se lanzan mensajes acerca de cuán importante es que gustemos, que entremos dentro del canon considerado aceptable, y cómo la diferencia puede estar muy mal vista. Una vez visto el vídeo se lanzan las siguientes preguntas al grupo:

- *La cantante juega en sus letras con afirmaciones y preguntas, por ejemplo "Para gustar" y luego "¿Para gustar?"*
- *¿Por qué creéis que hace esto?*
- *A todas las personas nos gusta tener un impacto positivo en quienes nos rodean, nos gusta sentir que atraemos o que despertamos deseo pero, ¿a partir de qué punto pensáis que esto se puede convertir en una obsesión o en un problema? ¿Podríamos*

identificar la línea que separa ambas cosas? (Cuando lo que piensa el resto resulta más importante que lo que pensamos en primera persona, puede estar constituyéndose ya en un problema; también cuando nos limita la vida o cuando la necesidad de gustar nos quita la capacidad de sentirnos bien)

A continuación, se propone al alumnado que conteste a los siguientes items con las puntuaciones indicadas en el cuadro.

1. Completamente de acuerdo
2. Moderadamente de acuerdo
3. Dudoso
4. Moderadamente en desacuerdo
5. Totalmente en desacuerdo

ITEMS (tomados de la Escala de Actitudes Disfuncionales de Weismman)*:*

1. Ser criticado hace que me sienta mal.
2. Es mejor que renuncie a mis propios intereses para agradar a otras personas.
3. Para ser feliz necesito que otros me aprueben.
4. Si alguien importante para mí espera que yo haga algo determinado, debo hacerlo.
5. Mi valor como persona depende, en gran medida, de lo que otros piensen de mí.
6. No puedo ser feliz si no me ama alguien.
7. Si a otros no les gustas, serás menos feliz.
8. Si la gente a la que cuido me rechaza, es porque me estoy equivocando en algo.
9. Si una persona a la que amo no me corresponde es que soy poco interesante.
10. Para considerarme una persona digna debo destacar, al menos, en algún área importante de mi vida.

Cuando hayan contestado a estas preguntas, debe hacerse un recuento sumando las puntuaciones, que pueden oscilar entre 10 y 50. Cuanto más bajas sean las puntuaciones obtenidas por el alumnado, mayor necesidad de aprobación social tendrán. Por el contrario, cuanto más se aproximan al 50, más autonomía presentan en sus decisiones y acciones.

Una vez hayan realizado de manera individual los recuentos, se lanzan las siguientes preguntas:

- ¿Qué *os parecen las puntuaciones que habéis obtenido?*
- ¿Os *sorprenden?*

3ª Fase

A continuación se hará, por contraste, un nuevo test, que se contesta de forma similar y que permitirá obtener una medida bastante acertada de la autoestima del alumnado. Se trata del test Rosenberg de Autoestima, que se reproduce a continuación:

Señala hasta qué punto estas afirmaciones son características de tu propia opinión rodeando con un círculo la alternativa que elijas empleando la siguiente escala:

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

1. Creo que soy una persona valiosa; por lo menos al mismo nivel que los demás	1	2	3	4
2. Creo que tengo buenas cualidades	1	2	3	4
3. Me siento absolutamente inclinado a pensar que soy un fracasado	1	2	3	4
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	1	2	3	4
5. Creo que no tengo mucho por lo que sentirme orgulloso	1	2	3	4
6. Tengo una actitud positiva ante mí mismo	1	2	3	4
7. En términos generales estoy satisfecho de mí mismo	1	2	3	4
8. Debería respetarme más a mí mismo.	1	2	3	4
9. A veces me siento realmente un inútil	1	2	3	4
10. A veces pienso que no soy bueno en absoluto	1	2	3	4

La forma de corregir este test es la que se comenta a continuación:

ITEMS NEGATIVOS: 1,2,4,6,7. (Puntúan de modo inverso, es decir, si la persona ha puesto un 1, puntúa con un 4. Si puso un dos, tiene un 3. Si puso un 3, tiene un 2. Si puso un 4, tiene un 1).

ITEMS POSITIVOS: 3,5,8,9,10 (Suman las puntuaciones de modo normal, sin modificar lo que la persona puntuó).

Sumar el total de puntuaciones ya convertidas. El total posible es 40 y el mínimo 10. A mayor puntuación, mayor autoestima.

Muy probablemente, a las personas que les ha salido una alta deseabilidad social, es decir, una necesidad elevada de agradar, les habrá salido una autoestima más baja que a aquellas que no necesitan tanto agradar a los demás.

Si se presta, los resultados podrán ser comentados en la clase, comprobando si se cumple esta premisa o no.

Por último se lanza la siguiente pregunta con el objetivo de que el alumnado pueda pensar en posibles estrategias útiles para no necesitar ni depender tanto de la opinión de los demás:

¿Qué *relación pensáis que tienen estos dos parámetros y cómo pensáis que podríamos hacer para que nuestra autoestima no sufra debido a la deseabilidad social?* Tendencia de las personas a presentarse ante los demás de forma adecuada desde el punto de vista social, es decir, de la forma más valorada socialmente (Crowne, 1979).

La relación entre estos dos elementos es inversamente proporcional, es decir, cuando nuestra necesidad de agradar es a lta, nuestra autoestima suele bajar. De la misma forma, cuando somos más independientes de lo que los demás opinan, nuestra autoestima suele subir.

Estos son algunos consejos para que la autoestima no sufra debido a la deseabilidad social:

- Intenta tener claro por qué piensas lo que piensas y opinas lo que opinas. De esa forma, sentirás menos influencia por parte de otra personas.
- Recuerda que tu opinión, tu estilo o tu forma de pensar es tan válida como la del resto.
- Cuando veas que opinas diferente, recuerda que las opiniones diversas enriquecen, no al contrario.
- Si ves que otras personas opinan distinto y tienes la tentación de hacerles caso en todo, más bien intenta diferenciar con qué aspectos de esa opinión estás realmente de acuerdo, y con cuáles no. No aceptes una opinión simplemente porque es de otra persona.
- Intenta identificar aquellos aspectos de ti que más te gustan y procura potenciarlos.
- Aprovecha cada oportunidad que te da el día a día para crecer en autoestima (agradece un cumplido, dite algo bonito cuando te gusta tu aspecto o una parte de él, atribúyete tus propios méritos y éxitos cuando hagas algo bien...)
- Piensa que para nuestra autoestima es igual de necesario tener criterio propio que ser aceptado por los que nos rodean. De hecho, si para conseguir aceptación sacrificamos nuestra autoestima, a la larga nos saldrá caro.
- Recuerda que en muchas ocasiones será necesario que, aunque tengas en cuenta el criterio de otras personas, antepongas el tuyo por tus propios principios. No hay nada malo en hacerlo y te sentirás mucho más libre cada vez que descubras que puedes actuar sin el visto bueno del resto.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone realizar un pase de modelos especial.

El alumnado rellenará, individualmente, una tarjeta con aquellos elementos de su personalidad, de su intelecto o su forma de comportarse, que le resulten más interesantes, positivos o que le produzcan cierto orgullo personal.

Después se dividirá la clase en grupos, cuya función será organizar, preparar y representar un pase de modelos con la diferencia, respecto a los que estamos acostumbrados a ver, de que la parte física no será la que se quiera resaltar y/o mostrar. En este caso, deberán reflejar en su desfile los elementos contemplados en sus tarjetas.
Se dispondrán las mesas y sillas hacia los laterales del aula y se dejará una especie de pasillo por el que irán

pasando los modelos. A medida que se realice el desfile, una persona (del grupo de referencia) irá relatando las cosas escritas en las tarjetas que servirá de apoyo a lo representado.

Una vez terminados todos los desfiles se les preguntará cómo se han sentido con la experiencia.

TÍTULO
LO HE DECIDIDO YO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/oj18lo

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima, Toma de decisiones, Habilidades de autoafirmación

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Tris está siendo sometida a un entrenamiento injusto por parte de Eric desde que llegó a Osadía. Sabe que en el grupo hay quien, claramente, quiere quitársela de en medio e impedir que pase el nivel de corte que se le requiere para seguir formando parte de la facción. Sin embargo, en el momento en que parece que está completamente fuera de juego, decide desafiar la imposición injusta de quien la ha dejado al margen y dejar bien claro que tiene capacidad para tomar decisiones.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando dejamos que otras personas tomen decisiones en nuestro nombre, es fácil que aparezca tristeza, rabia, pena, y, por supuesto, una baja autoestima. Por ello, en ocasiones, merece la pena asumir el riesgo de equivocarse, o de que alguien se oponga a nuestra decisión, si con ello fortalecemos nuestro sentido de l a identidad. Cuando decidimos no rendirnos es porque pensamos positivamente en nuestras capacidades y en lo que podemos conseguir con ellas. Y en todo caso constituirá una forma de construcción de la propia estima que resultará eficaz y útil ante la multitud de obstáculos que la vida y el día a día presentan.

RAZÓN DE SER: La secuencia elegida para trabajar en esta actividad será una metáfora sobre realidades cotidianas que se deben afrontar: avanzar o rendirse, establecer las propias condiciones para la retirada y autoafirmarnos como personas valiosas o seguir lo que otras personas marcan a pesar de que sea en contra de nuestros deseos.

DESARROLLO

1ª Fase

Cuando pensamos en lo que significa la autoestima concluimos que, a grandes rasgos, tiene que ver con el valor que nos damos a nosotros mismos. Pero esto que parece tan sencillo, tiene múltiples repercusiones en la vida cotidiana y, particularmente, en la manera de asumir nuestras propias decisiones. Las decisiones que tomamos condicionan nuestra autoestima, pero esta también determinará el tipo de decisión que tomamos. A continuación vamos a ver una secuencia en la que la protagonista tiene que decidir algo pero se encuentra con importantes dificultades y obstáculos impuestos por algunas personas que no la apoyan. En situaciones así, no tenemos por qué abandonar, podemos cambiar las reglas del juego, al menos en cierta medida y tomar las riendas de nuestra vida. Esta es precisamente la disyuntiva ante la que se encuentra Tris, protagonista de la secuencia. Ella, junto con otros compañeros, ha empezado su entrenamiento en la facción de la que ahora forma parte, Osadía. El entrenamiento es casi militar, altamente agresivo y a menudo injusto, y para poder continuar formando parte del grupo debe pasar un cierto nivel de corte, sin el cual será expulsada y pasará a formar parte de "los Abandonados" (otra facción formada por los que no han "encajado" en la elegida previamente). Todos pelean duro por poder quedarse, pero no lo tienen igual de fácil frente a Eric, uno de los entrenadores, que parece tener todo el interés del mundo en quitarse a algunas personas de encima.

Ser proyecta la secuencia.

2ª Fase

Se dedican unos minutos a considerar por qué cree el grupo que se ha escogido esta escena para trabajar la variable Autoestima. Para ello, se propone las siguientes preguntas:

- *Esta secuencia se ha seleccionado para trabajar la autoestima pero, ¿qué tiene que ver la autoestima con todo lo que le está sucediendo a Tris?*
- *¿Pensáis que Tris hubiera aceptado el combate si no*

pensara que puede hacerlo?

- ¿Qué *hubiera hecho ante ese combate una persona que no tiene ni la más mínima confianza en sí misma?*
- ¿Qué *opinión os merece el que, a pesar de la orden de Eric, Tris haya decidido ir a las maniobras con el resto del grupo?*
- ¿Os *llama algo la atención la forma en la que se enfrenta Tris a Eric en el tren?*
- ¿Qué *pensáis que opina Tris de sí misma por el hecho de no rendirse?*
- ¿Creéis *que alguien con una baja autoestima se hubiera subido a ese tren saltándose las normas?*
- ¿Qué *ha conseguido Tris con esa actitud?*

3ª Fase

Es importante que el alumnado pueda llevarse algunas de las reflexiones realizadas a su vida cotidiana, por ello, tendrá que consensuar unas conclusiones derivadas del trabajo anterior. Se crearán dos grupos, uno encargado de identificar en qué sentido la autoestima que una persona tiene determina el tipo de decisiones que tomará y el otro identificar en qué sentido construyen o destruyen nuestra autoestima las decisiones que tomamos.

Después de unos minutos de trabajo grupal, se exponen las conclusiones y se elabora un documento final que contemple todas.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone seguir viendo la película ("Divergente") ya que no sólo merece la pena ver la decisión que toma Tris como forma de autoafirmarse a nivel personal, sino también el resultado de su actitud y comportamiento.

Es muy importante poder entender que las decisiones que tomamos trascienden el momento y espacio en que nos encontramos y que traen consecuencias, en muchos casos para bien, que no se darían de no haber confiado en nuestras posibilidades y capacidades. Quizá Tris no sea la mejor luchadora cuerpo a cuerpo, pero tiene un gran espíritu, como ha demostrado en su enfrentamiento con Eric, y se constituye en la competición como la mejor estratega posible, lo que la lleva a la victoria.

TÍTULO
LAS MATEMÁTICAS SON PARA SIEMPRE

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/61sxpd

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima, Creatividad

ÁREAS CURRICULARES
Matemáticas

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDADES RECOMENDADAS
De 14-16 años

SINOPSIS
Eduardo Sáenz de Cabezón es matemático, comunicador científico, y ganador de la primera edición del concurso de monólogos científicos Fame Lab. En esta charla TEDx nos explica, con mucho sentido del humor, la razón de ser de las matemáticas, además de mostrarnos la diferencia entre una conjetura y un teorema.

REFERENTE TEÓRICO: Un estereotipo es una idea preconcebida que nos formamos sobre un grupo social, etnia, nacionalidad, etc., en base a la simplificación de los rasgos y cualidades que comparten en tanto grupo.

Los estereotipos son útiles porque nos permiten categorizar el mundo, clasificarlo y entender sus complicados mecanismos, pero generalmente usamos los estereotipos para justificar acciones negativas hacia ciertos grupos sociales por puro desconocimiento de su realidad compleja. El estereotipo aparece cuando no conocemos esa realidad, y por lo tanto desaparecerá en el mismo momento en que seamos capaces de acercarnos a la vida del otro desde una relación de igualdad.

RAZÓN DE SER: Mediante esta actividad vamos a tratar de romper los estereotipos que los alumnos puedan tener sobre las personas que se dedican al estudio de las matemáticas. Lo haremos, además, desde el sentido del humor, que es la mejor manera de romper con esas ideas preconcebidas.

DESARROLLO

1ª Fase: el debate

En esta primera fase de la actividad vamos a debatir sobre la importancia de las matemáticas en la sociedad.

Para ello crearemos, al azar, dos grupos de alumnos que deberán tener posiciones encontradas. Uno de ellos deberá defender las matemáticas por encima de todo, y el otro deberá desacreditarlas.

Antes de empezar deberemos llevar una serie de preguntas preparadas para poder guiar el debate. A continuación se proponen algunos ejemplos:

- *¿Para qué sirven las matemáticas? ¿Podríais poner algún ejemplo del uso de las matemáticas en tu vida diaria?*
- *¿De qué manera saber matemáticas te puede hacer más feliz? ¿o más infeliz?*
- *¿Por qué puede ser importante para una sociedad tener matemáticos formados?*
- *¿Que cualidades hay que tener para dedicarse a las matemáticas?*
- *¿A qué tipo de personas le gustan las matemáticas?*
- ...

Tras lanzar cada pregunta, se le dejará a cada grupo un tiempo determinado para que preparen argumentos a favor o en contra. Pasado ese tiempo, y por turnos, un portavoz de uno de los grupos expondrá sus argumentos, a lo que el otro portavoz podrá responder contraponiendo los suyos.

2º Fase: los estereotipos

Durante el debate habrán salido ya bastantes estereotipos sociales sobre las matemáticas y las personas que se dedican a ellas. Es el momento de explorar los estereotipos personales.

Pediremos a cada alumno que haga un retrato robot de una persona que se dedique profesionalmente al mundo de las matemáticas. Para ello disponemos de dos plantillas (de las cuales tendrán que elegir una para

designar el género), que tendrán que completar indicando cómo se imaginan el día a día, la personalidad, los gustos, etc., de un matemático o matemática.

Deberán indicar:

- la edad media que piensan que pueden tener,
- su situación profesional y laboral (si están en paro, si tienen puestos directivos, subalternos o son emprendedores),
- su estado familiar (si son solteros o casados, si tienen hijos y cuántos),
- la clase social y su nivel educativo,
- cómo piensan que es su personalidad,
- los gustos que tienen en música, moda, cultura...
- los hobbies a los que dedican su tiempo libre,
- pueden incluir cualquier otro comentario que ayude a entender ese retrato robot de la persona que se dedica a las matemáticas.

Tras dedicar un tiempo a completar las plantillas los alumnos las pondrán en común, y les iremos preguntando los porqués de sus decisiones. Empezando por la elección de género.

Intentaremos terminar consensuando un retrato robot que resuma las ideas de toda la clase.

3ª Fase: las matemáticas sirven para declararse

A continuación le mostraremos a la clase el vídeo de Eduardo Sáenz de Cabezón, y tras su visionado nos plantearemos las siguientes preguntas:

- *¿Es un matemático como el que hemos dibujado en nuestro retrato robot?*
- *¿Ha contestado a alguna de las preguntas que nos hemos hecho durante nuestro debate?*
- *¿Responde a nuestro estereotipo de cómo debería ser un matemático?*

En este momento es probable que surja la duda de qué significa la palabra estereotipo. Ha llegado el momento de contestarla y hablar directamente de qué estereotipos han aparecido al hacer la actividad hasta el momento.

De nuevo en grupos de 3 o 4 alumnos les pediremos que analicen sus retratos robots e identifiquen los estereotipos con los que han prejuzgado la figura de una persona que se dedica a las matemáticas.

Aparecerán cosas como:

- *Las matemáticas son cosas de chicos.*
- *Los matemáticos son personas aburridas.*
- *Los matemáticos no visten a la moda.*
- *Los matemáticos son personas solitarias o antisociales.*
- ...

4ª Fase: profundizando sobre los estereotipos

Por último vamos a mostrar las fotografías de 7 jóvenes, y les preguntaremos a la clase si es capaz de identificar cuáles de ellos se dedican a las matemáticas, y cómo lo han deducido.

Imagen 1

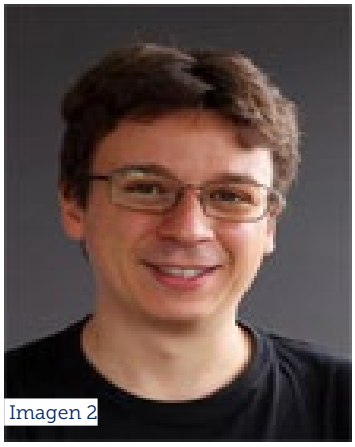


Imagen 2

Imagen 3

Imagen 4

Imagen 5

Imagen 6

Imagen 7

En realidad los siete son jóvenes matemáticos españoles, en torno a los 30 años, que han demostrado sus excepcionales cualidades para la investigación con contribuciones de impacto internacional. Los siete son los galardonados en la tercera edición de los Premios de Investigación Matemática Vicent Caselles, de la Fundación BBVA y la Real Sociedad Matemática Española (RSME).

Terminaremos la actividad reflexionando sobre los estereotipos que hemos utilizado para decidir cuáles de estas fotografías corresponden a personas que se dedican a las matemáticas.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Sería muy interesante invitar a alguna persona que se dedique a las matemáticas (puede haber algún padre o familiar de alguno de los alumnos del centro, o incluso algún profesor que haya estudiado matemáticas) para poder hacerle preguntas sobre su trabajo para eliminar los prejuicios que tengamos.

Existe una iniciativa de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) que permite a los estudiantes entrar en contacto directo con jóvenes científicos, entre ellos matemáticos, a través de Internet. A los alumnos se les permite hacer todo tipo de preguntas a los científicos para conocer mejor sus investigaciones, e incluso aspectos de su vida diaria como personas dedicadas a la ciencia. Se puede encontrar más información de este programa en la página http://somoscientificos.es

Esta misma dinámica la podríamos extender a cualquier otro grupo social sobre el que prevalezcan los estereotipos.

Situación profesional y laboral:
Familia:
Gustos personales:
Edad:
Clase social y nivel educativo:
Personalidad:
Hobbies:

Situación profesional y laboral:
Familia:
Gustos personales:
Edad:
Clase social y nivel educativo:
Personalidad:
Hobbies:

TÍTULO
EL NÚMERO PI

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/4wqwsd

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima, Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR
Matemáticas.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años.

SINOPSIS
Dos amigas hablan sobre el novio de una de ellas. Está preocupada y celosa ya que cree que la engaña. Le ha dicho "te quiero, Pi". Cree que se lo dice a una tal Pilar, y él defiende que significa que la quiere infinito...

REFERENTE TEÓRICO: Las personas inseguras son especialmente víctimas de los celos. Las relaciones tempranas muchas veces nos encuentran cuando no hemos acabado de formar nuestra personalidad. Está estudiado que estas primeras relaciones condicionarán toda nuestra vida en pareja futura. De ahí que sea muy importante el trabajar la autoestima, la confianza y la expresión emocional de cara al otro para construir relaciones sanas.

RAZÓN DE SER: A los alumnos les preocupan especialmente los primeros flechazos que van a sentir o están sintiendo. Es por ello especialmente positivo el que manifiesten sus miedos y sean conscientes de que son compartidos por todos. Cualquiera tiene miedo de no ser comprendido, valorado y deseado.

DESARROLLO

1ª Fase: Autoconocimiento emocional

Se pide a cada alumno que realice un análisis de su estado emocional/sentimental anticipándoles que van a ver un vídeo sobre la influencia de las matemáticas en una posible ruptura de pareja. ¿Creen posible que las matemáticas puedan reforzar o acabar con una relación sentimental? Si es así, ¿Cómo lo imaginan? ¿A qué podría deberse?

¿Son las matemáticas un lenguaje en sí mismas capaz de separar a dos personas porque uno las entiende y otro no?

2ª Fase: Visionado del audiovisual

Se trata de un corto muy atractivo para los adolescentes ya que se identifican a la perfección con el lenguaje y actitud de las dos intérpretes que aparecen.

A la par que lo ven los alumnos van a ser conscientes de la importancia del lenguaje matemático y de cómo la falta de conocimiento de este puede dar lugar a malentendidos tan graves como el que se refleja en el cortometraje, que como anticipamos puede llegar a romper una pareja.

3ª Fase: Debate y conclusiones

Se fomentará un debate sobre si lo visto refleja la realidad social en la que viven o no. El profesor ha de señalar la importancia que tiene titular en Educación Secundaria hoy en día y no sólo eso, cómo el anumerismo puede hacernos quedar de incultos cuando no los somos. Las matemáticas en sí mismas son un tipo de cultura y nadie debería hacer apología de su anumerismo, es equivalente a ser analfabeto.

¿En cuántos campos son necesarias las matemáticas? ¿Su falta de entendimiento puede llevarnos a grandes equívocos (dosis de medicamentos, calidad de los ingredientes de un alimento, entender un recibo o los gastos de una hipoteca...)?

Se puede terminar la dinámica hablando de los números irracionales, señalando que Pi no es el único y la relación de los irracionales con el estado irracional en que muchas veces nos sumerge el enamoramiento. *¿No son los celos en sí mismos una irracionalidad?* Se hablará a los alumnos de cómo los celos no nacen de la falta de confianza en el otro sino de la falta de confianza en uno mismo.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Cartas de amor matemáticas

Una vez que se ha reflexionado, para fomentar la creatividad del alumnado se organizará un concurso de cartas de amor o poemas matemáticos, donde todo tiene cabida si es dicho con matemáticas.

Es una forma divertida de darle uso al lenguaje críptico de las mismas, que sólo las que las entienden pueden comprender. Ese halo de misterio es algo que motivará su creatividad sin duda alguna.

TÍTULO
AMAMOS NUESTROS BOSQUES

RECURSO
Dueto Príncipe, Malen y Coro. **(2:43)**
https://bit.ly/3y0H6wQ

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autoestima, identificación y expresión emocional, habilidades de autoafirmación, creatividad.

ÁREAS CURRICULARES
Geografía e historia, música, lengua y literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Interculturalidad, STEAM, convivencia escolar, plan lector

EDAD RECOMENDADA
De 14 a 16 años

SINOPSIS
(01:27:00 – 01:29:55) Luego de romper el hechizo de Malén, los animalitos del bosque y el resto de los personajes se unen para cantar sobre el amor que tienen a los bosques y a su tierra y que la bondad siempre gana a la maldad.

LETRA DEL DIÁLOGO

Amamos nuestros bosques,
amamos a la luna el sol
Amamos a los que se aman,
la araucaria y el piñón.

Esta historia es leyenda
Es magia del sur
Es leyenda y calaveras
Del guerrero y la Malén.

La bondad fue más que el odio
La bondad le ganó al desamor
La bondad de la Malén
De sus bosques y su amor, y de su amor.

La bondad, le ganó
Amamos nuestra gente Machos, loncos
Rogamos tiempos nuevos Ngenechén
Ahhh Ngenechén

Amamos nuestra tierra y nuestro corazón
Amamos nuestra sangre y nuestra tradición

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 que es una ópera?*
- *¿Te gusta la música?*
- *¿Has estado alguna vez en un concierto en vivo?*

A continuación, visionamos la cápsula de video, mirando 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 fuera necesario volvemos a visionar el video.

- *¿Qué te ha parecido?*
- *¿Qué sentimientos encontramos en este fragmento?*
- *¿Qué crees que es el Ngenechén (Ser Supremo de los mapuches)? ¿Cómo lo imaginas? ¿Cómo irá vestido?*
- *¿Qué elementos son importantes para este pueblo? ¿Por qué?*
- *¿Y para ti, coinciden los elementos importantes con los del pueblo mapuche, hay alguno distinto? ¿Por qué?*
- *¿Qué vocabulario emocional encuentras en este fragmento? Busca otros sinónimos para esos sentimientos.*

Recogemos las respuestas que se han ido dando y recomponemos la situación explicándoles aquello que no hayan entendido y aprovechamos su lenguaje para dar algunas pinceladas sobre los distintos miembros de la sociedad mapuche (Lonko, Machi, Kalku, Papai, Ngenechén), su vestimenta, la importancia de la naturaleza en esta cultura, la división del territorio... para irnos familiarizando con ella. (Geografía e Historia; Interculturalidad)

2ª Fase

En este fragmento de la ópera aparece en repetidas ocasiones el amor que el pueblo mapuche siente hacia su cultura, su naturaleza, sus gentes, su historia,... Es un pueblo orgulloso de su identidad. Pongamos en valor la identidad de nuestro alumnado y aprovechemos el momento para hablar de otras culturas que podamos tener en nuestra aula como elemento enriquecedor.

Volvamos la vista a una de las canciones del *Repertorio alternativo. Poemas mapuches del Coro de las Emociones.* Se trata del poema *Identidad, almidad* de Elicura Chihuailaf, Premio Nacional de Literatura 2020 con música del compositor chileno y autor de la ópera que estamos trabajando René Silva que añadimos a continuación. (Lengua y Literatura, Música; STEAM, Plan Lector)

IDENTIDAD, ALMIDAD

Nadie elige nacer en un lugar
en un color determinado
en una historia, un idioma
una visión de mundo
nos está diciendo nuestra Gente
Más, la tarea es conocer
lo que nos ha tocado
porque conocer es la única
posibilidad de amarse
y de amar lo que nos rodea
y luego respetar lo que está
más allá
de nuestros lugares y miradas
de nuestras familias
y comunidades
Aquí, lejos, y en todas partes

Así nos está hablando nuestra
Gente, en sus Gvlam sus Consejos
Costumbres de la Madre Tierra.

Lanzamos algunas preguntas a nuestro alumnado para profundizar en el significado del poema, ver si están de acuerdo o piensan distinto y poner en valor su identidad.

- *¿Qué entendemos por identidad?*
- *¿Qué elementos encontramos fundamentales para crear una identidad? (¿Desde el punto de vista cultural, emocional, social, artístico ...?)*
- *¿Cuáles crees que son las principales señas de identidad de tu cultura?*
- *¿Te gusta la identidad de tu cultura? ¿Es cierto todo lo que dicen de ella?*
- *¿Si pudieras cambiar algo de ella qué cambiarías? ¿Por qué? ¿De qué manera?*

En el *Coro de las Emociones* tenemos una versión de esta pieza y con las opiniones que hemos recibido del alumnado les pediremos que de forma individual, por grupos o en gran grupo creen una

nueva letra más adaptada a nuestra realidad cultural. Podemos utilizar la música de René Silva para adaptar nuestra letra.

3ª Fase

Las artes son un vehículo fundamental para reflejar las distintas culturas. Con frecuencia recogen conceptos identitarios importantes para ellos y nos descubren sus realidades, hábitos, contexto histórico, colores, ideas...

Lo podemos ver tanto en las distintas propuestas de ReflejArte como en la nueva: *ReflejArte: una puerta a la cultura local*

Esta huella cultural puede representarse a partir de cualquiera de las 7 Bellas Artes reconocidas (Ver cuadro) o como resultado de una fusión entre ellas como ocurre en el arte contemporáneo donde lo visual, audiovisual, multimedia, conceptual... están muy representados e interconectados.

Una vez hecha nuestra reflexión sobre la identidad y sus señas culturales hagamos una más gráfica sobre nuestra propia persona, si nos atrevemos, o sobre la del aula completa con toda su riqueza cultural, para ello podemos elegir cualquiera de las Bellas Artes o aventurarnos un poco más y fusionarlas a la manera del arte contemporáneo y crear una instalación, performance, video... (Música, Expresión Artística; STEAM, Convivencia, Escolar)

¡Pongámonos nuestro traje de artistas y manos a la obra!

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

Pintura

Cine

Danza

Literatura

Escultura

Arquitectura

TÍTULO
INSTANTE DECISIVO

RECURSO
Diego Mentrida en el triatlón de Santander 2020
https://bit.ly/3yZkJJA

Will Smith "integrity in full display"
The objective con subtítulos en español.
https://bit.ly/37ZgiTq

Canal oficial de las olimpiadas (inglés).
Correr para generar conciencia.
https://www.youtube.com/watch?v=IihTPIppozI

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

VALOR PRINCIPAL
Integridad – honestidad. Coherencia y equidad.

AREA CURRICULAR
Valores cívicos, educación física.

CONTEXTO ESCOLAR
Trabajo por proyectos, convivencia escolar, promoción de hábitos saludables, acción social.

EDAD RECOMENDADA
De 14 a 16 años.

SINOPSIS
El joven triatleta español Diego Mentrida, se encontraba en el tramo final del triatlón internacional de Santander, ocupando el cuarto sitio. De repende, su rival James Teagle se confundió de salida a pocos metros de la linea de meta. En menos de 10 segundos Diego, renunciando a un bien inmediato, tomó la decisión de parar centímetros antes de cruzar la línea de meta y dejar que su contrincante ocupara el tercer lugar que a su juicio le correspondía. Una decición que conmovería al mundo, y cuya atención mediática él utilizaría después para hacer conciencia del síndrome de West.

REFERENTE TEÓRICO: La integridad es un valor que se reconoce cuando la capacidad de actuar esta en consonancia con lo que se dice y con lo que considera importante. La integridad consiste en actuar conforme a las normas éticas y sociales manteniendo relaciones basadas en la transparencia. Nos lleva a vivir con coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Significa ser consecuentes con nuestros actos y hacernos responsables de ellos. La integridad está estrechamente relacionada con la confianza en uno mismo, es decir, la autoestima.

La persona íntegra cumple su palabra, y sólo promete aquello que tiene intención de cumplir. Por lo que una persona íntegra inspira confianza y ejemplaridad en los demás. La presencia, conocimiento e interacción con personas íntegras, potencia la motivación intrínseca de la persona, de desear adquirir dicho valor.

RAZÓN DE SER: La exposición a ejemplos de integridad, la relación con sus vidas, notar que nos conmueven y preguntarnos por qué es así, identificando características de la acción... es una manera de experimentar, desear, gustar y/o anhelar la integridad. Aspecto fundamental para el adolescente.

Con esta actividad se busca detectar las manifestaciones de la integridad en el actuar de una persona e identificar lo que provocan en quien las observa. Es por ello que hemos elegido un ejemplo actual, del contexto hispanohablante, con una edad cercana a los alumnos, cuyas acciones resultan ejemplares.

Cuando se es testigo de los actos admirables de otras personas, uno puede experimentar conmoción, admiración, envidia, indiferencia, entre muchas otras emociones. Es por ello que este ejercicio de análisis acompañado puede ayudar a trabajar las referencias que generan admirar y la reflexión de ello. Por otro lado, es un importante ejercicio para ejercer su pensamiento crítico, ponerse en la situación, mirar al protagonista de la acción y hacerse preguntas como: ¿Qué hubiera hecho yo en su lugar? Al contemplar las experiencias de otros, se puede trabajar la empatía, pues se descubre que lo que me pasa a mí, también le puede pasar al otro y viceversa.

DESARROLLO

1ª Fase

Comenzamos la actividad visualizando el video Diego Mentrida en el triatlón de Santander 2020 (Aunque este video tiene una resolución normal, tiene 1 millon doscientas mil visitas. Eso a los jovenes de la edad destino, les importa mucho).

Después de visualizar el vídeo el docente plantea las siguientes cuestiones:

- *¿Qué es lo que más os ha impactado?*
- *¿Qué creéis que llevó a Diego a hacer eso?*
- *¿Por qué creéis que lo pudo haber hecho?*

Preguntas complementarias:

- *¿Cuánto crees que entrena un triatleta profesional? ¿Cuántas horas a la semana? ¿Cuánto esfuerzo?*
- *¿Tú crees que fue fácil para él renunciar a una medalla del Top 3?*
- *¿Por qué creéis que lo pudo haber hecho?*

Escuchando a sus alumnos, el docente va recogiendo en la pizarra palabras clave que vayan mencionando los alumnos en relación a la temática planteada sobre la integridad, tales como:

HONESTIDAD	GRATITUD
HUMILDAD	EJEMPLARIDAD
VERDAD	DILEMA
JUSTICIA	ACCIÓN
VALENTÍA	ADMIRACIÓN
AUTORIDAD	CONSECUENCIAS
INSPIRACIÓN	

El docente explica lo que es la integridad y sus manifestaciones en el actuar de la persona. Y por qué esta integridad nos resulta tan atractiva.

En la vida hay personas, personajes, historias que hemos conocido, visto o escuchado que nos inspiran. Que nos provocan admiración.

2ª Fase: La repercusión de los actos

No se puede soltar una sola gota de agua en el mar o en un lago, sin que ésta genere ondas a su alrededor... Nuestros actos siempre conllevan una consecuencia. Y muchas veces su repercusión puede llegar mucho más lejos o ir a mucho mayor profundidad de la que imaginamos.

Proyectar el video del actor: Will Smith "integrity in full display" (esta en la cuenta de instagram del actor, en inglés sin subtítulos, para otra versión con subtítulos proyectar la versión de The objective con subtítulos en español.

3ª Fase: La atención y la fama

La atención mediática que recibió Diego al viralizarse su acto en las redes, ha sido intensa. Sobre todo después del video de Will Smith. Fuera de vanagloriarse o sentirse superior, decidió dirigir esa mirada para hacer conciencia del síndrome que tiene su hermano mayor: el síndrome de West. Comenzó a organizar carreras solidarias para la causa.

Proyectar el video del canal oficial de las olimpiadas, o bien la versión en español (Correr para generar conciencia).

Las siguientes preguntas pueden ayudar al alumno a ir relacionando la integridad con la proactividad.

- *¿Crees que la fama te puede cambiar? ¿Si de repente te volvieras muy famoso por un acto que realizaste, que actitud te gustaría tomar? ¿Qué harías con esa fama?*

- *¿Tienes alguna necesidad a tu alrededor a la que podrías atender? Si tuvieras la oportunidad ¿En qué causa te enfocarías?*

Se recogen las ideas y se concluye:

Es impresionante apreciar todo lo que hemos podido descubrir a través de lo que parecía ser sólo un "video viral". Constatamos que, nuestra vida es una constante preparación para esos breves segundos en donde llegan las pruebas, y que merece la pena prepararnos en las pequeñas cosas del día a día, para responder con coherencia e integridad en esos momentos. Así mismo, descubirmos que si en algun momento, alguna de nuestras decisiones llamara la atención, la humildad y el servicio son siempre una actitud deseable para nuestro mejor deesarrollo y el

de nuestra comunidad. Podemos elegir aprovechar esa atención, no para robustecer nuestro ego, si no para una causa en la que nos querramos implicar.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Ya hemos visto que la integridad es un valor que nos hace ser auténticos, valientes y confiables. Sin duda un valor que nos gustaría conquistar. *Recuerda que las grandes conquistas comienzan por lo cotidiano. Para trabajar y profundizar la integridad en el día a día puedes empezar con los siguientes ejercicios:*

- *Evitar decir pequeñas mentiras piadosas o "blancas" a tus amigos (incluidos cumplidos poco sinceros). Si de hecho dices alguna, reconócelo y discúlpate de inmediato.*
- *Monitoréate y haz una lista de cada vez que dice una mentira, incluso si es pequeña. Trata de recortar tu lista diaria cada día.*
- *Al final de cada día, identifica aquellos momentos en los que intentabas impresionar a los demás o aparentaba ser alguien que no eres. Decídete a no volver a hacerlo.*

¿Se os ocurre algún otro "Tip" o consejo para trabajar la integridad en vuestro día a día?

ACTIVIDADES RELACIONADAS

La gran prueba (Toma de decisiones)
Fiesta de personajes (Identificación y expresión emocional)
Toxic friendship 2: role-play (Habilidades de oposición asertiva)
Mi diario (Habilidades de oposición asertiva)

DESARROLLO COGNITIVO

AUTOCONTROL

TÍTULO
¡PARA EL COCHE!

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/bdhkcx

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Dos amigas van hablando en el coche. No piensan de la misma manera y en un momento dado, una de ellas empieza a ser sarcástica e hiriente con la otra. Acto seguido, ésta última le pide que se baje del coche de una manera sorprendente.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando intentamos expresar nuestra opinión, aunque tengamos el derecho a manifestarnos libremente, hemos de saber que hay ciertos errores que nunca deberían cometerse, ya que hacen que la otra persona se cierre en banda en vez de recibir lo que buscamos transmitir. Muchos de esos errores se deben a que nos movemos por impulsos, no reflexivamente ni considerando las posibles consecuencias que nuestros comportamientos puedan tener. El autocontrol se convierte, entonces, en un requisito necesario para las relaciones y para la comunicación.

RAZÓN DE SER: La reflexión en esta actividad va orientada a ser conscientes de cuáles son los principales errores que podemos cometer por falta de autocontrol y conocer qué alternativas tenemos para no cometerlos. Además, ha de reflexionarse sobre las consecuencias que se derivan de estos problemas en las relaciones.

DESARROLLO

1ª Fase

Vais a ver una secuencia en la que dos amigas hablan entre sí dentro de un coche. De lo primero que os daréis cuenta es de que no están de acuerdo en la forma de hacer las cosas. Dado que veremos la secuencia dos veces, os voy a pedir que la primera la uséis simplemente para entender bien qué ocurre en ella y haceros una idea de la manera en que cada una se expresa y se comporta con la otra.

Ahora vamos a ver esta secuencia por segunda vez, en este caso os voy a pedir que intentéis ser críticos con los personajes y anotéis, cada uno en un papel, qué cosas son las que hacen mal y qué consecuencias tienen. (Por ejemplo, pueden sugerir que lo que hace mal una de ellas es ser sarcástica, no controlando cuándo empieza a molestar a la otra. La principal consecuencia de esta actitud es que su amiga se enfade tanto que la haga bajar del coche).

Al terminar de ver la secuencia, se hace una puesta en común a partir de lo que los alumnos han ido anotando.

La idea general a transmitir es que, en la secuencia sobre la que se está trabajando, las dos chicas son bastante impulsivas (considerar como ejemplo cómo reacciona la conductora cuando le surge una pequeña complicación en la carretera). A la hora de relacionarse, incluso cuando uno tiene que defender un asunto con mucha vehemencia y pasión, el fin no justifica los medios, es decir, no vale hacerlo de cualquier manera, dañando o anteponiendo de manera inflexible nuestros propios intereses. Muchas veces no hay una mala intención detrás de ese daño, pero sí suele haber un cierto nivel de falta de autocontrol.

2ª Fase

Ahora que somos conscientes de que, a la hora de expresarnos y relacionarnos con otros, determinadas formas o actitudes pueden bloquear el proceso de comunicación y entendimiento, vamos a considerar esas cosas como venenos (faltas de cuidado, de autocontrol, actitudes impulsivas). Y de lo que se trata es que busquemos los antídotos, es decir, las fórmulas que conseguirían los efectos contrarios al veneno, facilitando la

comprensión y una adecuada relación (antídotos basados en el dominio propio y la reflexión).

Para que la clase pueda entender bien lo que se quiere decir con venenos, se transmitirá la idea de que serán todos aquellos errores que se pueden cometer cuando intentamos expresar nuestra opinión de forma impulsiva, sin tener en cuenta el efecto que pueda tener sobre otros y nuestra relación con ellos.

Se organiza la clase en tantos grupos como venenos se hayan detectado en la fase 1 (se pueden añadir otros no aparecidos). Cada grupo se encarga de buscar una alternativa al veneno asignado (es decir, qué habría que hacer en vez de...) y forma un guión para representar las dos versiones de una misma situación: el veneno y la reacción que produce en el otro, en contraposición con el antídoto y sus consecuencias. Posteriormente, representan sus dramatizaciones en gran grupo y el docente resalta el valor de los antídotos propuestos.

Algunos de los posibles venenos... **y los posibles antídotos.**

- SARCASMO: puede humillar y cuestionar la valía o la opinión del otro, le agrede y la persona normalmente, ante esto, se niega a dialogar o a aceptar una opinión cuando viene de alguien que no está respetándole. **Relacionarse adecuadamente implica hablar de manera directa y saber leer las señales que el otro nos lanza para saber cuándo parar.** (P ej. si la acompañante se hubiera detenido a observar el rostro de la conductora cuando estaba hablando, habría descubierto que ya desde el principio del sarcasmo se estaba sintiendo molesta por ello)
- HABLAR, HABLAR Y HABLAR SIN PARAR: la mejor forma de mostrar nuestra falta de control es impedir que el otro exprese su opinión. Implica, además, que probablemente no somos capaces de esperar callados mientras el otro opina. Si esto ocurre, la persona no querrá seguir hablando y se cortará la comunicación, con las consecuencias negativas correspondientes sobre la relación. **Relacionarse adecuadamente significa entender que el otro también tiene derecho a hablar, a expresarse y nosotros, la obligación de saber parar de hablar y escucharle.**
- LA INTOLERANCIA Y LA RESPUESTA RÁPIDA (no aceptando que el otro pueda opinar diferente y respetándolo): si hay algo que no puede cuestionarse es la opinión de otro, porque todos tenemos derecho a opinar lo que queramos. Podemos no estar de acuerdo, pero tendremos que respetarlo. **Relacionarse adecuadamente implica respetar también la opinión ajena, sabiendo controlar las emociones que una opinión diferente puede generar en nosotros.**
- INCOHERENCIA ENTRE LO QUE SE DICE Y LO QUE SE HACE: A veces somos capaces de controlar lo que decimos, pero no siempre es fácil controlar los gestos, que hablan por nosotros mismos. Si alguien expresa una opinión no debe mostrarse por otra parte incoherente con sus gestos, tonos, miradas... poniendo en cuestión el verdadero respeto que se debe mostrar al otro aunque estemos manifestando cuál es nuestro criterio. **Relacionarse adecuadamente significa manifestarse de forma coherente, controlando aquellos aspectos que debilitan a nuestro mensaje.**

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Cada alumno tendrá que pensar en situaciones que verdaderamente le saquen de quicio o le crispen los nervios. Son válidas todas aquellas circunstancias en las que se sienten al límite de sus fuerzas para controlar su genio o su carácter y pueden dejarse llevar por algunos de sus venenos.

Deben describir brevemente 3 situaciones de esas características y, para cada una de ellas, considerar cuáles son sus venenos y cuáles podrían ser sus antídotos personales ante esos venenos.

Por ejemplo: Me pone de los nervios que mi madre me diga constantemente lo que tengo que hacer.

VENENO: Responderle demasiado rápido y, al estar enfadado, gritarle y hablarle mal.
ANTÍDOTO: Esperar un poco antes de contestar para que se me pase la primera furia.

TÍTULO
ROMEO Y JULIETA

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/ud6odw

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Habilidades de interacción, Identificación y expresión emocional y Empatía

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

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del Acoso Escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
En la ciudad de Verona, Italia, en el siglo XIV o XV, dos familias mantienen viejas rencillas desde hace años. Partidarios de los dos bandos se encuentran en la calle y se enfrentan en una pelea.

REFERENTE TEÓRICO: Tener autocontrol implica ser dueños de nosotros y tener recursos para elegir y orientar nuestra vida. A menudo las personas sienten emociones que no siempre saben identificar y canalizar adecuadamente y algunas de ellas encuentran en la agresividad una manera de airearlas. Para resolver un conflicto interpersonal, por un lado se hace necesario entender que no todas las personas viven de la misma manera las situaciones. Por otro lado, es importante identificar el problema que origina el conflicto, cuáles son los pensamientos y emociones asociados a dicho conflicto y si lo que se lleva a cabo ayuda a resolverlo. El texto de "Romeo y Julieta" es un excelente recurso que evoca una historia de amor trágica entre dos personas que no utilizan el autocontrol para resolver la situación en la que se encuentran.

RAZÓN DE SER: Mediante el análisis de un texto basado en la obra de Shakespeare, "Romeo y Julieta", el alumnado, por un lado identificará aquellas situaciones que les han hecho sentir mal y que podrían ser fuente de conflicto con otros, y por otro aprenderán a conectar con sus propios sentimientos y necesidades respecto a los demás que les otorgarán mayor capacidad para expresarlo.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente introduce la sesión con la siguiente pregunta: *¿Alguien sabe quiénes fueron Romeo y Julieta?* (Lluvia de ideas) A continuación:

Romeo y Julieta son los personajes de una de las obras más conocida de William Shakespeare. Son dos jóvenes que se enamoran y deciden vivir su amor a pesar de las rivalidades de sus familias. Se casan clandestinamente, pero una serie de fatalidades les lleva al suicidio. Vais a escuchar un fragmento de la obra en la que miembros de la familia de Romeo y de Julieta se enfrascan en una pelea.

Se escucha el texto. Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué *es lo que ocurre entre los personajes?* (Dos Capuletos quieren pelea y provocan a dos Montesco, estos no se resisten y comienza la pelea).
- ¿Qué *es lo que más os ha llamado la atención?*
- *¿Por qué quieren Sansón y Gregorio que haya pelea?* (Desean resolver el conflicto entre las familias y lo hacen de la única manera que saben, usando la espada). *¿Hoy en día creéis que hay personas que intentan solucionar los problemas de esta forma?.*
- ¿Qué *se suele hacer hoy en día para provocar a otro?* ¿Qué *consecuencias tiene?*
- *¿Por qué se producen estas situaciones? ¿Podrían solucionarse de otro modo? ¿Cómo?*
- *Aunque no lo hemos escuchado, el fragmento termina con la intervención del Príncipe, que es la máxima autoridad en la ciudad, poniendo paz. ¿Creéis que es útil que a veces intervengan personas externas a un conflicto para ayudar a resolverlo?*

Se acaba con el siguiente comentario:

La impulsividad es un indicador de que no somos capaces de controlar nuestras emociones. Muchas personas tienen problemas en sus relaciones con los demás porque no saben controlar sus actos, llevándoles incluso a manifestar conductas agresivas con consecuencias negativas para ellos y para los demás. Por suerte,

controlar las emociones y canalizarlas adecuadamente es una habilidad que se puede aprender.

2ª Fase

Se desarrolla una actividad en la que el docente hace el siguiente comentario:

Observaos a vosotros mismos y pensad en las cinco situaciones que más os hayan sacado de quicio y os hayan hecho experimentar emociones deenfado, ira, vergüenza o ansiedad (posibles ejemplos: que me insulten, que me regañen sin razón, que se metan con mi familia, que me peguen...). *Al lado de cada situación añadiréis como os sentisteis, qué pensasteis y qué hicisteis.*

Ejemplos de situaciones para el docente:

SITUACIÓN QUE ME SACÓ DE QUICIO	COMO ME SENTÍ Y QUÉ PENSÉ	¿QUÉ HICE?
Mi padre me regañó porque llegué tarde a casa.	*Enfadado, creo que mi padre me ha tratado injustamente.*	*Pegué un grito, di un portazo y me fui a la calle.*
Me acusaron de algo que no había hecho.	*Impotencia, no vale la pena defenderse, no me va a creer nadie.*	*Nada, callarme.*
Me cogieron algo sin permiso.	*Ira, enfado.*	*Empujar y dar voces*
Que alguien me mienta.	*Enfado, ira..*	*Dejar de hablar.*

Una vez elaborada la lista, se divide la clase por parejas. Cada miembro lee al otro las cinco situaciones que le sacan de quicio y le pide que las puntúe de 1 a 10 (siendo el 1 la mínima y 10 la máxima) Se trata de que cada alumno contraste con su compañero las cosas que a ambos les sacan de quicio y compruebe que cada uno es diferente a la hora de valorar un hecho.

3ª Fase

Se desarrolla una dinámica en la que los alumnos identificarán las necesidades reales de los conflictos o situaciones descritas en la fase anterior.

A continuación, se pide al alumnado que de las cinco situaciones mencionadas en la fase 2, digan lo que necesitarían para que en dicha situación se produjera un cambio en sus emociones, es decir, se pasara de sentimientos negativos a positivos o neutros.

Ejemplo para el docente

SITUACIÓN QUE ME SACÓ DE QUICIO	COMO ME SENTÍ Y QUÉ PENSÉ	¿QUÉ HICE?	¿QUÉ NECESITO?
Mi padre me regañó porque llegué tarde a casa.	*Enfadado, creo que mi padre me ha tratado injustamente.*	*Pegué un grito, di un portazo y me fui a la calle.*	*Necesito que mi padre me pregunte porque llego tarde a casa.*
Me acusaron de algo que no había hecho.	*Impotencia, no vale la pena defenderse, no me va a creer nadie.*	*Nada, callarme.*	*Necesito que la gente pregunte antes de hablar.*
Me cogieron algo sin permiso.	*Ira, enfado.*	*Empujar y dar voces.*	*Necesito que respeten mis cosas.*
Que alguien me mienta.	*Enfado, ira.*	*Dejar de hablar..*	*Necesito que la gente sea sincera y poder confiar en los demás.*

Se hace una puesta en común y, de manera voluntaria, los alumnos comentan su trabajo. Finaliza la actividad con el siguiente comentario:

Con un portazo sólo conseguimos expresar rabia, pero no decimos nada de la necesidad real subyacente, es decir, que mi padre, por ejemplo, me pregunte porque llego tarde. Conseguir expresar lo que necesitamos realmente ayuda a tener las ideas más claras y a que nuestros actos no tengan consecuencias negativas en los demás y en nosotros mismos, tal y como sucedió en la historia de Romeo y Julieta.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone implantar una cultura de la mediación y resolución de conflictos en el centro escolar con el fin de que el alumnado aprenda a resolver sus conflictos por medio del diálogo y recurra, cuando lo necesite, a la figura del mediador. De esta forma cuando en el centro escolar surgieran conflictos se constituiría una asamblea formada por el alumno mediador, los implicados y diferentes profesores. El objetivo del alumno

mediador sería abrir una vía de comunicación entre las dos partes para llegar a un posible acuerdo.

El primer paso para implantar una cultura de resolución pacífica de conflictos es informar y sensibilizar a todos los miembros de la comunidad escolar. Esto se podría hacer mediante folletos o pancartas creadas por los propios alumnos.

El segundo paso es formar en mediación al equipo directivo, al claustro, a alumnos, a padres y madres y al personal no docente. Para ello se aconseja consultar los diferentes programas de mediación existentes en cada municipio que ofrecen formación y orientación sobre la aplicación de dichos programas.

TÍTULO
CARRERA DE COCHES

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/ab8iad

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Toma de decisiones y Habilidades de autoafirmación

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
A la salida de un circuito de karts, dos grupos se encuentran y deciden resolver sus diferencias con una carrera de coches.

REFERENTE TEÓRICO: Con frecuencia encontramos personas que al dejarse llevar por sus impulsos resuelven los conflictos poniendo en riesgo su propia vida y la de los demás. Es necesario conocer y poner en práctica estilos de respuesta más asertiva que rompan con etiquetas y prejuicios sobre el hecho de ser el más fuerte o el más valiente. Los adolescentes al tener una fuerte necesidad de reconocimiento social, a veces miden su éxito comparándose con los demás, provocándolos e incluso llegándose a jugar la vida por hacerse los importantes o sentirse alguien.

RAZÓN DE SER: La actividad pretende cuestionar los comportamientos basados en la impulsividad. A través de una dinámica, el alumnado aprenderá tres maneras diferentes de actuar (estilo agresivo, asertivo y pasivo) ante situaciones desafiantes. Al final se plantean alternativas de respuesta enfocadas a un adecuado desarrollo de su autocontrol y se buscan trucos para afrontar la agresividad propia y la de los demás.

DESARROLLO

1ª Fase

Cuando las personas son provocadas, pueden reaccionar de diferentes maneras. Una de ellas es dejándose llevar por la ira del momento y actuar sin pensar en las consecuencias, pero la mejor forma de responder, ante situaciones en las que nos están desafiando, es asertivamente, es decir, dando nuestra opinión sin ofender al contrario. De este modo se consigue salir airoso de la situación evitando situaciones desagradables (Ver documento para el docente).

Ante situaciones desafiantes, ¿por qué creéis que las personas suelen reaccionar de forma hostil? (Es la forma que han aprendido, quizás a través de modelos cercanos).

¿Qué *se consigue reaccionando así*?

¿*Conocéis ejemplos de personas que se arriesgan sin pensar en las consecuencias?* (Posibles respuestas: carreras de motos, nadar en lugares prohibidos, saltar desde sitios peligrosos, cruzar vías del tren, aguantar bebiendo...).

Se desarrolla una dinámica, en la que la clase se organiza en equipos de 3-4 personas para resolver un caso según el estilo que el profesor les asigne: PASIVO, AGRESIVO o ASERTIVO.

El docente comenta la situación a la clase:

Marta es una chica de 16 años que lleva saliendo con su novio desde hace un año. Desde hace tres meses está picada con una chica del barrio porque piensa que mira bastante a su novio. Este le ha confirmado que esa chica se ha acercado a hablar con él en varias ocasiones, ¿cómo resolveríais la situación?

El docente da un rol a cada grupo. Sería conveniente que hubiese más grupos que resolvieran la situación de modo asertivo.

Según la manera que os ha tocado resolver la situación, tendréis que escribir el final de la historia diciendo:

- *Cómo la resuelve.*
- *Qué hace.*
- *Qué consecuencias tiene al resolverlo de ese modo.*
- *Cómo se siente ella.*

- *Cómo se sienten el resto de personas implicadas.*

Para la resolución de la actividad, el profesor podrá dar las siguientes pistas:

RESPUESTA PASIVA: No expresan los sentimientos y pensamientos o se expresan de manera ineficaz, negativa e inadecuada (excusas, sin confianza, con temor); la opinión de los demás es más importante. No suelen hacer nada.

RESPUESTA AGRESIVA: Se expresan sentimientos, ideas y pensamientos, pero sin respetar a los demás, emitiendo normalmente conductas agresivas directas (insultos, agresión física) o indirectas (comentarios o bromas sarcásticas, ridiculizaciones). Sólo tiene en cuenta sus propios derechos y su propio punto de vista.

RESPUESTA ASERTIVA: Defienden sus derechos personales al mismo tiempo que respetan los de los demás. Se expresan directamente sentimientos, ideas y opiniones sin amenazar, castigar o manipular a otros.

Finalmente ponen en común las soluciones aportadas por los distintos equipos

2ª Fase

Vais a ver una secuencia en la que su protagonista resuelve una situación de forma agresiva, es decir, entrando al trapo a las provocaciones y jugándose la vida.

Se proyecta el audiovisual. Preguntas para la reflexión:

- *¿Qué ha ocurrido en la secuencia?*
- *¿Por qué han actuado de ese modo? ¿Qué pretenden conseguir?*
- *¿Creéis que hay gente que en realidad hace cosas de este tipo por cuestión de imagen?*
- *Estas situaciones se suelen producir cuando se está rodeado de gente ¿Creéis que influye que haya gente para actuar así? Si no hubiera gente ¿harían lo mismo?*
- *¿Creéis que para que una persona se sienta a gusto consigo misma tiene que demostrar a los demás que vale?*
- *¿Qué preferiríais que os apreciaran por lo que sois capaces de hacer o por lo que sois?*

Está claro que es muy fácil dejarse llevar por los demás cuando nos están provocando y muy complicado mantenerse firme. El truco está en pararse a pensar durante unos segundos y valorar la situación.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone que el alumnado busque por Internet noticias en las que ante una situación desafiante se haya respondido de forma agresiva. A continuación se podrá organizar un concurso de buenas respuestas y trucos para responder a estos desafíos de forma asertiva y no agresiva.

DOCUMENTO PARA EL DOCENTE

PASIVA	ASERTIVA	AGRESIVA
Frases genéricas. No se dice nada o se utilizan expresiones indirectas.	Frases en primera persona. Expresión de preferencias y ruegos.	Frases en segunda persona. Acusaciones, críticas y exigencias.
"Quizás...", "No tiene importancia pero...".	"Pienso", "Siento", "Me gustaría".	"Deja de ...", Harías mejor si...". "Ten cuidado".
Tono de voz bajo. Discurso dubitativo y vacilante.	Tono de voz firme y audible. Discurso calmado.	Tono de voz elevado. Discurso rápido y atropellado.
Contacto visual mínimo. Postura corporal hundida.	Contacto visual. Postura corporal firme pero relajada.	Mirada fija y agresiva. Postura tensa.

TÍTULO
¿MOSQUITO INOPORTUNO?

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/hc1y13

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Habilidades de interacción e Identificación y expresión emocional

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Varias parejas están cenando en una terraza y en el transcurso de la velada un mosquito se posa en la frente de uno de los chicos y otro intenta quitárselo de un manotazo. Ante la situación, algunos callan, otros ríen y el chico que recibe el golpe se levanta y tira una silla a su agresor.

REFERENTE TEÓRICO: La impulsividad y la ira suelen tener con frecuencia una razón de ser, es decir, los comportamientos agresivos, como el que el anuncio muestra, tienen un origen que suele responder a un estado emocional previo.

RAZÓN DE SER: El alumnado reflexionará sobre la importancia de expresar el enfado en el momento adecuado y de gestionar la ira de los demás del mejor modo.

DESARROLLO

1ª Fase

¿Habéis reaccionado alguna vez de forma impulsiva? ¿En qué situación? Imaginad que es viernes por la noche y estáis cenando con unos amigos. El día ha sido horrible, por la mañana habéis discutido con vuestros padres y por la tarde un malentendido con un amigo os ha puesto de mal humor. La velada está siendo muy agradable, hasta que de pronto os ocurre lo que vamos a ver en el siguiente anuncio.

Se proyecta el audiovisual y el docente lo para justo en el momento en el que un chico da un manotazo en la frente a otro y dice ¡un mosquito! A continuación plantea al grupo-clase la siguiente pregunta:

¿Cómo reaccionaríais vosotros? (Lluvia de ideas). De todas las alternativas propuestas se elegirá aquella que conlleve un mayor control de sí mismo.

Se continúa la proyección y se formula el siguiente comentario:

¿Por qué creéis que el chico ha reaccionado de esa forma? (Lluvia de ideas). *Pensamientos como ¡No aguanto más!, ¡no consiento que se rían de mi!: estoy cansado ya de tanta bromita!... pueden ser detonantes de una reacción de ira desmesurada y sin control, de la que luego podemos arrepentirnos y sentirnos mal. Por este motivo es importante aprender a manejar nuestros propios pensamientos y la ira de los demás.*

2ª Fase

Acabamos de decir que con frecuencia los pensamientos son los desencadenantes de las reacciones agresivas, estad atentos a la historia que os voy a contar y fijaos lo qué le pasó a su protagonista:

Un hombre quería colgar un cuadro, pero le faltaba el martillo. Decidió pedírselo prestado a su vecino y camino a casa del vecino le vinieron los siguientes pensamientos:

¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído. Quizá tenía prisa o quizá la prisa no era más que un pretexto para no parase a hablar conmigo. ¿Qué podría ser? Si yo no le he hecho nada, pero seguro que algo se le ha metido en la cabeza. Si alguien me pidiera prestada una herramienta, yo se la dejaría enseguida, ¿por qué no habría de hacerlo él también? ¿Cómo podría negarse a hacer un favor tan sencillo? Tipos como este son los que le amargan la vida a uno, y encima pensará que dependo de él porque no tengo martillo. ¡Esto ya es el colmo.!

El hombre corrió a casa del vecino y tocó el timbre. Antes de que el vecino terminará de abrir la puerta el hombre furioso le gritó ¡Quédese usted con su martillo, so penco!

Se desarrolla una dinámica en la que la clase se dispone por parejas, uno enfrente de otro, mirándose a la cara.

Verlo todo desde ahí, sentados, es muy fácil, pero ¿qué haríais para manejar el enfado de otra persona sin enfureceros y empeorar las cosas? Conseguir manejar estas situaciones es una habilidad que se puede aprender. Vamos a practicar el modo de manejar los enfados de los demás.

TÍTULO
NO PRETENDÍA HACER ESO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/b5wfz5

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Porter está detenido en la comisaría por pintar grafitis en una pared junto a la chica con la que está saliendo. Todo ha sido un desafortunado error, pero a la pesadilla viene a unirse su padre, que desde hace semanas afronta sus problemas en la vida gracias a la ayuda de "El Castor" una marioneta que lleva a todas partes.

REFERENTE TEÓRICO: Hay momentos en la vida en los que, aparentemente, tendríamos todas las razones del mundo para perder los nervios, sin embargo, ni siquiera en esos momentos es recomendable que los perdamos. La combinación equilibrada entre contenido y forma vuelve a hacerse más que necesaria en una época en la que, además, los impulsos se controlan con más dificultad por el propio periodo vital que se atraviesa.

RAZÓN DE SER: La actividad planteada hace que el alumnado se ponga frente a la realidad de que sentirse en posesión de la razón, o incluso tenerla, no da carta blanca para reaccionar como se le antoje. En la secuencia ia seleccionada las tres partes implicadas (padre, madre e hijo) tienen razones para sentir malestar, y a la vez ese malestar lo manifiestan perdiendo los papeles, cada una a su manera, por lo que desde el ejercicio se pide al alumnado que aborde la situación desde aproximaciones diferentes a la falta de autocontrol presente.

DESARROLLO

1ª Fase

Se divide la clase en tres grupos y se les da un rol diferente: Porter, el padre de Porter con el castor y la madre de Porter.

Cada equipo recibirá una tarjeta con el rol asignado. El contenido de cada tarjeta se muestra a continuación (el profesorado deberá preparar las tres tarjetas con anterioridad a la actividad) y será leído en alto para que todos puedan contextualizar la escena que luego verán.

PORTER

Es un adolescente atormentado porque bajo ningún concepto quiere parecerse a su padre. Está harto de sus depresiones y sus salidas de tono, de que vague por la casa como un alma en pena y de cada uno de sus gestos en los que tantas veces se ve reflejado. Últimamente, para colmo, a su padre le ha dado por ir a todas partes con una marioneta de trapo en la mano, el castor, con la que afronta el mundo y parece que está consiguiendo salir de sus depresiones y problemas. La marioneta habla por él, decide por él, incluso es padre por él... y, francamente, no lo soporta. Ahora que acaban de detenerle acusado de hacer pintadas en una pared, lo único que no puede soportar es que su padre se prese nte allí con su mascota y que le deje en ridículo delante de su chica, que también está detenida.

EL PADRE DE PORTER

Lleva mucho tiempo sufriendo depresión. Ha pasado de ser un ejecutivo con éxito y padre amante de familia a no ser ni siquiera la sombra de lo que fue. Sólo duerme, toma pastillas y no ejerce en nada que se pueda parecer mínimamente al papel de padre. Básicamente limita el avance familiar y ahora les tiene completamente desconcertados desde que se ha presentado en casa con la marioneta de un castor en su brazo a través de la cual parece que está resolviendo todos sus problemas. Parece ridículo, pero él se lo toma completamente en serio. Desde que ese muñeco apareció en su vida y le apartó del suicidio, se ha convertido en su otro yo y no da ni un paso adelante sin contar con su asesoramiento y beneplácito.

LA MADRE DE PORTER

Está entre la espada y la pared; quiere a su marido y está haciendo todo lo posible porque pueda resolver sus problemas, incluso aceptar a ese nuevo bicho que

su marido lleva en el brazo y con el que, incluso, tiene que compartir la cama o la cena de aniversario. En su deseo está que todo pueda funcionar, pero por más que quiere recuperar a su marido, parece que el castor no le deja. Es como si se hubiera adueñado de la personalidad de su marido y no hay manera de convencerle de que es, o el castor, o su familia. Ahora, para colmo, acaba de recibir una llamada en la que le informan de que han detenido a su hijo Porter por hacer pintadas con una compañera del Instituto y deben ir a sacarle de Comisaria. Parece que no deja de llover sobre mojado, no puede más...

2ª Fase

Vamos a ver la secuencia en la que se desarrolla todo esto que hemos podido contextualizar con las tarjetas que hemos repartido. Fijaos bien en el vídeo y, particularmente, en la parte que corresponde al personaje que os tocará defender en el debate que desarrollaremos.

- *¿Quién pensáis, a priori, que tiene razón?*
- *¿Alguno pierde las formas, según vuestro punto de vista?*
- *¿Lo justificaríais?*
- *¿Qué pensáis del hecho de que, al acompañar la razón a alguien, pueda usar cualquier tipo de medio para expresar lo que siente o quiere?*

3ª Fase

Los alumnos, agrupados con su equipo de referencia, se sitúan en círculo para poder comenzar con un debate cuyo tema principal es: "¿Tener razones nos da permiso para hacer lo que queramos?" La clave está en debatir desde el rol asignado, con independencia de estar o no de acuerdo (el profesor estará atento para, en el momento en el que detecte una salida del rol, pueda dar un toque a la persona indicada y redirigirla a su papel)

Vamos a realizar un debate a tres bandas. Cada uno de los equipos tenéis que defender las razones del personaje que os ha tocado. Como vais a descubrir rápidamente, los tres tienen su parte de razón, pero también pierden los nervios en esta secuencia. A medida que vayamos debatiendo, tiene que ir quedando bien clara la relación entre el contenido de lo que pensamos y las formas con que lo defendemos".

- *¿Cómo podrían haber solventado la situación sin perder los estribos?*
- *¿Creéis que era posible o es impensable?*
- *¿Qué ocurre cuando Porter se da cuenta de que con su cabezazo ve el exterior de su casa?*

En el debate deben abordarse los siguientes puntos, que han de tratarse muy delicadamente por la polémica y los malos entendidos que pueden generarse de no tratarse con el suficiente matiz:

- Aunque Porter se sienta fatal con su padre, y tenga razones para estar enfadado, no puede pegarle.
- Aunque el padre quiera defender a toda costa la única fuente de satisfacción que tiene ahora mismo, que es el castor, no puede sacrificar ni agredir a su familia.
- Aunque la madre esté muy decantada por su hijo porque ve que a su marido prácticamente se le ha ido la cabeza, no puede desautorizarle frente a Porter.

En ese sentido, dedicarle al debate y a las puntualizaciones todo el tiempo que sea necesario para asegurarse la buena comprensión de lo que se está explicando (la violencia y la falta de respeto son acciones que nunca están justificadas).

Para finalizar se puede realizar una lluvia de ideas con sugerencias de conducta para cada uno de los papeles presentes en la secuencia.

- *¿Cómo podría haber actuado el padre de Porter?* (Quizás hubiese sido prudente no acudir a la Comisaria y hablar con su hijo a la llegada a casa).
- *¿Y Porter?* (Ante la incapacidad de aguantar a su padre y al castor, debería haber evitado el encuentro con ellos y haberse metido en el coche directamente, o haberse ido a casa en transporte público para evitar el enfrentamiento).

- ¿Y *la madre?* (En ningún caso posicionarse tan claramente y bajo un estado emocional negativo. La situación deja aflorar otras emociones, pensamientos y sentimientos derivados de la situación familiar por la que atraviesan, por lo que debería haber mantenido el control basado en el silencio, y haber acometido la situación más tarde, y con mayor tranquilidad).
- ¿Se *podría haber evitado la situación de la Comisaria?"* (Asumiendo conductas basadas en la evitación del conflicto y centradas en lo comentado anteriormente. El problema que existe tienen que tratarlo en familia, pero el momento elegido no ha sido el adecuado).

TÍTULO
POR TU CULPA

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/1yvb73

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

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

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

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

DESARROLLO

1ª Fase

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

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

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

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

2ª Fase

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

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

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

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

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

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

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

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

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

Finaliza la actividad con el siguiente comentario:

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

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

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

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

Imaginad que estáis delante de una persona que está muy enfadada y no sabéis por qué. Todos los equipos de grupo A elaborareis una lista de cosas que respondan a la pregunta, ¿qué podríais hacer para aumentar su enfado? Los del grupo B harán una lista que responda a la pregunta ¿qué podríais hacer para disminuir su enfado?

Posibles respuestas:

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

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

TÍTULO
DECISIONES PRECIPITADAS

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/q6s8mb

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol y Toma de decisiones

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

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Ainhoa se ha embarcado con un grupo de alumnos como ella en una travesía en el barco -escuela Estrella Polar. Allí ha conocido a Gamboa, uno de los profesores, con un pasado y presente más que dudoso. Él le ha pedido que se vaya a vivir con él a su camarote, a lo que ella responde afirmativamente pese a las dudas que suscita en su amiga, que no ve con buenos ojos lo que está pasando.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando tomamos decisiones precipitadas suele estar fallando el primero de los pasos en el proceso para llegar a una decisión inteligente: el autocontrol. Si no somos capaces de detenernos para pensar en los pros y contras de lo que tenemos delante, probablemente serán nuestros impulsos y no nuestra cabeza quienes tomen la decisión en nuestro nombre. De ahí la importancia de analizar lo fundamental de pararse a pensar antes de actuar.

RAZÓN DE SER: La secuencia audiovisual elegida para la actividad presenta una de las muchas situaciones que requieren de un adecuado proceso de toma de decisiones por su importancia y repercusión futura. Por ello, servirá de trampolín para poder trabajar con el alumnado las claves fundamentales para llegar a decisiones inteligentes.

DESARROLLO

1ª Fase

Se proyecta la secuencia hasta la finalización de la conversación de las dos amigas (antes introducimos la escena con los datos que se facilitan en la sección sinopsis). Se lanzan las siguientes preguntas:

- ¿Qué os ha parecido la conversación que habéis presenciado?
- ¿Qué opináis de la intervención de la amiga de Ainhoa?
- ¿Pensáis que ha manifestado suficiente tacto a la hora de decirle a Ainhoa lo que piensa de Gamboa?
- ¿Qué opináis de la reacción de Ainhoa...
  ...en cuanto a no reconsiderar su propia postura sobre irse a vivir con un desconocido?
  ...en cuanto a la forma de responderle a su amiga, mediante reproches?
- ¿Se está precipitando con esa decisión? ¿Por qué? (Por ilusión, sentirse más mayor, sentirse atractiva y halagada...)
- ¿Pensáis que, usando el autocontrol por parte de ambas, hubiera habido alguna manera diferente...
  ...de decirse las cosas?
  ...de responder a un consejo dado con poco tacto?

Se analizará la actuación de ambas por separado, considerando qué aspectos del autocontrol, en particular, están manejando mal y cómo podrían mejorar.

2ª Fase

Se planteará un debate acerca de esa filosofía que manifiesta la amiga de Ainhoa cuando dice que: Las amigas se dicen las verdades.

Se divide la clase en dos grupos: en función de lo que piense cada cual, pero si se ve que los equipos quedan muy desequilibrados numéricamente, puede hacerse una división aleatoria.

Se dejarán unos minutos para el debate, tratando de transmitir que una sinceridad sin autocontrol ni empatía puede herir. Dicho de otra forma, nuestra sinceridad no es mayor por el hecho de decir las cosas con poca delicadeza, sino que más bien pone de manifiesto nuestra falta de sensibilidad y abre las puertas para que la otra parte, dañad a, también pueda y quiera mostrarse igual de sincera hacia nuestra forma de actuar, entrando así en una espiral de despropósitos que, lejos de construir, destruye las relaciones.

3ª Fase

El autocontrol es el primer paso para poder tomar una buena decisión. Cuando no nos damos el tiempo necesario para pensar bien lo que estamos haciendo, todo el proceso queda contaminado, ya que el resto de los pasos necesarios tampoco se producirán.

Ainhoa muestra falta de autocontrol en dos elementos fundamentalmente:

- La manera en la que responde a su amiga, cargada de reproches y actitudes defensivas que, si bien pueden ser ciertas en su contenido, pierden valor por la forma y el momento precipitado en que se plantean. Es cierto que su amiga probablemente no es tampoco una experta en autocontrol (de hecho, su personaje en la serie es tremendamente impulsivo), pero el hecho de que las demás personas se comporten de esta forma no resta importancia a que lo hagamos el resto, ambas partes estaríamos haciéndolo mal.
- En segundo lugar, Ainhoa desaprovecha la invitación que su amiga le brinda para que considere mejor, más tranquilamente, la decisión que está tomando de irse a vivir con alguien que no conoce. Lo que otras personas nos dicen o los consejos que a veces nos dan son una buena oportunidad, como mínimo, para detenerse y pensar si, quizá, hay algún elemento que se nos esté escapando y que no estemos considerando lo suficiente antes de decidir algo.

Se lanza la siguiente pregunta al grupo: ¿Qué otras formas, aparte de escuchar lo que otros opinan sobre lo que estamos haciendo, pueden servirnos para pararnos a pensar, que es en lo que consiste el autocontrol?

A través de una lluvia de ideas se irá tomando nota en la pizarra de los posibles trucos mencionados. Algunos ejemplos pueden ser:

- Tomarnos un tiempo sin decidir, sólo pensando. Podemos Incluso decirle a la otra persona que necesitamos un tiempo y que no podemos opinar en ese momento.
- Detener cualquier avance de la decisión mientras estemos tomando ese tiempo de reflexión. La diferencia con la anterior es de tipo práctico, porque no sólo es necesario no decidir, sino no también hacer, algo que a menudo nos cuesta trabajo. Por ejemplo, es recomendable dejar de hacer la maleta para mudarse a vivir con él si verdaderamente se está dando el tiempo de pensar.
- Valorar los posibles consejos que otras personas cercanas y que sabemos que nos quieren pueden estar dándonos al respecto. No significa que los vayamos a seguir necesariamente, pero sí que los escuchemos por si nos aportan algún aspecto interesante o importante que no hayamos considerado.
- Intentar distanciarnos emocional y psicológicamente de la cuestión, para poder verlo con más claridad. Es decir, dejar las emociones al lado por un momento y considerar lo que otras personas, menos implicadas que nosotros, podrían ver con más facilidad.

La actividad termina viendo la secuencia hasta el final, donde podrán observar como Ainhoa, que efectivamente se precipitó en su decisión, tiene que recular y reconocer que su amiga, aunque se lo había dicho con poco tacto, tenía razón al aconsejarle prudencia. Después del visionado se puede preguntar al alumnado: ¿Alguna vez os ha pasa do esto?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone un ejercicio libre de tipo plástico o manual, en el que se pueda mostrar de forma visual qué sucede cuando tomamos decisiones sin autocontrol.

Por ejemplo, puede ilustrarse con una montaña de corcho blanco que decorarán convenientemente y cuyos alpinistas, si no actúan con cuidado antes de cada paso, pueden despeñarse. Puede hacerse una carretera en la que, de no tener cuidado, pueden provocar o sufrir un accidente. O quizá ejemplificarlo con una persona que, siendo rica al inicio de una secuencia de acontecimientos, por no valorar en qué se gastaba el dinero, termine perdiéndolo todo.

La manera gráfica que escojan para mostrar algunas de estas posibles situaciones es indiferente. Pero sí es condición indispensable que cada proyecto, individual o grupal según considere el profesorado, vaya acompañado de una frase que incite o anime al uso del autocontrol como forma habitual de conducta y, particularmente, en lo relacionado con las decisiones que tomamos.

TÍTULO
CABEZA Y CORAZÓN

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/tpouwd

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol y Toma de decisiones

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

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Los 100, un grupo de chicos y chicas adolescentes entre los que se encuentran, desde el hijo del canciller hasta todo tipo de delincuentes, han sido enviados en expedición a la Tierra para comprobar si es viable la vida allí después de mucho tiempo de exilio debido a la radiación extrema a que el planeta ha estado sometido. Cuando llegan, no tardan en descubrir que han caído en el lugar equivocado y que, para poder sobrevivir, deberán llegar hasta otro monte situado a bastante distancia de donde están.

REFERENTE TEÓRICO: Muchos de los conflictos que tenemos, tanto a nivel interno o personal como interpersonal, parten de una base de ausencia de autocontrol o, al menos, de dificultades para ponerlo en marcha. La lucha entre nuestras emociones y nuestros pensamientos, entre corazón y cabeza, es una constante en la que no siempre gana el sentido común. Por ello es importante detenernos a considerar hasta qué punto podemos o debemos dejarnos gobernar por las emociones y cómo podemos procurar encontrar un mejor equilibrio entre ambas facciones de nuestra persona.

RAZÓN DE SER: La situación planteada en la escena elegida para trabajar pone al alumnado, de forma muy gráfica, ante el tipo de discusión interna a la que nos enfrentaremos con facilidad cuando razón y corazón quieren caminar juntos. También podrán analizar y reflexionar sobre las consecuencias y complicaciones derivadas de la impulsividad y el razonamiento emocional de cara a la toma de decisiones.

DESARROLLO

1ª Fase

Se inicia la sesión viendo el vídeo y pidiendo al alumnado que intente determinar los aspectos de la secuencia que están más basados en la razón y los que se relacionan más con las emociones (el profesor comentará el contenido de la sinopsis.

Algunos de los aspectos a resaltar de la secuencia son:

- La escena comienza con dos miembros de los 100 midiendo sobre el mapa cuál es el recorrido que deben seguir para llegar al monte en el que podrán sobrevivir. Su forma de abordar el problema es racional, manteniendo el miedo a raya y pensando qué deben hacer para conseguir el objetivo.
- Se produce una interrupción de manera abrupta (la emoción es la protagonista aquí) por un grupo que no está especialmente interesado en el problema de la supervivencia, sino más bien en quién manda allí, en el poder.
- Cuando quieren darles explicaciones sobre que están intentando averiguar dónde están, la reacción no es racional, sino emocional también: Estamos en la Tierra. ¿No te vale con eso?, lo cual es absolutamente insuficiente si quieren sobrevivir. Se enfrentan, insultan...
- La chica que estaba mirando el mapa responde apartando del foco el tema del poder, que le resulta irrelevante, para volver al problema objetivo que realmente tienen: llegar al monte Weather para sobrevivir. Su argumentación es lógica: si tardamos tendremos más cansancio, más hambre, menos fuerzas y más duro será. Les da datos, indica cuándo salir, etc.
- Los que se oponen vuelven de nuevo a su odio, sus rencillas por el estatus que ocupan en su lugar de origen, y siguen generando conflicto en vez de resolver el problema de la supervivencia. Llegan finalmente a la agresión física, dejándose llevar por sus emociones. El juego es, además, juego sucio ya que las emociones que les dominan son de signo negativo y relacionadas con la ira.

- Quien interviene lo hace de forma impulsiva, pero presenta una mezcla entre lo emocional y lo racional, por lo que se le ve intrépido, pero más equilibrado y cabal que al grupo que interrumpió inicialmente y que ahora está alimentando el conflicto.
- Octavia, la chica morena, interviene también impulsivamente, aunque lo hace despertando las risas del grupo, precisamente por no ser la forma más convencional de interactuar inicialmente con alguien. Dicho de otra forma, tiene un estilo bastante agresivo de despertar interés en el chico, aunque todos se hayan reído. La razón de esto la comprendemos después, cuando le dice a su hermano que de lo que tiene ganas es de hacer locuras y que nadie,- ni siquiera él, se lo va a impedir. En definitiva, sus impulsos van a pesar mucho más que su razón, a la que en este momento no parece que vaya a prestar atención porque siente que es otra forma de estar encerrada.

2ª Fase

Tras comentar la escena, se dedica un tiempo a analizar las posibles consecuencias de la impulsividad, tan ligada a la falta de autocontrol. De hecho, una es parte de la otra, ya que la dificultad principal en alguien que no se autocontrola es, precisamente, que se mueve por impulsos, luego su razonamiento no es lógico sino emocional.

En tales situaciones, es muy fácil equivocarnos al tomar decisiones, precipitarnos, agredir a quienes tenemos cerca, porque nuestro único objetivo puede ser conseguir sensaciones, obedecer a nuestras emociones y no ver nada más. Siguiendo con el tema, se genera debate a partir de las siguientes preguntas:

- *¿Cuáles os parece que son algunas de las consecuencias que se derivan de obedecer a nuestros impulsos sin pensar?* (Malas decisiones, falta de control, situaciones complicadas, problemas difíciles de resolver, conflictos interpersonales...)
- *¿Podéis poner ejemplos de cada uno de esos tipos de consecuencias?*

A continuación se lee el siguiente texto acerca de la impulsividad, la falta de autocontrol y su relación con la delincuencia juvenil:

> ... numerosos trabajos han mostrado que la impulsividad, entendida como asunción de riesgos, no planificación e irreflexión, y dificultad para seguir las normas, es una de las características más sobresalientes de los individuos antisociales, convirtiéndose de este modo en un elemento clave en la explicación de las conductas delincuenciales y antisociales, lo que todavía se hace más patente en los delincuentes juveniles que son, con frecuencia, impacientes e impulsivos, ya que no consiguen pararse y pensar antes de actuar. Actúan en base a sus emociones, no a su razonamiento, ya que un aspecto esencial o nuclear de la impulsividad es la incapacidad que el sujeto tiene para diferir la gratificación.
>
> (Tomado de "La generalidad de la teoría del autocontrol, por Alfonso Serrano Maíllo, Dykinson, 2013)

Para seguidamente realizar las siguientes preguntas:

- *¿Qué os parece lo que plantea este autor?*
- *¿Creéis que tiene lógica?*
- *¿Cuáles de estas cosas que menciona el texto identificáis en la secuencia que hemos visto?*

3ª Fase

Basándose en lo que Octavia expresa al final de la secuencia sobre que necesita "hacer locuras como sea", se pide al alumnado que identifique maneras en las que se pueda combinar razón y emoción, mente y corazón, de forma equilibrada, ya que no se trata de negar la realidad de los sentimientos para que sólo la razón sea la que tenga algo que decir, sino procurar que ambas tengan un papel complementario.

Para ello, puede ser útil realizar las siguientes preguntas:

- *¿Qué ocurriría si solo nos dejáramos llevar por nuestra lógica?* (No nos importarían ni nuestros senti-

mientos ni los de otras personas, seríamos como autómata)

- ¿Qué *sucedería si solo nos dejáramos llevar por nuestras emociones?* (No seríamos capaces de valorar los riesgos de las decisiones que tomamos, haríamos daño fácilmente a las personas que nos rodean)

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone crear dos murales de gran tamaño, uno llamado Razón y representado con un cerebro y otro Corazón y representado con un corazón, con los que se puedan identificar y enumerar las ventajas y desventajas de guiarse por uno u otro de forma exclusiva y excluyente.

A continuación se realizará un tercer mural, en él aparecerán el símbolo Razón y el Corazón unidos acompañados de frases que resuman como pueden ambos funcionar juntos.

TÍTULO
LA CIENCIA DEL FÚTBOL

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/frj10u

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol, Actitudes positivas hacia la salud y Autoestima.

ÁREAS CURRICULARES
Biología y geología. Física.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia. Programas de Prevención: Consumo de drogas.

EDADES RECOMENDADAS
De 14-16 años

SINOPSIS
Andrés Iniesta es entrevistado por Pere Estupinyà, pero no para hablar de fútbol, o al menos no solo de fútbol, sino para hablar de ciencia.

En este vídeo se repasan algunas de las relaciones que la ciencia tiene con el mundo del fútbol, como el conocimiento de la anatomía, los efectos físicos que se producen sobre el balón una vez sale de los pies del futbolista, o la ciencia del cerebro que hay detrás de la motivación de un deportista de élite.

REFERENTE TEÓRICO: El fútbol, como cualquier otro deporte, está lleno de ciencia. Si somos capaces de entender mejor las implicaciones que la estadística, la física de materiales, la geometría o la neurociencia tienen en el desarrollo del juego, seremos capaces de disfrutarlo aún más.

RAZÓN DE SER: En esta actividad vamos a coger un tema de máximo interés para los adolescentes, el fútbol, y lo vamos a utilizar como excusa para hablar de otros temas que en principio están mucho más alejados de su día a día.

DESARROLLO

1ª Fase: el fútbol en tu vida

Le repartiremos a todos los alumnos de la clase una hoja en la que tendrán que contestar a las siguientes preguntas. La mitad de la clase tendrá que contestar al primer grupo de preguntas, y la otra mitad al segundo.

- *¿Qué importancia le das al fútbol en tu vida?*
- *¿Qué es lo que más te llena del fútbol?*
- *¿De qué equipo eres? ¿Por qué?*
- *¿Tiene este equipo algún valor especial que lo diferencie de otros equipos?*
- *¿Podrías encontrar alguna relación entre el fútbol y la ciencia? ¿Cuáles?*
- *¿Qué papel tiene la ciencia en tu vida?*
- *¿Podrías decir el nombre de cinco científica/os?*
- *¿Qué valores representan las vidas de esos científicos que podrías implantar en tu vida?*
- *En tu día a día, ¿qué cosas imprescindibles dependen de la ciencia?*
- *¿Podrías encontrar alguna relación entre la ciencia y el fútbol? ¿Cuáles?*

Cuando se hayan contestado a todas las preguntas, pondremos en común las respuestas, y veremos las diferencias que hay entre la importancia que le damos a dos cosas tan diferentes como el fútbol y la ciencia.

2ª Fase: visualizado del vídeo

Y sin embargo, la ciencia juega un papel fundamental en el desarrollo del fútbol.

Vamos a ver un fragmento de un programa de televisión dedicado a la ciencia que se llama "El cazador de cerebros". En este vídeo el periodista científico Pere Estupinyà entrevista al futbolista Andrés Iniesta para hablar de la ciencia del fútbol.

Después de un primer visionado, volveremos a reproducir el vídeo, pero en esta ocasión le pediremos a los alumnos que levanten la mano cada vez que aparezca un concepto científico. Pararemos el vídeo y preguntaremos cuál es la ciencia que hay detrás de ese concepto y cómo puede ayudar a Iniesta a mejorar su juego.

3ª Fase: investigando las relaciones entre ciencia y fútbol

Pero existen muchas más relaciones que podemos encontrar entre ciencia y fútbol. Para continuar con la actividad indicaremos a los alumnos que piensen qué preguntas sobre ciencia podríamos hacernos relativas

al fútbol, ya sea referente a los entrenamientos o al desarrollo del juego.

Presentamos a continuación una serie de preguntas que se pueden hacer, y que pueden servir como guía por si hay dudas. En todo caso, quedan aún muchas relaciones entre fútbol y ciencia que pueden salir de la creatividad y curiosidad de los alumnos.

- *¿Por qué gira el balón al darle efecto?*
- *¿Cómo conseguir cubrir una superficie esférica con polígonos?*
- *¿Qué son las agujetas?*
- *¿Qué tipo de césped se utiliza en los campos de fútbol profesional?*
- *¿Qué papel tiene la estadística en el desarrollo de un partido?*
- *¿Qué son los diagramas de Voronoi y cómo se pueden aplicar al fútbol?*
- *¿Qué son las triangulaciones de Delauny y cómo se pueden aplicar al fútbol?*
- *¿Qué tipo de materiales forman parte de una camiseta de un equipo profesional de fútbol?*
- *¿Qué tipo de materiales forman parte de una bota de un equipo profesional de fútbol?*
- *¿Qué papel juega el Big Data en la definición de las estrategias de un equipo de fútbol?*

Por último, dividiremos a la clase en grupos de 3 o 4 alumnos para que elijan una de las preguntas que hayan surgido en la clase, o de las que hemos propuesto anteriormente.

Les daremos un tiempo en clase (si cuentan con ordenadores o tabletas), o fuera de la clase, para que se documenten bien, investiguen y preparen una presentación a realizar delante del resto de la clase en la que contesten adecuadamente a la pregunta elegida.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Esta misma actividad la podemos realizar con cualquier otro deporte, incluso con cualquier otra profesión. Siempre vamos a encontrar relaciones entre la ciencia y la tecnología y el aspecto de nuestra vida diaria que queramos analizar.

TÍTULO
MATHS ANXIETY (ANSIEDAD Y MATEMÁTICAS)

AUDIOVISUAL:
http://smarturl.it/c874uw

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Matemáticas e Inglés

CONTEXTO ESCOLAR
Bilingüismo

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años.

SINOPSIS
Se explica lo que es la ansiedad ante las matemáticas, por qué existe y que no es un problema poco común. La mayoría de la gente la experimenta. Se dan pautas para trabajarla.

REFERENTE TEÓRICO: No somos conscientes de las propias limitaciones que sesgan nuestra auto percepción. Por eso se perpetúa el fracaso en matemáticas. Trabajar la autoestima y el autoconcepto, ser autocríticos de forma constructiva y darnos cuenta de que no estamos solos puede servir de mucha ayuda.

RAZÓN DE SER: Es importante ser conscientes de nuestras propias limitaciones y también de cómo las creencias pueden limitarnos, especialmente en lo que a las matemáticas se refiere. El éxito es muchas veces producto de la confianza en uno mismo.

DESARROLLO

1ª Fase: Reflexión sobre la autoestima y autoconcepto en matemáticas

El profesor reparte a cada alumno una hoja en blanco en la que ellos deben escribir lo que les hace sentir la asignatura de matemáticas. Cómo se ven a sí mismos, si están conformes con su desempeño, si lo ven como algo imposible de entender o demasiado difícil...

Lo mejor es que cada uno se explique a su modo y sobre todo sin filtro. Hay que dejar claro que son libres de manifestar todas sus preocupaciones y temores, que es lo que vamos a trabajar en esta dinámica.

2ª Fase: Visionado del audiovisual

El profesor ha de repartir a cada alumno una hoja con las siguientes cuestiones, para que centren más su atención y tengan presentes las cuestiones que se debatirán en la 3ª fase.

- *¿Han experimentado alguna vez ansiedad frente a las matemáticas?*
- El vídeo afirma que afecta a una gran parte de la población (el 20%) *¿cuál es el promedio de gente de la clase que la sufre teóricamente? ¿Y realmente?* Se ha de incidir en que la gente miente en las encuestas y el sesgo que esto supone. Especialmente cuando son preguntados por miedos e inquietudes. A todos nos cuesta reconocerlos. Y más, en público.
- *¿Cómo afecta la ansiedad al desempeño en matemáticas?* Es la creencia de que vas a fracasar la que hace que fracases justamente. Por ello hay que desterrar esos pensamientos tóxicos (no soy bueno en matemáticas, esto es muy difícil, a todo el mundo se le dan mal, son imposibles de entender...) antes de enfrentarse a las tareas.
- *¿Cómo se puede cambiar o controlar este estado de ánimo ansioso?*
- *¿Hay genios matemáticos* (ganadores de la medalla Fields) *que también la han experimentado?*

Pensemos un poco más sobre lo anterior...

3ª Fase: Dinámica de grupo "debate motivacional"

Todas las preguntas sobre el audiovisual son abiertas y admiten debate. Es muy positivo que los alumnos sean conscientes de que hay diversas aproximaciones y soluciones a los problemas de la vida diaria matemáticos o no tan matemáticos.

Se ha de incidir y poner de relieve el talento de cada uno y propiciar que discutan entre ellos y se autocorrijan. Un debate al igual que hacen los matemáticos y demás científicos en los congresos a la hora de buscar soluciones.

El profesor ha de reseñar especialmente las técnicas de respiración para relajarse que aparecen en el vídeo. Ya

que son útiles para buen desempeño frente a los exámenes, ya no sólo en matemáticas, sino en el resto de su vida académica.

Es deseable que el propio profesor les describa sus miedos y sus fases de estrés académico para que lo vean como algo cercano y que nos afecta a todos.

Se debe explicar que no hay premio nobel de matemáticas, que en su lugar se entregan las medallas Fields para que los alumnos sean conscientes de que incluso esos grandes matemáticos se sintieron desmotivados en su día y de que fueron capaces de luchar contra esa desmotivación a base de recuperar la confianza en sí mismos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se ha de seguir trabajando y reforzando a diario la autoconfianza matemática del alumnado. Todos los días al final de clase se puede realizar una microencuesta o sondeo sobre lo aprendido y sobre cómo se han sentido a la hora de corregir los ejercicios propuestos y/o desarrollados en el aula. Es muy importante que el docente sea consciente en todo momento de cómo fluctúa el estado de ánimo del alumnado frente a la asignatura. Esto le va a permitir adaptar mucho mejor el ritmo del proceso enseñanza/aprendizaje. Nunca se debe olvidar que el alumnado es un público al que nos debemos como docentes.

TOMA DE DECISIONES

TÍTULO
MUERE LENTAMENTE

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/fqpgq4 SIN SONIDO

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones, Habilidades de autoafirmación y Actitudes positivas hacia la salud

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura,

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
El poema hace referencia a la necesidad de hacer cosas diferentes para que nuestras vidas sean plenas sin dejarse llevar por costumbres que no permiten adentrarse en nuevos caminos.

REFERENTE TEÓRICO: El ocio y tiempo libre de los jóvenes es uno de los temas de mayor interés para ellos. Este tiempo libre que en principio debería ser un espacio gratificante y lleno de actividades divertidas, es percibido, en algunas ocasiones, como aburrido y rutinario. Esto suele pasar porque, a veces, se acomodan en hábitos y rutinas que excluyen otros planes que pueden ser interesantes.

RAZÓN DE SER: La actividad plantea provocar la reflexión y promover la toma de decisiones respecto a un nuevo uso del tiempo libre del alumnado. Mediante técnicas sencillas, analizarán su propio tiempo libre y descubrirán qué es lo que realmente desean hacer en dicho tiempo.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor pide al alumnado que comenten en voz alta y de uno en uno qué actividades suelen realizar en su tiempo libre (Lluvia de ideas). El docente anotará en la pizarra todas las ideas (Posibles respuestas: Salir con los amigos, ir a la discoteca, ver la tele, dormir, escuchar música, jugar a la consola...).

- *¿Hay algo que os gustaría hacer en vuestro tiempo libre pero que no hacéis?*
- *¿Qué es? ¿Qué impide realizar estas actividades?* (Falta de dinero, permiso de los padres...).
- *¿Qué es lo que os gusta de las actividades que comentáis que realizáis habitualmente?* (Estar con los amigos, compartir momentos, estar con la familia, desconectar, reírse, estar a gusto...).

Las actividades que acabáis de mencionar, ¿tienen precio? ¿Quién pone el precio?

2ª Fase

Se entrega un folio a cada alumno y se comenta que tienen que dividirlo en tres columnas iguales. La primera columna llevará por título PRESENTE y se cumplimentará con las actividades que cada uno hace en su tiempo libre (las otras dos columnas se reservarán para un trabajo posterior).

Pasados 5 minutos, se procede a la presentación del texto. Una vez escuchado, el profesor lanzará la siguiente pregunta: ¿Qué *tiene que ver esta historia con el tiempo libre?* (Lluvia de ideas)

A veces las personas no tomamos decisiones con autonomía y nos dejamos llevar por los que están a nuestro alrededor. Algunas veces no probamos cosas nuevas o que nos gusten porque preferimos hacer lo que los demás hacen por temor a que nos llamen raros. Coged el papel y poned como título a la columna central FUTURO. En esta columna escribiréis todas las actividades que os gustaría hacer en vuestro tiempo libre y no hacéis. Todo lo que se os ocurra vale, aunque en un primer momento parezca imposible o irreal.

Una vez completada la columna central, pide a la clase que subrayen las sugerencias que cumplan estos tres criterios (las ideas se pueden modificar para adaptarlas a los criterios):

1. Que no impliquen un gasto de dinero excesivo.
2. Que implique hacer lo que nosotros deseamos, sin

importar lo que digan o hagan otros y sin dañar a los demás.

3. Que nos aporten algo especial (estar con amigos, compartir, aprender, conocerse a uno mismo, etc.).

El docente pide al alumnado que en la columna DESEO (tercera columna) pongan sólo una de las ideas elegidas de la columna central:

Elegid una actividad como si fuera un deseo y anotadla en la columna que está vacía (Deseo). Recortad esta columna y por la parte de atrás apuntad todas las cosas que necesitaríais para poder ver cumplido vuestro deseo. Todos a la vez doblad los papeles y repetid conmigo tres veces:

Muere lentamente quien no viaja,
quien no lee, quien no oye música,
quien no encuentra gracia en sí mismo.

Conservad el papel hasta que vuestro deseo se haya visto cumplido.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone una actividad de fomento del buen uso del tiempo libre. El alumnado creará una base de datos donde recogerán páginas, enlaces, lugares y/o empresas que propongan actividades interesantes y adaptadas a su edad. Este documento podrá ser consultado por cualquier alumno del centro.

TÍTULO
HAY QUE ESFORZARSE

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/2ugh3p

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones y Autoestima

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

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Juani quiere ser actriz, pero no cree que haya que prepararse para ello. Durante una fiesta habla con un productor de películas y este le dice que para ser una buena actriz tiene que dar clases de interpretación y estudiar inglés.

REFERENTE TEÓRICO: Tomar decisiones no siempre es sencillo. En algunos casos, como puede ser el de la secuencia que vamos a ver, informarse y conocer la realidad ayuda a tomar decisiones adecuadas, realistas y permite planificar la estrategia a seguir para conseguir la meta deseada.

RAZÓN DE SER: A partir del visionado de la secuencia, el alumnado reflexiona sobre la necesidad de planificar los pasos que han de darse antes de llegar a cualquier meta deseada, en especial las relacionadas con el futuro profesional.

DESARROLLO

1ª Fase

Vamos a ver una secuencia de la película "Yo soy le Juani", en ella su protagonista, Juani, tiene el sueño de ser actriz. Estad atentos al diálogo de los personajes.

¿Qué *ha pasado en la secuencia?* (Juani quiere ser actriz y la dicen que para ello tiene que estudiar interpretación e inglés como mínimo).

Juani no tiene muy claro que se necesite inglés para ser actriz. ¿Qué *asignaturas pensáis que os pueden ser útiles en vuestro futuro? ¿Cuáles no tanto? ¿Por qué?* (El profesorado explicará el sentido práctico de lo que los alumnos están estudiando).

2ª Fase

Se desarrolla una dinámica cuyo objetivo no es que tomen una decisión, sino que piensen en las cosas que se les da bien hacer. Se reparte a cada alumno la ficha que aparece a continuación:

El docente comenta a la clase que en el centro de la estrella anoten lo que más les gustaría hacer en el futuro. En cada pata añadirán lo que necesitan para conseguir ese sueño. Por ejemplo, si el sueño es ser informático, en una de las patas se podría poner: nivel de inglés alto y en otra ser creativo.

A continuación, se realiza una puesta en común con el objetivo de que el propio profesor y/o compañeros puedan completar la estrella a partir del conocimiento que tengan de cada alumno.

El profesor finaliza la actividad haciendo el siguiente comentario:

Tomar una decisión no es fácil, pero contar con el mayor número de información puede facilitarnos el trabajo. Si después de la sesión de hoy queréis saber más sobre la profesión que os gustaría desempeñar podéis preguntar a vuestra familia, hablar con otros profesores

o ir al Departamento de Orientación para recopilar más información. Pero recordad que la última decisión es vuestra y que nadie puede tomarla por vosotros.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se desarrolla una actividad en la que el alumnado, a partir de ofertas de empleo, elaborará documentos divulgativos sobre profesiones. El profesor hace el siguiente comentario:

Coged vuestra estrella y mirad su centro, ¿qué profesión es la que os gusta? Ahora buscad en portales de empleo, como infojob, o trabajar.com ofertas de trabajo que se ajusten a la profesión que os gustaría desempeñar en un futuro. Fijaos en lo que se solicita para trabajar de ello y rellenad la siguiente ficha:

PROFESIÓN:
ESTUDIOS:
IDIOMAS:
EXPERIENCIA PREVIA NECESARIA:
ESTUDIOS COMPLEMENTARIOS:

Todos los alumnos juntarán sus fichas y el docente las ordenará para crear el dossier.

Finalmente, el docente podrá cumplimentar la actividad con un plan de orientación laboral que acompañe a cada alumno en su propio proceso personal de toma de decisiones. Para ello, a continuación se adjunta una ficha que puede ser de ayuda en el proceso de orientación profesional:

1. ***Al acabar 4º de ESO me gustaría hacer lo siguiente:***

- Bachillerato en la modalidad de: Artes / Humanidades y Ciencias Sociales / Ciencias de la Naturaleza y de la Salud / Tecnológico.
- Ciclo Formativo de Grado Medio. El siguiente Ciclo Formativo: .....
- Garantía Social: En la modalidad de.....
- Educación de Personas Adultas (para la obtención del graduado en Secundaria)
- Incorporarme directamente al mundo laboral, En concreto: .....
- Otras opciones no contempladas anteriormente: ....

2. ***Las razones que me llevan a tomar esta decisión son:***

- Mis posibilidades académicas: .....
- Mis intereses y expectativas: .....
- Mis cualidades/ destrezas/ habilidades más importantes: .....
- Mi situación familiar: .....
- Mi contexto social cercano: .....

3. ***Además considero que la opción elegida me aportará:*** .....

4. ***Creo que esta decisión la he tomado teniendo en cuenta los siguientes condicionantes, que son los que a mí más me pueden influir:*** .....

5. ***Mis metas tanto a corto plazo*** (conocer el lugar donde se recogerán los impresos, fecha de matriculación, horario, centro de la zona) ***como a medio y largo plazo*** (contar con más tiempo de estudio personal para el aprendizaje de idiomas, informática) son....

6. ***Las dudas que me surgen y que querría compartir son***.....

TÍTULO
LA SOPA TIENE LA RESPUESTA

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/2tuc2j

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones, Habilidades de autoafirmación, Autoestima y Creatividad

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

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Una serie de personas ven, como por arte de magia, que las letras de la sopa que están comiendo se ordenan formando frases que en realidad son mensajes con la solución a situaciones que están viviendo en ese instante.

REFERENTE TEÓRICO: En la toma de decisiones es necesario utilizar ciertas dosis de creatividad que permitirán descubrir diferentes posibilidades. La capacidad de crear es una habilidad que se puede aprender a desarrollar. El individuo creativo atraviesa varios momentos hasta la creación o producción de la idea que resuelve de algún modo el problema planteado.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad propuesta, el alumnado reflexionará y trabajará sobre el modo de buscar alternativas variadas a la hora de tomar decisiones. Se tratará de favorecer la fase más importante, aquella en la que las ideas se ordenan y nos ayudan a encontrar la solución: es la fase de incubación de las ideas, el momento "Arquímedes o eureka".

DESARROLLO

1ª Fase

En el anuncio vemos como diferentes personas ven que la sopa de letras que están comiendo forma unos mensajes.

- ¿Qué *les dicen esos mensajes?* (Son la respuesta a una situación o hecho sobre el que todavía no habían tomado una decisión).
- ¿Qué *tres decisiones se toman en el anuncio?* (Jugar a la lotería, llamar a la madre y besar a la chica).
- *¿Por qué creéis que los personajes no habían tomado aún estas decisiones?* (Por miedo, por vergüenza, por dejadez...).
- ¿No *os ha pasado nunca el estar dándole muchas vueltas a un asunto, sin saber que hacer, hasta que de pronto, cuando menos lo esperáis se ve de forma clara la decisión a tomar?*

Al final del anuncio, en el bar aparece un chico con la cara muy triste y la camarera dice: Una de mal de amores. Imaginad qué le pasa y crear un mensaje corto para ayudarle a tomar una decisión (Pasados 3 minutos se hará una puesta en común con todos los mensajes).

2ª Fase

¿Sabéis quién fue Arquímedes? (Lluvia de ideas). *Arquímedes fue uno de los investigadores más importantes de la antigüedad clásica. La historia dice que un rey le planteó un problema. Un día mientras se bañaba, y sin estar pensando en ello, encontró la solución, descubriendo de esta forma el principio de Arquímedes de los cuerpos flotantes. Este descubrimiento tan repentino le puso tan alegre que saltó gritando* ¡Eureka!

Cada vez que le dais vueltas a algo y no encontráis la solución, ¿qué hacéis? (Lluvia de ideas).

El docente desarrolla una dinámica en la que divide a la clase en equipos de 3-4 personas un portavoz. Su función será guiar a sus compañeros en el proceso de elaboración de un invento.

Imaginad que el mismo rey que le planteó el problema a Arquímedes os hace llamar y os dice que dejéis volar vuestra imaginación y creéis algo para él, original y útil. Diseñar y crear algo, al igual que tomar una decisión, no es fácil y conlleva unos pasos. Vamos a verlos detenidamente:

1ª. *Tendréis que* ***definir el problema.*** *¿Qué problema podría tener un rey que vosotros podríais solucionar?* (Se deja unos minutos de reflexión).

Posibles respuestas:

- El rey se aburre un montón, no tiene ningún tipo de actividad lúdica.
- El rey fuma bastante y se cansa mucho al andar.

Posteriormente los alumnos inventan una lista con toda la información relativa al problema: cómo es el problema, qué inconveniente tiene, qué ventajas...:

2º ***Buscar información*** *sobre el problema* (en uno de nuestros ejemplos, cuántos cigarros fuma el rey, en qué momentos, qué consecuencias negativas tienen sobre él...).

3º Cada equipo **genera todas las ideas** que pueda, para crear un invento que solucione el problema del rey (Lluvia de ideas).

El docente comenta que la **incubación** es otro de los pasos para poder crear un invento. Consistiría en descansar unos minutos, horas o días para ordenar las ideas, en este tiempo se podría seguir buscando información.

El miembro de cada equipo que se encuentre a mano derecha del portavoz del grupo, pasará a interesarse en el que esté situado a su derecha. Los antiguos miembros del equipo le contaréis al nuevo cuál es el problema que tiene vuestro rey y le daréis toda la información que tengáis al respecto. El nuevo miembro os ayudará a generar alguna idea más para la creación de vuestro invento (Se dejarán 4 minutos).

Pasado el tiempo, todos los miembros desplazados, vuelven a su equipo inicial. Los alumnos darán forma a todas las ideas que tengan **(visión)**.

Finalmente, **verifican** la nueva visión y consiguen crear un invento eficaz y útil para el rey que solucione su problema.

El portavoz de cada equipo expondrá al resto de la clase el invento diseñado y su utilidad. El docente finaliza las exposiciones con el siguiente comentario:
Fijaos que el invento creado ha sido un trabajo en grupo; todos habéis aportado ideas y opinado hasta conseguir llegar a la mejor solución. Esto también pasa en la vida real cuando tenemos que decidir sobre algo, a veces solemos pedir consejo y opinión a otras personas. Esta estrategia es buena para recabar más información sobre el problema, pero recordad que aunque pidáis consejo, quién debe decidir finalmente sois vosotros.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El docente desarrolla una dinámica en la que los alumnos por consenso tendrán que llegar a una decisión final.

Al llegar de unas vacaciones por el extranjero, descubres que ha estado lloviendo durante tres días. Justo al llegar a tu casa, un coche de protección civil por altavoz, está diciendo a todo el mundo que tiene que evacuar la zona en 10 minutos. Te da tiempo a entrar en casa, pero sólo puedes rescatar cuatro cosas de la siguiente lista:

- *Un largo poema en el que has estado trabajando durante meses y que con pequeños retoques estará listo para enviarlo a un concurso literario muy importante.*
- *Un álbum de fotografías de tus primeros 3 años con tu pareja.*
- *Una radio.*
- *El diario personal que has estado completando desde el año pasado.*
- *Un barco en una botella que hiciste cuando tenías 11 años.*
- *Una guitarra muy cara que has conservado durante mucho tiempo y que hace sonar tu música genial.*
- *Tu par favorito de botas.*
- *Tus notas del colegio y exámenes desde que empezaste Educación Infantil.*
- *Tu libreta de direcciones.*
- *Un precioso atlas de 1887 que habías pedido prestado a un amigo.*

- *Una cubeta con plantas, las que tienen fama de ser difíciles de cultivar, pero cuyo primer brote está ya saliendo.*
- *La colección de sellos de tu padre datados en 1920 y valorados en varios miles de euros.*
- *Cartas de amor de tu primera pareja.*

¿Qué *rescatarías?* (5 minutos para que cada alumno haga su elección).

Una vez han elegido, se divide a la clase en equipos de 4-5 con un portavoz; tendrán que decidir colectivamente que cuatro cosas salvan (15 minutos). El profesor les recuerda:

No podéis hacer votaciones, las cosas que decidáis salvar deben ser aceptadas por todos los miembros del equipo.

Pasados los 15 minutos, los portavoces de cada grupo se reúnen e intentan alcanzar un consenso sobre las cuatro cosas que salvaría toda la clase (10 minutos).

Tomada la decisión y dictada en voz alta, el profesor lanzará las siguientes preguntas:

- ¿*Creéis que la decisión final representa a toda la clase?*
- ¿*Cómo os sentís con la decisión tomada?*
- ¿Qué *cosas favorece el consenso?*
- ¿Qué *cosas dificultan el consenso?*

TÍTULO
¿Y TÚ QUÉ OPINAS?

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/quvzwr

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones, Habilidades de autoafirmación y Actitudes positivas hacia la salud.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años.

SINOPSIS
Ante varias preguntas relacionadas con temas de interés juvenil, diferentes adolescentes expresan qué harían o qué opinan al respecto.

REFERENTE TEÓRICO: La edad adolescente se caracteriza, entre otras cosas, por la exploración de nuevos campos que hasta el momento, como niños, tenían vedados. La sexualidad y el consumo de drogas son dos de los más habituales, por lo que se requiere de un posicionamiento claro ante ciertas cuestiones relacionadas debido al riesgo que entrañan conductas asociadas a los mismos. Ese posicionamiento se logra, a menudo, fomentando una reflexión previa en relación con el tema y a su vez, una adecuada toma de decisiones y capacidad para autoafirmarse cuando se ha llegado a desarrollar un criterio sólido al respecto.

RAZÓN DE SER: A través del análisis pormenorizado de las diferentes secciones de la secuencia, el alumnado tendrá la oportunidad de empezar a posicionarse respecto a temas importantes de su edad como el consumo de sustancias tóxicas y las relaciones sexuales.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor introduce la actividad diciendo: *Ante cualquier tema, cada uno una forma una opinión que puede no coincidir con la de otras personas con las que se relaciona (familia, amistades, etc.). Algunas cuestiones, como las relacionadas con el consumo de drogas o el sexo, requieren de la adquisición de información y posterior reflexión, para construir opiniones consistentes, que serán llevadas a contraste a lo largo de nuestra vida.* A continuación, y justo antes de proyectar la secuencia, el profesorado comenta:

Vamos a ver una secuencia en la que los protagonistas tienen que mostrar su opinión acerca de temas que a menudo resultan un tanto escabrosos o difíciles de resolver para algunas personas. Estad atentos para identificar qué opiniones vuelcan sobre esos temas, que ya os adelanto que son el consumo excesivo de alcohol y el sexo impuesto y sin precauciones. Seguro que vosotros tendréis vuestras opiniones al respecto por lo que reservaremos unos minutos para que podáis hacer los comentarios que consideréis.

2ª Fase

Debido a que las opiniones vertidas en la secuencia son muy diversas, se dedicará un tiempo amplio a que el alumnado opine sobre los posicionamientos de los protagonistas y las protagonistas respecto a las tres situaciones planteadas en la escena.

Primera situación planteada

- ¿Qué *os parece enfrentarse a alguien cuando se está pasando con el alcohol?, ¿o más bien hay que pasar del tema porque cada persona tiene que mirar por sí misma?*
- ¿Qué *opináis acerca de esa idea de que hay otras maneras de divertirse más allá del consumo de alcohol? ¿Podéis pensar en algunas?, ¿por qué a algunas personas les resulta tan difícil ver esto?*
- *¿Por qué pensáis que algunas personas necesitan desfasar con el alcohol?, ¿qué os dice ese hecho sobre esas personas, ¿qué información os aporta?*

Segunda situación

- ¿Qué *os parece la posición de Raúl ante la proposición de sexo* (él nunca diría que no)*? ¿Hay situaciones en las que es conveniente decir que no? ¿Cuáles, por ejemplo?*
- ¿Y *qué pensáis acerca de dar excusas o simplemente dar esquinazo? ¿No sería más útil decir que no, sim-*

plemente?" Estela dice: Si insiste mucho ¿por qué no?, paso de que se enfade y además..., ya no soy una cría.

- *¿Pensáis que el simple hecho de insistir ya obliga a la otra persona a tener que aceptar algo que no quiere hacer?, ¿Cuándo creéis que hay que dejar de insistir* (porque ya se sabe que :el que la sigue, la consigue)*?*
- *¿Verdaderamente hay que evitar A TODA COSTA que el otro se enfade?, ¿En qué casos no es malo que se enfade, ya que conviene asumir ese riesgo?*
- *¿Decir que no al sexo cuando no nos apetece nos convierte en niños?, ¿Cuál sería una actitud madura?*
- *¿Qué os parece la postura de Emma comparada con las demás que hemos considerado?* (Ella dice: Podemos quedar como amigos, pero...sin malos rollos.).

Tercera situación

- *¿Por qué creéis que Tina tiene las ideas tan claras al respecto?* (Dice: Ni hablar... este ¿de qué va ahora? Vamos, ¡ni loca!...)
- *¿Pensáis que es algo que ha decidido en ese momento o más bien parece un asunto sobre el que ya había reflexionado antes?, ¿qué os parece su postura?*
- *¿Y la de Raúl cuando dice que la primera vez nunca pasa nada?, ¿en qué se basa?, ¿tiene alguna razón de peso?, ¿por qué debería ser la primera vez diferente a las demás en ese sentido?*
- *¿Qué pensáis de aquellos que, como Raúl, se sienten invulnerables, que creen que determinadas cosas sólo les pasan a otras personas, pero a ellos no puede ocurrirles nada? ¿Qué es lo que les hace invulnerables?, ¿o más bien es sólo una sensación, pero son igual de frágiles que cualquier otro?*
- *Cuando alguien habla de que en el sexo: sabe controlar y parar a tiempo... ¿a qué pensáis que se refiere? ¿Son efectivos esos planteamientos?*

Sebas argumenta que está seguro de que no tienen ninguna enfermedad. Efectivamente, eso es comprobable, pero... ¿Las personas se hacen siempre pruebas para comprobar que están bien antes de tener relaciones sexuales o más bien se tiende a correr ciertos riesgos pensando que no va a suceder nada? Podemos poner quizá nuestra mano al fuego por nosotros mismos, pero ¿Podemos asegurar que las otras personas con las que hemos estado no ten gan nada? ¿Y las personas con las que esas parejas o ex-parejas han estado? ¿Y las que estuvieron con ellas antes todavía? ¿Es esto controlable?"

A través de las preguntas planteadas, es importante tratar todos los mitos e ideas erróneas que puedan surgir.

El profesor cierra la actividad comentando: *Con esta actividad hemos reflexionado sobre la importancia que tiene contar con información fiable y pensar las cosas antes de tomar decisiones. Recordad que el consumo de drogas y el sexo son temas cargados de mitos e ideas erróneas que muchas veces no se ajustan a la realidad.*

TÍTULO
UNA BUENA AMIGA

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/ayu5yn

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR:
Toma de decisiones y Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia, Prevención del acoso escolar y Uso de nuevas tecnologías (TIC)

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Una chica encuentra una foto en la que sale estupenda y quiere usarla para su perfil en Internet. Pero en la misma foto sale su amiga y, además, francamente desfavorecida. Ahora ella debe decidir entre poner esa foto y sa crificar a su amiga o pensar otras opciones.

REFERENTE TEÓRICO: En muchas ocasiones las decisiones que tomamos son de índole ético o moral porque afectan a otras personas y su bienestar. En ellas es particularmente importante medir bien todas las consecuencias y restablecer incluso, si fuera necesario, nuestro orden de prioridades.

RAZÓN DE SER: Tomar decisiones no es fácil y menos todavía cuando los sentimientos de otras personas pueden quedar comprometidos. El anuncio seleccionado pondrá al alumnado ante una situación de este tipo en la que, además, tendrán la oportunidad de comprobar cómo las decisiones manifiestan nuestras prioridades y también nuestro carácter.

DESARROLLO

1ª Fase

Se proyecta el vídeo y se para justo cuando la voz en off dice: *Es nuestro ego contra nuestra mejor amiga*.

- *¿A qué pensáis que se refiere con esa frase?*
- *¿Quién pensáis que ganará?*
- *¿Quién ganaría en vuestro caso?*
- *¿Cuál es, entonces, el orden de prioridades de esta chica?*
- *¿Qué opciones pensáis que tiene ante esta situación?*
- *¿Qué pensáis que ocurrirá finalmente?*

Tras esta reflexión anticipada, se pone el resto del vídeo y se termina preguntando qué les ha parecido la opción escogida:

- *¿Os gusta lo que ha decidido al final?*
- *¿Creéis que a la amiga le gustará esa opción?*

2ª Fase

Lo que hacemos en cada momento habla de nuestras prioridades. Vamos a intentar leer entre líneas e identificar cuáles son las prioridades de los protagonistas en estas situaciones que propongo a continuación.

- Tu madre está preparando la cena después de un día complicadísimo en la oficina, además, al llegar a casa, entró diciendo que le dolía la cabeza. Hace unos minutos te ha pedido que vayas a poner la mesa, pero aún no te has movido del programa de vídeos graciosos que están poniendo en la tele. Ella empieza a poner la mesa. ¿Cuáles son tus opciones en ese caso? ¿Cuáles son tus prioridades en cada caso? (Si decides quedarte viendo la tele, ¿cuál es, a todas luces, tu prioridad en ese momento? Si decides ir a ayudar a tu madre, ¿cuál es tu prioridad?).
- Has quedado con una amiga para dar una vuelta después de un largo viaje de ella y varios meses sin veros. Pero justo unas horas antes de que llegue ese momento te han regalado una invitación para un grupo que te gusta mucho. ¿Qué opciones tienes? ¿Cuáles serán tus prioridades en cada caso?
- Estás con un grupo de amigos. La mayoría trata con desprecio a uno de ellos que tú sabes que es buena gente, aunque no se le da especialmente bien defenderse. ¿Qué opciones tienes? ¿Cuáles serán tus prioridades en cada caso?

3ª Fase

Cuando tomamos una decisión en una dirección u otra, no sólo ponemos de manifiesto nuestras prioridades, sino que además estas hablan del tipo de personas que somos...

Vamos a echarle un vistazo de nuevo a las tres situaciones comentadas en la fase anterior y también a la que aparece en el anuncio, pero esta vez, recordando cuáles han sido las prioridades del protagonista a la luz de la decisión tomada, vamos a ir también un paso más allá y establecer qué dice esa decisión acerca de esa persona.

Terminar la sesión preguntándoles por decisiones difíciles que hayan tenido que tomar alguna vez en la que estuvieran comprometidas personas a las que quieren o aprecian y, refiriéndose a la opción que finalmente escogieron, hablar acerca de lo que se puso de manifiesto sobre sus prioridades y su carácter.

TÍTULO
¿HACERLO O NO?

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/z70cxd

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones y Habilidades de autoafirmación

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables y Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
El novio de Maggie ha roto con ella por negarse a tener relaciones sexuales. Ella está hecha polvo y un amigo se acerca a consolarla y poner las cosas en su justo lugar.

REFERENTE TEÓRICO: La presión social y de grupo es algo que genera, en ocasiones, malestar en los adolescentes. Las presiones individuales, particularmente las de una pareja, en una época en la que gustar y ser aceptado es fundamental y en la que una de las posibles vías por las que procura conseguirse es a través de la sexualidad , pueden ser muy potentes. Y es en esos momentos cuando puede resultar más difícil empezar a crearse una opinión al respecto. De hecho, merece la pena trabajar en un posicionamiento sobre esto desde antes que esto suceda, para evitar otros males mayores.

RAZÓN DE SER: La chica de la escena elegida, incluso pasándolo mal por lo sucedido, constituye un ejemplo y un modelo de referencia en cuanto a mantenerse firme en una postura a pesar de las consecuencias dolorosas que pueda traer hacerlo (su novio la deja porque no cede a sus peticiones). Para tomar mejor las decisiones no sólo hay que valorar las consecuencias a corto plazo (ceder para no perder a su novio) también a largo (derivadas de no hacer lo que realmente quiere) ya que de este modo se puede tener una verdadera perspectiva en la vida que permita manejar las diferentes situaciones surgidas.

DESARROLLO

1ª Fase

La actividad comienza realizando un debate sobre la presión de grupo:

- *¿Pensáis que esto existe o en realidad es un mito o algo poco frecuente?*
- *¿Cómo definiríais la presión de grupo?*
- *¿Y la presión individual?*
- *¿Cuál de las dos pensáis que es más fuerte y por qué?*
- *¿Pensáis que la presión que recibimos de otras personas se tiene que dar necesariamente por la fuerza, o hay maneras más sutiles? ¿Podéis dar ejemplos de esto?*
- ¿Qué *consecuencias pensáis que tiene para una persona ceder a lo que otros quieren que haga si ella no quiere?*
- ¿Qué *pensáis que haríais en una situación de presión de grupo?*

2ª Fase

En la secuencia que veremos a continuación, Maggie tiene que soportar los dos tipos de presión. A ver si identificáis de qué forma sucede esto...

Una vez vista la secuencia se deja unos minutos para que comenten lo que han observado.

La presión más evidente en la secuencia es la individual, la que ejerce su novio sobre la protagonista: prácticamente la obliga a tener relaciones sexuales y, si no, como termina sucediendo, la relación termina. Esto es lo que se llama chantaje. La otra presión es más sutil, y es la de la opinión general del resto, de la sociedad, una en la que parece que en la adolescencia hay que tener sexo porque: todo el mundo lo hace. Esta presión no se da verbalmente en la escena, pero podría estar presente en forma de mito.

A continuación se lanzan las siguientes preguntas:

- ¿Qué opináis de lo que le ha sucedido a Maggie? ¿Pensáis que esto es frecuente?
- ¿Qué opciones tenía delante para poder elegir?

- ¿De qué se ha dado cuenta al negarse y ver que su novio rompe la relación?
- ¿Qué *hubiera pasado si se hubiera prestado a lo que él le pedía?*

3ª Fase

A la hora de tomar decisiones, uno de los pasos importantes (después de la generación de alternativas de respuesta) tiene que ver con identificar las posibles consecuencias de las opciones planteadas ya que no todas son iguales ni tienen la misma importancia. En ocasiones, la dificultad a la hora de postergar la satisfacción de determinadas necesidades o la lejanía con la que se miran las consecuencias a largo plazo, puede hacer que estas no se valoren como es debido dándole más poder e importancia a las posibles a corto plazo.

Como ejercicio para visualizar lo comentado, se plantea al alumnado una serie de decisiones que pueden ser tomadas en algún momento de la vida de una persona sobre las que tendrá que valorar las consecuencias a corto y largo plazo y la importancia de las mismas.

- Consumir drogas:
  - Alcohol - Tabaco - Porros
- Mantener relaciones sexuales antes de los 16 años
- No utilizar métodos anticonceptivos en el coito
- Conducir bajo los efectos de las drogas
- Permitir que alguien que dice que te quiere te trate mal
- No estudiar
- Cometer pequeños hurtos

Ejemplo de valoración de consecuencias: No consumir drogas a corto plazo nos puede hacer dar ciertas explicaciones incómodas a nuestro grupo, pero a largo plazo nos beneficia ya que las drogas perjudican nuestra salud física y mental.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Como grupo se puede crear un diario que relate algunas decisiones tomadas por el propio alumnado y el resultado de las mismas realizando a la vez un análisis del proceso llevado a cabo para llegar a esas decisiones (¿Valoración adecuada de las posibles consecuencias?). Se concretará el periodo de tiempo en el que se han tomado esas decisiones, que será desde 5 -6 años atrás.

TÍTULO
TIENES QUE DECIDIR ESFORZARTE

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/g5mxox

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones y Autocontrol

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

CONTEXTO ESCOLAR
Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Álex es un chico difícil que parece que por fin ha encontrado algo que le motive. Una universidad holandesa está organizando unas jornadas sobre graffiti y quiere viajar a Ámsterdam pero, como no tiene dinero, está dejando de ir a clase para ponerse a trabajar. La orientadora del instituto, Julia, le propone un plan distinto, eso sí, deberá esforzarse si quiere conseguirlo.

REFERENTE TEÓRICO: Probablemente, y contando con el panorama social actual, algo fundamental para trabajar con el alumnado es la necesidad del esfuerzo para conseguir cosas que deseamos. Cuando nos marcamos un objeti vo a lograr, en el proceso para llegar a conseguirlo tendremos que decidir si estamos dispuestos a esforzarnos por ello.

RAZÓN DE SER: El planteamiento que Julia, la orientadora, le hace a Álex en la escena seleccionada es claro y directo. Con una frase sencilla: Tú verás, deposita en él la responsabilidad de decidir qué está dispuesto a hacer para lograr lo que desea. Esa decisión no implicará sólo un esfuerzo, también conllevará la asunción de una serie de normas que, hasta ahora, le ha sido difícil respetar. Con esta secuencia y la actividad planteada, el alumnado podrá reflexionar sobre la importancia del esfuerzo en muchos momentos de la vida.

DESARROLLO

1ª Fase

Se inicia la actividad preguntando al alumnado qué cree que significa el concepto: Cultura del esfuerzo.

A continuación se indican unas notas que pueden ilustrar el significado de este concepto:

- Muchos niños se convierten en gente adulta que no sabe lo que es el esfuerzo porque les hemos acostumbrado a que lo consigan todo con mucha facilidad... Es más fácil dar que negar..." (Cristina Ramírez, Profesora universitaria de Psicología evolutiva en Barcelona).
- Nos cuesta esforzarnos porque no nos damos cuenta de que, una vez establecido el hábito, el esfuerzo resulta menos gravoso (Elena Martín, Profesora de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid).

Finalmente se genera una definición a partir de las aportaciones del grupo, que puede parecerse a:

Cultura del esfuerzo no significa ahorrar a otra persona el esfuerzo, sino proporcionarle estrategias que le ayuden a afrontar las dificultades con las que se vaya encontrando.

A continuación se genera un breve debate a partir de las siguientes cuestiones:

- ¿Qué pensáis que tiene que ver esta frase con cada una de las personas que estamos aquí?
- ¿Pensáis que esto es una cosa sólo para jóvenes?
- ¿Por qué se insiste tanto especialmente a los y las jóvenes sobre esto?¿Qué preocupación puede existir?

2ª Fase

Después de responder a las preguntas planteadas, se proyecta la secuencia audiovisual en la que Álex habla con la orientadora, Julia.

- ¿Qué es lo que Álex quiere conseguir?
- ¿Cómo lo ha estado intentando lograr hasta ahora?¿Ha sido una buena opción?
- ¿Qué propuesta le hace la orientadora?
- ¿Qué tiene que aportar él?
- ¿Creéis que estará dispuesto?
- ¿Cuáles son los obstáculos más claros que se puede encontrar por el camino?
- ¿Cómo creéis que puede resolverlos?

Es importante orientar al alumnado hacia la consideración sobre cómo, muchas veces, evitamos aquellas cosas que nos suponen un esfuerzo sostenido en el tiempo (ej. estudiar o trabajar), porque nos resulta costoso y poco atractivo, sin tener en cuenta que, pensando de manera realista, las cosas sin esfuerzo son difíciles de lograr. Entre todos y todas se pueden buscar ejemplos que reflejen lo difícil que es conseguir cosas sin esfuerzo...

3ª Fase

Volviendo a la secuencia, cuando Julia le propone a Álex empezar a gestionarle la beca, le dice claramente que tendrá que esforzarse. La frase concreta es: "Tú verás, ¿cómo lo interpretáis?"

Con el objetivo de que entiendan que a la hora de conseguir algo somos nosotros mismos quienes decidimos cómo proceder para lograrlo siendo un elemento clave el esfuerzo, se les pregunta qué les gustaría alcanzar de aquí a 10 años y cómo harán para conseguirlo. Algunas preguntas que animarían el debate pueden ser:

- ¿Podríais conseguirlo sin esfuerzo?
- ¿Lo que deseáis es realista o depende de otros factores fuera de vuestro control (ej. suerte)?

Sobre los objetivos propuestos, se pedirá que, individualmente, establezcan unos pasos a seguir para lograrlos, una especie de hojas de ruta que serán comentadas en gran grupo. El profesorado relacionará todo lo expuesto con la necesidad del esfuerzo y responsabilidad personal.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para profundizar se trabajará sobre el cómic que se presenta en esta página.

- ¿Qué opináis de lo que se refleja en estas viñetas?¿Refleja una realidad?
- ¿Quiénes son sus ídolos personales y cuánto están relacionados con la cultura del esfuerzo?
- ¿Qué podemos hacer para intentar cambiar esto?

Además, se les pedirá que elijan un personaje famoso al que admiren y que parte de sus logros se hayan debido al esfuerzo. Durante la semana le caricaturizarán con un dibujo recogiendo datos sobre su itine rario personal de esfuerzo, de manera que el resto de la clase, en la puesta en común, tenga que adivinar de qué personaje se trata (P.e;. Neymar, indicando desde cuándo juega al fútbol, qué tipo de entrenamiento tenía y alguna de las cosas que su entrenado r tiempo atrás, Alcides Magri, le decía para que su juego fuera más maduro: ¿Quieres mejorar? ¡Juega al ajedrez! Necesitas trabajar más el cerebro, porque todos saben chutar y correr, la diferencia es quién piensa más rápido.)

TÍTULO
LA GRAN PRUEBA

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/qrywlq

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones

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

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Cuando el tiempo se para y nadie mira, son muchas las tentaciones a las que uno puede estar sometido.

¿Cuántas cosas haríamos sólo por saber que nadie nos está mirando, que lo que hagamos no será castigado? Eso es justamente lo que le ocurre al protagonista del anuncio que presentamos, que tendrá que tomar una decisión al respecto, no ante los demás, sino consigo mismo.

REFERENTE TEÓRICO: Una de las muchas leyes que rige nuestro comportamiento es que hacemos cosas o dejamos de hacerlas en función de sus consecuencias. Sabemos que nuestras acciones son premiadas o castigadas por quienes tenemos alrededor, por nuestra conciencia, por las leyes... y esto a menudo nos anima o retrae para llevar a cabo una determinada conducta. Pero, ¿qué sucedería si nadie nos estuviera mirando, si nadie velara por lo que hacemos o dejamos de hacer? En ese caso, estaríamos solos frente a nuestra conciencia, nuestros propios valores, y sólo ante nosotros tendríamos que dar cuentas. ¿Pasaríamos la gran prueba? Este, como otros dilemas morales, educa los chicos poniéndolos ante una situación en la que tienen que optar por el bien personal o el bien común. La reflexión está servida porque ¿no será que el bien personal pasa por el bien común?

RAZÓN DE SER: Muchas de las conductas que como sociedad y como individuos nos perjudican están basadas en el egoísmo, en la búsqueda del bien personal como único objetivo, sin considerar a otros. Cuando no lo hacemos en busca de ese beneficio personal es a menudo porque sabemos que ello tendrá consecuencias negativas para nosotros. El alumnado deberá reflexionar y compartir las muchas cosas que hacen o dejan de hacer en función de las consecuencias y qué papel tiene el valor de la honestidad en todo ello.

DESARROLLO

1ª Fase

Vamos a jugar a un juego rápido: cada uno tenéis una pequeña tarjeta en la mano (que el docente habrá repartido previamente). *Tenéis 30 segundos para escribir rápidamente qué sería lo que harías si nadie, absolutamente nadie os estuviera viendo o pudiera descubrir lo que habéis hecho y, por tanto, estuvierais seguros de que nadie os va a castigar por ello.* ¡YA!

Cuando han terminado (y es muy importante que no se dedique más de 30 segundos a escribir, para que no les dé tiempo a pensar demasiado) se hace una rápida ronda y cada uno tiene que contar o leer lo que ha escrito en su papel.

2ª Fase

Fijaos en lo que vais a ver en el siguiente anuncio. Seguramente sería una situación soñada por muchos: de repente se para el tiempo y uno puede hacer lo que quiera, sin temor a ser castigado, a que nadie le regañe por ello. Mientras lo veis, pensad en qué haríais vosotros en una situación así.

En el anuncio que hemos visto, el protagonista aprovecha la oportunidad que está viviendo para varias cosas, si os fijáis:

- *Hacer el bien (le pone a una niña el globo que se le ha escapado en las manos) ¿Cuántos de vosotros habíais reflejado esta opción en vuestra tarjeta?*
- *Para hacer alguna travesura (como darle un bocado al sándwich de una chica o al refresco de la otra) ¿Cuántos de vosotros habíais reflejado esta opción en vuestra tarjeta?*
- *Intentar vengarse de alguien (se mete con quien le agredió en la calle ahora que no puede defenderse)*

¿Cuántos de vosotros habíais reflejado esta opción en vuestra tarjeta?

- *Gastar bromas, incluso un poco pesadas (cuando pone al chico que iba a besar a su novia de cara a otro chico para que le bese) ¿Cuántos de vosotros habíais reflejado esta opción en vuestra tarjeta?*
- *Aprovechar la situación en beneficio personal (sentándose junto a la chica guapa del banco) ¿Cuántos de vosotros habíais reflejado esta opción en vuestra tarjeta?*

Pero la gran cuestión llega cuando lo que entra en juego es la honestidad: comportarse y expresarse con coherencia y sinceridad, y de acuerdo con los valores de verdad y justicia.

Cada uno de vosotros podéis pensar, honestamente también, cuál hubiera sido vuestra respuesta ante la casa abierta. No tiene que ser en voz alta, pero conviene que lo consideréis, ya que en la vida nos encontramos muchas oportunidades para ser deshonestos.

Igualmente, cada una de esas situaciones es una oportunidad para ser sinceros con nosotros mismos y los demás, así que vamos a enfocarlo de esta forma en el siguiente ejercicio.

3ª Fase

En este ejercicio, el alumnado ha de reunirse por grupos y ha de encontrar tantas oportunidades como miembros tengan para ser honestos. Cada ejemplo terminará con la coletilla ¿Vas a ser honesto?

Ejemplo: Tu madre te va a dar la paga del fin de semana y observas en silencio cómo se le cae del billetero un billete de 20€. ¿Vas a ser honesto?

Pueden basarse en situaciones que hayan vivido o visto, en secuencias de películas o anuncios, como en otras que ellos mismos imaginen. No tienen que ser situaciones necesariamente de adolescentes, pero es conveniente que la mayor parte sí lo sean, por lo que el profesor deberá promoverlo en la medida de lo posible.

Cuando llegue el momento de que cada grupo lea en voz alta las oportunidades posibles para ser honesto", cada miembro debe tener a su lado una hoja donde apuntar sus respuestas, anónimas y personales. Se trata de que cada cual haga su reflexión (**ABSOLUTAMENTE HONESTA Y PERSONAL, NO RESPONDIENDO LO QUE CREAN QUE DEBE HACERSE, SINO LO QUE HARÍAN EN REALIDAD**) acerca de lo que haría en cada situación leída, apuntando un SÍ o un NO en función de cómo respondería ante ello.

Cuando se han leído todas las situaciones, cada alumno debe tener apuntadas en su hoja tantas respuestas como número de compañeros hay en la clase y puede sacar sus propias conclusiones acerca de su nivel de honestidad.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se sugiere que, para darle mayor repercusión al contenido que han elaborado y al énfasis del valor en sí, se traspasen las diferentes frases con su correspondiente coletilla a uno o varios murales que puedan quedar situados durante unos días en la entrada del centro, en algún mural de paso, en algún pasillo... para reflexión de otros alumnos sobre el tema.

Al basarse en situaciones concretas y preguntas directas, este tipo de mural supone un reto a quien lo lee. Prácticamente obliga a la reflexión con sólo leerlo y puede ser beneficioso más allá de las cuatro paredes del aula.

TÍTULO
MEJOR TODOS JUNTOS

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/cz1c48

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones y Habilidades de interacción

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

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Un grupo de técnicos de automóvil construyen los bocetos para un coche de forma muy particular, con juegos de cuerda. Si algo llama la atención de su trabajo es, aparte del espléndido resultado final, su capacidad para la coordinación y el trabajo en equipo.

REFERENTE TEÓRICO: Trabajar en equipo está considerado como una de las claves para un resultado exitoso. Pero no puede hacerse de cualquier manera. Se requiere una determinada predisposición a la colaboración, a la espera incluso, buenas dotes en lo que se refiere a iniciativa y a saber delegar, entre otras muchas cualidades. Ese trabajo en grupo y todo lo que ello implica dota al adolescente de una serie de cualidades que le serán muy útiles para afrontar muchos de los grandes retos a los que se enfrentará.

RAZÓN DE SER: A través de la actividad propuesta, el alumnado reflexionará acerca de siete claves importantes a la hora de trabajar en equipo y ponerlo en marcha generando un proyecto común.

DESARROLLO

1ª Fase

En el anuncio que vamos a ver a continuación, los protagonistas van a construir un prototipo para un coche de una forma muy particular. Mientras lo veis, me gustaría que pudierais pensar en cuál es, según vosotros, la clave de su éxito.

2ª Fase

Se proporcionan siete claves para un buen trabajo en equipo. Es importante que el profesor las explique brevemente refiriéndose al anuncio (es decir, comentando el principio general y también en qué aspecto concreto de la secuencia se aprecia ese principio comentado).

Es muy importante que la clase entienda bien estos principios elementales, ya que, si no, no podrán realizar la tarea de la fase tercera.

Aún así, no es conveniente que se invierta demasiado tiempo en las dos primeras fases, ya que la tercera tiene que ver con trabajo creativo y es donde ha de concentrarse principalmente la sesión.

SIETE CLAVES PARA UN TRABAJO EN EQUIPO CON ÉXITO

1. Cada miembro del grupo tiene su tarea y sabe qué se espera de él.
2. Cada persona está pendiente también de lo que los demás hacen, porque luego todas las piezas deben encajar. Ha de haber coordinación.
3. Para algunas tareas puede hacer falta más de una persona. En un equipo no hay llaneros solitarios, sino colaboradores.
4. A veces, el trabajo de unos es sujetar, esperar a que otros terminen. Esa tarea también es importante. En el buen trabajo en equipo no caben los protagonismos.
5. Todos son importantes en el equipo, incluso el que parece que no construye nada (porque quizá, como en el anuncio, está proporcionando el hilo a los demás).
6. ¡¡ATENCIÓN!! Si alguno de los participantes hubiera faltado, no hubiera podido construirse el coche.
7. La satisfacción mayor viene cuando se ve el resultado final, producto del trabajo y esfuerzo conjunto y todos disfrutan de ello y de los beneficios que reporta.

3ª Fase

¡A trabajar en equipo! Esta es la fase clave de la sesión y a la que se dedicará más de tiempo.

Toda la clase trabajará como un único equipo y tendrá que crear un proyecto o tarea que cumpla RIGUROSA-

MENTE las siete claves comentadas en la fase anterior. El producto final queda absolutamente abierto a la libertad y creatividad del alumnado. Puede ser, desde una manualidad, a una historia, un juego o dinámica de grupo, un texto, un cortometraje... Lo que quieran, siempre que se cumplan las condiciones establecidas.

Ese producto ha de poder valorarse al final de la sesión, por lo que deberá, o bien materializarse en una obra palpable (p.e;. una manualidad hecha entre todos con material que haya en el aula) o bien poder verse plasmado en una planificación en la que se vea claramente lo que se va a conseguir, (p ej. qué tarea va a realizar cada miembro del grupo, por qué es imprescindible su labor...).

Cuando el grupo haya terminado de crear su proyecto, ha de ser valorado por el docente, comprobando que, efectivamente, se cumplen las condiciones establecidas para dar por válido el resultado. Es conveniente que el grupo elija un portavoz que se encargue de justificar cómo su proyecto cumple todas las condiciones, lo que no significa que no pueda recibir ayuda de los compañeros en cualquier momento.

El docente puede haberse encargado durante el tiempo de trabajo en equipo de escribir en la pizarra las siete condiciones y, cuando llegue el momento de la evaluación, puede ir tachando aquellas que se vayan cumpliendo. Esto les ayudará, además, como soporte escrito de las siete claves durante el tiempo en que estén trabajando.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

De la misma manera que se han descrito siete claves para el buen trabajo en equipo, puede ser una tarea complementaria que los alumnos establezcan los que podrían ser los SIETE ERRORES CAPITALES EN EL TRABAJO EN EQUIPO.

Una vez hecho esto, podrían intentar imaginar cómo hubiera sido el desarrollo del proyecto que han desarrollado en la fase de haber cometido estos errores.

TÍTULO
COMPETITIVIDAD

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/tb2vqt

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones, Habilidades de oposición asertiva

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

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Héctor, director y profesor en el Internado La Laguna Negra, les da a sus alumnos la primera clase de bienvenida al curso. En ella, hace un discurso impecable acerca del valor de la competitividad, reuniendo las principales directrices para ser alguien en la vida, aunque para ello haya que pisar a los demás. Pero no todos en clase opinan igual que él.

REFERENTE TEÓRICO: La idea de que sólo los mejores llegan a algo es una de las más arraigadas en la mente colectiva de nuestro tiempo. Ideas evolutivas como: sólo quedan los más fuertes o no serás nadie en la vida si no eres el mejor se instauran desde edades jóvenes, de forma que deja de considerarse la importancia de elegir los medios, de ser personas, para focalizarse únicamente en el fin: llegar a la meta y llegar el primero. Algo debe cambiar en este sentido.

RAZÓN DE SER: El doble mensaje que se envía desde la secuencia que van a trabajar da mucho juego para el debate y para dejar hasta el final la incógnita de qué pasará, cuál es el mensaje verdaderamente correcto. Este margen que la secuencia propone, junto con algunas dinámicas de grupo, configuran la actividad al completo, que busca enfatizar la necesidad de ser personas, por encima de los valores puramente competitivos.

DESARROLLO

1ª Fase

Vais a ver en la secuencia una manera de pensar que representa la visión de muchas personas respecto al mundo y lo que se espera de nosotros. Escuchad atentamente y considerad hasta qué punto estáis de acuerdo con lo que vais a oír.
(La secuencia va desde el principio hasta que Héctor, dice: Ese es el espíritu de este colegio)

¿Qué *pensáis de lo que habéis escuchado? ¿Lo veis coherente? ¿Cuántos pensáis así?* (Simplemente se hace un sondeo inicial, pero sin entrar a debatir todavía).

2ª Fase

Independientemente de cuántos estéis a favor o en contra de lo que habéis escuchado, vamos a organizarnos en dos grupos, unos que defenderán esta postura expuesta por el profesor del internado y otros que defenderán lo contrario.

Vamos a hacerlo de la siguiente manera poneros todos de pie y vais a empezad a deambular por el aula hasta que yo o un voluntario no diga lo contrario. Tenéis que desplazaros rápido o lento, como consideréis, pero sin perder de vista los que consideréis que son los mejores sitios, porque cuando diga ¡YA! *todos iréis rápidamente a coger el mejor asiento. Esto es muy importante, ya que los que mejor podrán participar de la actividad serán los que cojan mejores sitios. Si viéramos que el sitio que queremos ya está ocupado, rápidamente iremos a otro.*

(Realizar la dinámica y aprovecharla para que el docente observe el comportamiento de la clase en una situación de competición, aunque sea a pequeña escala. Considerar los comportamientos observados para enriquecer el debate posterior. Aunque se les ha dicho que sólo cogiendo los mejores sitios participarán de la mejor manera, esto es simplemente un bulo, igual que el que se nos dice de que o somos los mejores o no seremos nadie en la vida. Esto puede usarse posteriormente como ejemplo).

Ahora que ya estáis todos sentados, os podéis parar a pensar cómo habéis actuado para llegar a vuestra meta en la competición, que era coger el mejor sitio posible. Tened en cuenta esa información para el debate poste-

rior. Si el profesor lo considera oportuno, puede dejar un tiempo para que el grupo anote algunas de estas ideas.

Voy a asignaros también un número que no debéis olvidar, porque determinará a qué grupo de debate vais a pertenecer.

Se asignan los números 1 y 2 entre los diferentes miembros de la clase, de forma que los 1 se puedan poner todos juntos para defender una postura y los 2 para defender la otra, aún cuando algunos de sus componentes puedan no estar de acuerdo con ella. Por eso se llama a la dinámica: El abogado del diablo. Una vez que todos saben a qué equipo pertenecen, se reúnen a sendos lados del aula, con las sillas y las mesas enfrentadas, dejando a la vista claramente dos bandos Y SÓLO ENTONCES se asigna a cada grupo, el 1 y el 2, la postura que deberán defender.

Se debate entonces la importancia de la competitividad, aprovechando los argumentos dados por Héctor en la secuencia vista (tienen la obligación de ser líderes, triunfadores, los mejores; o son los mejores o son unos perdedores, incluso los que vienen de abajo tienen que ser competitivos, teniendo picardía, sabiendo relacionarse...).

El grupo que defiende la postura opuesta aún no ha visto la segunda parte de la secuencia y desconoce los argumentos que Héctor usará en ese sentido, pero puede basarse en los suyos propios y en lo que hayan podido vivir en la dinámica desarrollada hace unos minutos.

Se dejan 10 ó 15 minutos, para generar debate, ayudando el profesor cuando vea que el debate pierde intensidad.

3ª Fase

Cuando se considere que el debate ha tenido suficiente profundidad como para que surjan los principales argumentos por uno y otro bando, se visiona la segunda parte de la secuencia, donde Marcos se encara con Héctor y dice claramente que no está de acuerdo con los valores que está planteando.

Cuando han visto la secuencia completa, se aprovecha para terminar con las conclusiones de la actividad en gener al, enfatizando la necesidad de que lo humano prime sobre lo competitivo.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para culminar esta actividad, sería interesante que toda la clase pudiera, desde los dos equipos formados y por turnos, mencionar situaciones concretas para las que es importante ser personas. Sería algo así como el famoso "un, dos, tres, responda otra vez" en que, por turnos, cada equipo propone una sugerencia a través de un portavoz y no pueden repetirse las respuestas.

Se pide a los dos grupos que elaboren un discurso alternativo al de Héctor empleando los argumentos que han estado discutiendo. Podemos emplear este discurso para grabar una secuencia similar a la inicial pero con un mensaje completamente diferente.

TÍTULO
PIENSA Y ACTÚA: EL CAMBIO ESTÁ EN TUS MANOS

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/l8uwho

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Toma de decisiones, Habilidades de comunicación y Escucha Activa.

ÁREA CURRICULAR
Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Acción social y Trabajo por proyectos.

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Pretende hacer protagonistas a los jóvenes del desarrollo social y económico de su tiempo, invitándoles a proponer vías de actuación para poner en marcha iniciativas emprendedoras que solucionen los problemas sociales y económicos de su entorno.

REFERENTE TEÓRICO: La población menor de 25 años ha sido una de las más afectadas por el desempleo, producto de un sistema educativo que necesita transformarse para cubrir las necesidades actuales del mercado de trabajo. Un porcentaje significativo de la juventud española se ha visto envuelta en una dinámica de desempleo y sobre cualificación. La trascendencia de estos datos nos hace fijar nuestros esfuerzos en trabajar por mejorar la empleabilidad juvenil. Por ello, después de un profundo análisis de los cambios socioeconómicos españoles, hemos apostado por desarrollar proyectos de fomento del autoempleo desde el emprendimiento social.

La competencia que más valoran las empresas en los procesos de selección de personas es la honestidad y compromiso ético, capacidad de aprendizaje y adaptación al cambio, trabajo en equipo.[1] Estas habilidades y competencias son las habituales en los perfiles de los emprendedores sociales, definidos como personas que tienen como objetivo crear valor social; capaces de captar necesidades sociales; aversión al riesgo por debajo de la media etc.

El conocimiento de situaciones de necesidad de las personas es imprescindible para la educación de nuestra sociedad. Si los jóvenes adquieren la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de hacerse cargo de los problemas, de experimentar las consecuencias de la pobreza, la soledad o la indigencia, estarán mejor preparados para contribuir en los procesos de mejora y solución de esas situaciones: de proponer el desarrollo de proyectos innovadores.

RAZÓN DE SER: La juventud es la época de la vida en la que los deseos de realizar cambios se ponen más de manifiesto. Es el momento de los ideales y los sueños; de contar, en definitiva, con todos los elementos necesarios para ser auténticos impulsores de cambios. Así pues, es lógico en cierta forma vincular emprendimiento e innovación con juventud y facilitar espíritu emprendedor entre las personas jóvenes.

DESARROLLO

1ª Fase

En primer lugar debemos **detectar un problema** que requiera un cambio al que nosotros podemos contribuir. (Duración 10 min).

Para ello vamos a reflexionar y observar a nuestro alrededor, en familia, amigos, vecinos que necesidades detectamos y cómo podemos ayudarles.

En esta fase el objetivo del profesor es ayudar a los alumnos a **reflexionar y observar**. Un conocimiento profundo de los problemas será decisivo para poner en marcha un nuevo proyecto.

2ª Fase: Dinámica (Duración 15 min)

Escribir en un folio un problema detectado en nuestra comunidad.

Debajo del problema escribir (en una tabla y separado) lo que sabemos acerca del problema y lo que desconocemos.

Cuando cada grupo termine de rellenar lo conocido y desconocido, que peguen su tabla en la pared y ob-

serven lo que el resto de grupos han realizado completando aquello que conozcan o desconozcan. Así contribuyen entre todos a realizar una formulación del problema más profunda y extensa.

Finalmente el profesor abre un debate común sobre los problemas y aquello a lo que no se ha sabido sabido dar respuesta. *¿De qué manera ayuda esta información a planificar un cambio social*?

Comprender la causa y origen de nuestro problema es fundamental para elaborar nuestro proyecto de cambio social. Para ello hay que plantearse: *¿por qué ocurre este problema? y cual es la consecuencia, es decir ¿a qué conduce?.*

Que cada grupo escriba en un folio las causas y efectos del problema detectado preguntando el por qué cinco veces para cada causa y efecto. Una vez realizado el ejercicio ponerlo en la pared debajo de la definición del problema.

Toda la clase analiza las similitudes y diferencias de las causas y efectos de los problemas detectados. ¿Porqué es crucial comprender las causas principales de los problemas que queremos resolver?

Definir el problema (10 min)

1. *¿ A quién afecta este problema? ¿Quién está implicado?*
2. *Edad de los afectados por el problema.*
3. *¿Dónde ocurre el problema?¿Localmente?¿Globalmente?*
4. *¿Qué sistemas están involucrados (ej: sanidad, educación etc..?*
5. *¿Que hipótesis y creencias contribuyen a este problema?*
6. *¿Cómo influye el problema en nuestra comunidad?*

Es importante la voluntad y el compromiso de querer cambiar la situación detectada. Decisión firme de contribuir a su erradicación (10 min).

¿Qué entendemos por voluntad y compromiso? ¿cómo fomentamos la voluntad? ¿cuales son nuestras principales barreras a la hora de hacer lo que nos proponemos? ¿qué nos ayuda a realizar nuestros propósitos?

La voluntad es la capacidad del ser humano de autodeterminación, de llevar a cabo aquello que la inteligencia le presenta como un bien. Una primera premisa para profundizar y comprender el funcionamiento de la voluntad es ponerla en relación con el bien. La voluntad busca el bien, está relacionada con el bien y no se entiende sin él, pues entonces no existiría.

La voluntad necesita también ser educada, formada, orientada porque no nace ya hecha, sino que se irá desarrollando y creciendo, haciéndose fuerte a base de entrenamiento en acciones concretas.

Una voluntad sana nos lleva a tener firmeza en los propósitos, solidez en los objetivos y ánimo frente a las dificultades. Estos son los síntomas por los que detectamos una voluntad bien formada.

La intención no basta, como tampoco el saber lo que debemos hacer. La voluntad se manifiesta en la acción.

¿Te has parado a pensar alguna vez si tienes una escala de prioridades? Es muy recomendable hacer una lista de ellas en orden de relevancia, es decir, en los primeros lugares aquello que consideras más importante o que necesita tu atención inmediata. Esta lista te ayudará a cumplir metas, te permitirá empezar y terminar a tiempo algún trabajo o tarea pendiente. Organizar tus prioridades va a enfocarte en aquello sólido que necesita ser cumplido para poder crecer como ser social y como individuo.

Fomentamos la voluntad desarrollando las virtudes de la fortaleza y de la sobriedad. Fortaleza ante las pequeñas caídas. Ante las frustraciones del juego. Ante las comidas no apetecibles.

Nuestras principales barreras en la ejecución de una idea u objetivo es la falta de planificación. No saber qué necesito para llevar a cabo la idea y no saber por dónde empezar.

3º Fase: Dinámica (10 min)

- "Cada participante cuenta con una hoja de papel y lápiz. *¿Cuáles son tus necesidades básicas sin las cuales piensas que no podrías vivir o realizarte como persona?*
- Para contestar a esta pregunta puede ser de gran utilidad repasar tus actividades desde que te levantas hasta que te acuestas, anotando en una lista que cosas empleas, de qué tipo de servicios precisas, qué personas te son necesarias, etc...
- Luego coloca en una columna las cosas materiales que necesita para su existencia y en otra, las necesidades de otro orden que crees imprescindibles. Una vez hecho esto coloca las necesidades por orden de mayor a menor importancia.
- Imaginemos que se inicia en nuestra ciudad la alarma generalizada porque va a efectuar un bombardeo. Cada uno de los integrantes del grupo puede llevarse al refugio 12 cosas. Han de elegir bien ya que éstas han de serles imprescindibles para una futura vida en la que pueden faltar muchos elementos para el desarrollo humano. Cada uno prepara su lista en particular.
- Una vez realizada la selección, señalar que por la gran cantidad de personas que se espera en el refugio, deben prescindir de 4 cosas o personas apuntadas en su lista anterior. Se puede comentar la elección con los compañeros.
- Cuando sólo se tienen 8 cosas, se añade el aviso de que sólo pueden entrar con 4 elementos de su lista ya que se ha reducido el refugio a causa de fallos en la seguridad del mismo. Hacen la nueva elección y se comenta con los vecinos. Al terminar este punto, tras 35 minutos, se puede dar al grupo un pequeño descanso.
- En grupos de cuatro se comentan las siguientes preguntas:
  - *¿Cómo te has sentido al reducirse tus posibilidades de vida o de desarrollo humano?*
  - *¿Qué repercusiones tendría en tu existencia este recortar proyectos de vida o incluso la misma posibilidad de vivir?*
  - Después de diez minutos se realiza un pleno con participación de todos para sacar unas conclusiones.
  - Pensar en las NECESIDADES BÁSICAS a las que tienen que renunciar muchas de las personas que vienen a vivir a nuestro país por necesidades económicas."

PROPUESTA DE CONTINUIDAD (SESIÓN 2)

Realización de un proyecto

¿Qué se necesita? **Además de las aptitudes personales de creatividad, compromiso, trabajo en equipo, perseverancia y sobre todo PASIÓN es necesario conocer los medios humanos y materiales necesarios para llevar a cabo el proyecto.**

Para llevar a cabo la idea, y convertirla en un proyecto real y viable necesitamos saber si contamos con los medios necesarios para ello. Por ello, se ayudará al alumno a analizar los diferentes elementos necesarios para ejecutarlo. A través de la metodología Canvas se conocerá a quien va dirigida la acción, qué problema resuelve, qué recursos se necesitan etc.

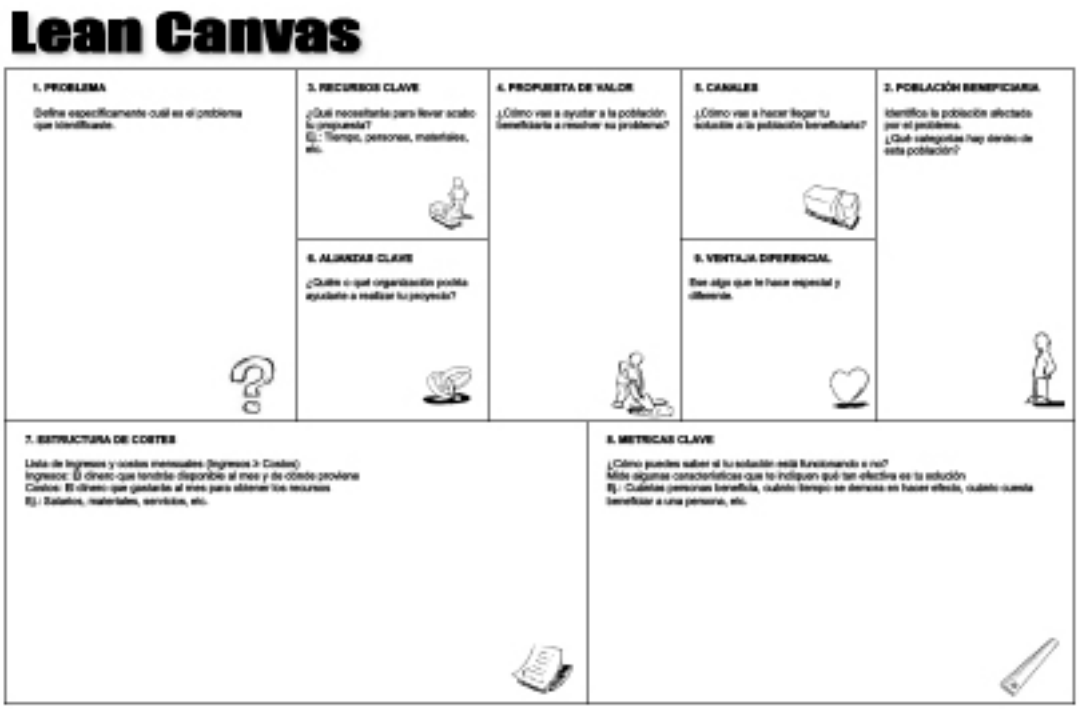
Dinámica canvas (20 min)

Para ello, el profesor repartirá por grupos el lienzo del Canvas plan y dará forma al proyecto que cada grupo presente (página siguiente).

Objetivos. ¿Cómo se marcan los objetivos?. Es importante determinar el impacto que se quiere. Todo empieza con acciones muy pequeñas. Importante trazar un proyecto que sea sostenible en el tiempo.

Para el éxito del proyecto es necesario diseñar un plan de difusión. Es fundamental comunicar la idea.

[1] Cfr. Ranking Universidad-Empresa 2017. Fundación Everis



Taller (5 min)

Pedir a los alumnos que cierren los ojos e imaginen por unos instantes que su proyecto está teniendo éxito. Que significado tiene para ellos, que les parece, que les hace sentir.

Un alumno entrevista, otro es el invitado. Este último debe explicarle cómo ha conseguido éxito en el emprendimiento.

Que el invitado cuente lo qué hace en su emprendimiento y lo qué ha logrado. Una vez finalizada la entrevista, que el entrevistado reflexione sobre qué debe cambiar de su idea.

Ejercicio de Comunicación y escucha activa a través de la dinámica "LEGO". (15 min)

El profesor colocará a los participantes en parejas de dos, y estos de espaldas entre sí. A continuación, les repartirá las mismas fichas. Uno de los dos ha de construir una estructura con sus piezas y explicar a su compañero lo que va haciendo. De modo que sin poder preguntar ni mirar han de construir la misma estructura empleando todas las piezas.. Una vez realizada la estructura analizan el resultado y comienzan de nuevo el proceso intercambiando los roles.

Ejercicio de comunicación de nuestra idea: Elevator speech. (15 min)

Introducir el concepto del elevator Speech, como discurso rápido de 30-60 segundos, diseñado para presentar una idea y captar el interés del oyente para que quiera preguntar más.

Cada alumno realizará el suyo sin olvidar las siguientes claves:

1. Expresar una necesidad.
2. Describir una idea.
3. Proponer una solución.
4. Mostrar el impacto que producirá en el futuro.

Claves para construir un Elevator Pitch:

- SORPRESA. Los inversores ya están acostumbrados a escuchar muchos discursos, sorprendeles.
- PRESENTAR EL PROBLEMA. Enseña que existe un problema en el mercado y razona por qué es necesario resolverlo.

- SOLUCIÓN ÚNICA. Nuestra idea es la única solución a sus problemas y tenemos que presentarla como algo innovador.
- EL EQUIPO DETRÁS. Ejemplifica lo que tú y tu equipo sois capaces de hacer. Además seréis rápidos y eficientes.
- ATRACCIÓN. Muestra lo atractivo que es tu producto para el mercado y que con él vais a poder enganchar al máximo número de personas posibles.
- CIERRE. Finaliza con alguna frase ingeniosa y que el inversor sea capaz de memorizar.

Una vez lo han elaborado, cada uno debe contar su elevator speech a cinco personas diferentes y deben puntuarlo. Una vez puntuado deberán compartir brevemente su evaluación.

Competición del discurso del ascensor: El grupo ayudará a decidir quién ha creado el discurso más convincente. Dirige una votación popular y corona al ganador. El papel de la crítica es ayudar a mejorar el discurso y fomentar al grupo a desafiarse entre sí para mejorar la narración.

¿Por qué un elevator speech sólido es útil para la ejecución de un proyecto? ¿Qué ha hecho que los discursos más convincentes sean tan convincentes?

ACTITUDES POSITIVAS HACIA LA SALUD

TÍTULO
LA TIERRA SE CURA

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/jxoont

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud y el medio ambiente

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Geología y Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Educación Ambiental

EDAD RECOMENDADA
De 14 a 16 años

SINOPSIS
La tierra está enferma y con pocas posibilidades de curación pero justo en el último momento empieza a responder al tratamiento. Aunque necesitará bastantes décadas de cuidados, podrá sobrevivir.

REFERENTE TEÓRICO: En los últimos años y a causa de la acción del hombre el planeta Tierra se ha degradado de forma considerable. La causa de la problemática ambiental que hoy en día existe reside en los valores, las creencias e intenciones de los seres humanos que a veces pueden hacer que no se desarrollen actitudes y conductas de re speto hacia la naturaleza o entre los propios individuos.

La adolescencia es la etapa perfecta para trabajar valores, creencias, hábitos e intenciones positivas hacia el medio ambiente, puesto que a estas edades es cuando comienzan a adquirirse las actitudes sociales.

RAZÓN DE SER: En la primera fase de esta actividad se propondrá a la clase una prueba de realidad, para que tomen conciencia del respeto y cuidado que ejercen sobre la Tierra. Posteriormente, y tras el visionado de un anuncio, se posicionarán y reflexionarán sobre diferentes situaciones. Se pretende que sean críticos en la relación existente entre progreso tecnológico y económico y medio ambiente.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente reflexiona con los estudiantes a través de comentarios y preguntas de aproximación acerca de los recursos naturales que la Tierra proporciona al ser humano y el uso que de ellos hacemos:

Muchas veces no nos acordamos de que NECESITAMOS a la Tierra para vivir, y por eso no nos fijamos en que algunas de las acciones que llevamos a cabo o de los productos que consumimos dañan el planeta.

¿Creéis que vuestras acciones y formas de consumo son respetuosas con el planeta?

A partir de la técnica de reflexión silenciosa, cada alumno deberá contestar a un cuestionario anónimo. De esta forma será consciente de si sus acciones y hábitos de consumo son perjudiciales o no para la Tierra. Posteriormente, se mezclarán todos los cuestionarios y se repartirán al azar. Las respuestas serán puestas en común y se dibujará en la pizarra el patrón de hábito de consumo de la clase.

¿SON MIS HÁBITOS DE CONSUMO RESPETUOSOS CON EL MEDIO AMBIENTE?

Utilizo las papeleras públicas para tirar papeles
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

Utilizo los contenedores públicos para depositar deshechos como vidrio, cartón, papel o pilas
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

Utilizo la bicicleta para desplazarme
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

Le pido a mis padres o familiares que me acerquen a los sitios
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

Mientras me lavo las manos o los dientes tengo cerrado la llave del agua
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

Me ducho en lugar de bañarme
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

Cierro bien los grifos de agua
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

Apago el ordenador cuando no lo estoy usando
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

Apago la luz cuando no estoy dentro de una habitación
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

El papel que utilizo para escribir es papel reciclado
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

Derrocho servilletas, pañuelos o papel higiénico
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

Aprovecho el papel por las dos caras
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

En casa, utilizamos diferentes recipientes según el tipo de deshecho
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

En casa, hacemos uso de los puntos limpios para deshacernos de ropa, electrodomésticos, aparatos eléctricos o muebles que ya no son necesarios
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

En casa, ponemos la lavadora o el lavavajillas lleno
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

En casa, las bombillas que utilizamos son de bajo consumo
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

En casa, reutilizamos las bolsas de plástico
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

En casa, cuando vamos a la compra nos fijamos en que todos los productos que compramos lleven etiquetas medioambientales
Habitualmente Algunas veces Nunca NS

2ª Fase

Se proyecta el anuncio.

En el anuncio se comenta que la Tierra se está recuperando, ¿qué pensáis sobre esto? ¿Es verdad que la salud de la Tierra está mejorando como dice el anuncio? (Las últimas investigaciones dicen que el planeta está bastante dañado por la acción del hombre e insisten en tomar medidas más drásticas y eficientes, puesto que lo que se ha hecho hasta hoy parece ser que no es suficiente).

¿Qué *proporciona la Tierra al hombre? ¿Y nosotros al planeta?*

¿Qué *papel juega el progreso de las ciudades en la salud del planeta?* (El modelo de desarrollo que existe en los países industrializados es un modelo insostenible, puesto que amenaza la destrucción de los sistemas biológicos).

Se plantea una dinámica de debate, que introducimos con la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los beneficios del progreso tecnológico y económico para la humanidad? ¿Y los daños? (Se intentará crear conflicto en el alumnado, por ejemplo, para poder movernos utilizamos automóviles, esto sería un beneficio, pero como daño produciría contaminación atmosférica).

En un segundo momento de la dinámica se plantea lo siguiente:

El progreso tecnológico y económico tiene unos beneficios para el ser humano pero a la vez está causando el agotamiento de los recursos naturales de la Tierra, recursos que los seres humanos necesitamos para sobrevivir. En este punto tendríamos que elegir si renunciar

por completo al progreso y preservar la conservación del planeta o no ¿Existen puntos intermedios?

Se divide al grupo en dos bloques, asumiendo cada uno de ellos una posición contraria a la del otro: *renunciar al progreso* o *seguir adelante con el progreso*. A continuación cada bloque se divide en equipos de trabajo de unos 4 o 5 componentes, quienes buscarán argumentos en el sentido que se les solicita. Tras unos minutos de reflexión se procederá al debate (El debate no es una discusión entre varios alumnos sobre la cuestión, sino una contraposición de argumentos por lo que el propósito no es convencer a los contrincantes sino enriquecerse con todas las aportaciones).

El profesor cierra la actividad haciendo un resumen de las aportaciones de toda la clase comentando que este es un debate actual y propondrá una postura intermedia la del desarrollo sostenible.

El desarrollo sostenible significa seguir consumiendo los recursos del planeta (animales, plantas, oxígeno, madera...), pero de forma responsable y controlada. Se trataría de utilizar lo que el planeta nos proporciona, pero a la vez darle tiempo y ayudarle a que vuelva a generar los productos que consumimos. De esta forma, no sólo nos beneficiaríamos nosotros, sino también las futuras generaciones.

3ª Fase

El docente comenta al grupo-clase que hay empresas que invierten fuertes cantidades de dinero en medidas sostenibles para la producción de sus productos. En estos casos, estás fábricas o centrales se encuentran en desventaja frente a las que no hacen un gasto económico en pro del medio ambiente, ya que sus productos suelen ser más caros en el mercado respecto a los otros.Se plantea el siguiente dilema moral:

En tu ciudad han abierto una nueva fábrica que ha invertido en medidas sostenibles para la fabricación de sus productos de papelería. En un primer momento te parece genial la idea y decides empezar a comprar los folios, cuadernos y bolígrafos de esta fábrica, cuando vas a comprarlos te encuentras que el precio de estos productos es más elevado que los que comprabas antes. ¿Qué harías? ¿Comprarías el producto a un fabricante que apuesta por el medio ambiente pero que supone un coste económico elevado o prefieres comprar un producto similar más barato, aunque sepas que la empresa productora no tenga medidas pro-ambientales y este producto suponga un coste ecológico elevado?

En grupos de 3-4 personas, discutirán las opciones y harán una lista con tres argumentos que defiendan la opción elegida. Posteriormente se hará una puesta en común y un coloquio sobre las ideas más interesantes, no existe una opción correcta, lo importante es que todos se enriquezcan con diferentes puntos de vista y puedan tomar libremente su decisión.

Se concluye la actividad comentando que las personas somos la causa pero también la solución para mantener la buena salud del planeta Tierra.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Profesorado y alumnado podrán elaborar una campaña publicitaria de conmemoración a la Tierra y difundirla por el centro escolar. La fecha más adecuada para realizar esta actividad será el 22 de abril, *Día mundial de la Tierra*.

TÍTULO
HAMBURGUESA

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/ay0qbg

VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud.

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

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Un chico prepara una hamburguesa para comérsela, pero finalmente es la hamburguesa quien termina devorándolo a él.

REFERENTE TEÓRICO: El consumo de comida basura (fast-food) ha aumentado en la última década en todos los países desarrollados. Una alimentación basada en esta comida lleva asociados efectos negativos sobre la salud, como pueden ser exceso de sobrepeso, aumento de colesterol, digestiones difíciles, pérdida del gusto o adicción. La proliferación de restaurantes dedicados a la fabricación de fast-food es muy reciente y afecta especialmente a los adolescentes. La toma de conciencia sobre este problema y una adecuada educación nutricional se consideran una parte de solución al problema.

RAZÓN DE SER: A través del visionado de un anuncio y del empleo de una metáfora relacionada con la salud y el cuerpo, se pretende promover la reflexión y sensibilización de los jóvenes sobre la importancia del cuidado del cuerpo, así como contribuir a la modificación de estilos de vida.

DESARROLLO

Se propone realizar la actividad en el aula de informática, ya que una de las dinámicas así lo requiere.

1ª Fase

El docente introduce el tema de la importancia de cuidar el cuerpo a través de un relato y unos comentarios:

- *¿Cómo se construye una casa?* (Con ladrillos, cemento, madera, vigas, cimientos... Se comentará que las casas suelen tener una estructura con ventanas, tejado, etc).
- *¿Qué pasaría si la casa se construyera sin interés y rápidamente?* (Podría tener humedades, se podría hundir, habría cosas que no funcionarían, en definitiva, no se estaría a gusto en la casa)

Esto es lo que le ocurrió al carpintero de la historia que os voy a contar:

Había una vez un viejo carpintero que cansado de trabajar y deseoso de dedicarle tiempo a su familia, decidió jubilarse anticipadamente. Habló con su jefe y le dijo. Su jefe se entristeció mucho por la noticia y como último favor le pidió que construyera una casa más, antes de jubilarse.

El carpintero aceptó la proposición del jefe y empezó la construcción de su última casa pero, a medida que pasaba el tiempo, se dio cuenta que no tenía ganas de trabajar. Le fastidiaba que su jefe no le hubiera dejado irse ya, así que construyó la casa sin interés y con materiales de calidad inferior. Lo único que quería era acabar rápidamente e hizo un trabajo muy pobre para lo que solía hacer.

Cuando terminó su trabajo, su jefe fue a verle y le dio la llave de la casa diciéndole: Esta es tu casa, mi regalo para ti y tu familia por tantos años de buen servicio. El carpintero sintió que el mundo se le caía encima, si hubiese sabido que estaba construyendo su propia casa, lo hubiese hecho de una manera diferente.

Imaginad que os dicen que os regalan una casa y que la podéis construir vosotros mismos. ¿Cómo la construiríais? ¿Con qué materiales? (Algunas posibles respuestas serán: un chalet o piso de gran tamaño, con numerosas habitaciones, piscina, garaje, parque, con materiales lujosos y que duren toda la vida. Una vivienda donde poder vivir feliz y tranquilo).

Entonces, ¿Por qué la gente no construye su casa con buen material? (Esta pregunta puede causar sorpresa y el alumnado seguramente no sabrán que contestar. Dejarla en blanco y pasar al siguiente comentario).

Y si os digo que ahora mismo estáis construyendo vuestra propia casa, que cada uno de nosotros construimos toda la vida nuestra casa. Cada día martilleamos un clavo, ponemos una puerta, o levantamos una pared. Nuestra casa es nuestro cuerpo y es para siempre. Lo que hagamos hoy afectará en la casa en la que vivamos mañana.

2ª Fase

Se proyecta el anuncio

- ¿Qué *mensaje trasmite el anuncio?* (la comida basura termina comiéndose al hombre).
- *¿Por qué creéis que la hamburguesa se come al hombre?*

Se divide la clase en equipos de 2-3 alumnos y se les dice que tendrán que buscar en Internet las consecuencias negativas que produce la comida basura en la salud y por qué (sobrepeso, aumento de colesterol, digestiones difíciles, alteración del sentido del gusto y adicción). Después de 5 minutos se hace una puesta en común.

3ª Fase

El docente plantea una dinámica y divide la clase en equipos de 3-4. La clase elaborará un listado con las cosas que sirven y las que no para cuidar sus cuerpos.

Pensad que habéis hecho esta semana para cuidar vuestro cuerpo y no acabar siendo devorados por lo que coméis como el chico del anuncio. (Hablar de acciones específicas como salgo a jugar al fútbol dos veces a la semana).

Descuido mi cuerpo cada vez que... (-)	Cuido mi cuerpo cada vez que... (+)
No como verdura.	Me esfuerzo por comer de todo.
Estoy sentado viendo la tele (sin hacer ejercicio).	Voy a fútbol dos veces a la semana.
No desayuno.	Monto en bici por la tarde.
Como bollos por la mañana y por la tarde.	Descanso y duermo lo que me pide el cuerpo.
Prefiero jugar al videojuego a ir a natación.	Como fruta.
Me quedo en casa sin hacer nada.	Desayuno.
No quiero estudiar.	Estudio.
Estoy horas delante del ordenador.	Hago cosas que me hacen sentir bien.
No cuido a mis amigos.	Ayudo a mis padres en casa.
Grito a alguien, o no le escucho, etc.	No fumo.
	Me relajo si me siento tenso.
	Voy al médico si estoy enfermo.

Para finalizar la actividad, se hace una puesta en común y el docente finaliza con el siguiente comentario:

La comida basura se ha puesto de moda en los últimos tiempos, especialmente por sus bajos precios. Todos podemos comerla, no pasa nada, el problema es hacerlo en exceso llegando a provocar sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud. Si llevamos a la práctica las acciones que habéis mencionado para cuidar el cuerpo estaremos evitando tener problemas serios de salud en un futuro.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se desarrolla una dinámica en la que el alumnado realizará un collage que lleve el título: Para que no te devore la vida. El collage se compondrá de imágenes de gente haciendo deporte (pueden ser ellos mismos), fotografías de alimentos saludables (pueden ser ellos mismos tomando una fruta, pescado...) o frases relacionadas con el cuidado del cuerpo. Una vez finalizado se exhiben el hall del centro.

TÍTULO
LLEVO MALA VIDA...

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/q3brzj

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud y Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Fernando, un joven de treinta años, sin fuerzas para correr, por el estilo de vida que ha llevado a lo largo de los años, es el responsable de tirar un penalti que decidirá el final del partido.

REFERENTE TEÓRICO: Todas las conductas saludables o perjudiciales para el cuerpo, influyen a medio y largo plazo en nuestra salud. Por eso la adolescencia es una etapa del desarrollo adecuada para instaurar hábitos beneficiosos para el estado de salud actual y futuro.

RAZÓN DE SER: Una secuencia televisiva sirve al profesorado como estímulo para promover, en los adolescentes, la reflexión acerca de la propia salud futura. En la primera fase lo harán a partir de un ejercicio, en el que descubrirán muchas conductas y acciones que ayudan a sentirse sano. En una segunda fase, los alumnos se convertirán en entrenadores personales de Fernando, el protagonista de la secuencia, y propondrán ideas para que cambie su estilo de vida.

DESARROLLO

1ª Fase

Si os preguntara que es la salud para vosotros, seguramente me responderíais: NO ESTAR ENFERMO, esto es correcto, pero estar sanos no es sólo estar bien físicamente, también hay que estar bien emocional y socialmente. Vamos a hacer un pequeño ejercicio de reflexión en el que veremos las cosas que nos ayudan a sentirnos sanos. Uno por uno, en voz alta, vais a completar la siguiente frase ***Me siento sano cuando...*** (se intentará no repetir respuestas). Algunos ejemplos serían:

Me siento sano cuando **hago ejercicio.**
Me siento sano cuando **no tengo fiebre.**
Me siento sano cuando **no respiro contaminación.**

Una vez anotadas las respuestas en la pizarra, el docente desarrolla la siguiente dinámica:

La mayoría de nosotros sabemos lo que es negativo para la salud, y las cosas que deberíamos hacer para manteneros sanos y fuertes. Pero muchas veces, no ponemos remedio porque no somos conscientes de hasta que punto estamos perjudicando a nuestro cuerpo con las acciones que realizamos. Vamos a hacer un test y así averiguaremos qué cosas de las que hacemos influyen positiva y negativamente en nuestra salud.

MI estilo de vida: Cosas que influyen **NEGATIVAMENTE** en mi salud	**Mi estilo de vida:** Cosas que influyen **POSITIVAMENTE** en mi salud
Alimentación:	Alimentación:
Actividad física:	Actividad física:
Higiene:	Higiene:
Relaciones sociales:	Relaciones sociales:

Una vez realizado el test de forma individual, el profesor finaliza la actividad con el siguiente comentario:

Cada uno habrá podido comprobar cuál es su estilo de vida. No quiero que me lo digáis, pero sí que reflexionéis si vuestra alimentación, higiene, relaciones sociales y actividad física afectan positiva o negativamente a vuestra salud. Pensad durante un minuto que podríais cambiar para mejorar vuestros hábitos saludables y cómo llevarlo a la práctica. Podéis escribir esto debajo del test que acabáis de realizar. Si no se os ocurre nada, no os preocupéis, al finalizar la clase seguro que sois unos expertos en salud.

2ª Fase

¿Alguien ha visto la película "El penalti más largo del mundo"? ¿Podríais contar de qué va? (Fernando es un tipo gris, sin ambición, que trabaja como reponedor en un supermercado de barrio. En sus ratos libres, es portero suplente de un equipo de fútbol de tercera regio-

nal. En toda la temporada no ha jugado ni un solo minuto. Pero el último domingo de la liga el árbitro señala penalti y el portero titular se lesiona. Fernando tiene que ocupar la portería por primera vez. Si para el penalti, el equipo del barrio se proclamará campeón y subirá de categoría. Si no, todo el esfuerzo de un año no habrá valido para nada. Cuando el penalti está a punto de lanzarse, unos hinchas indignados con el árbitro invaden el campo e impiden que el partido acabe. El comité de competición decide que el penalti debe lanzarse el siguiente domingo, en la misma portería con los mismos jugadores y con el campo cerrado al público).

Vamos a ver una secuencia de esta película, en la que observaremos como Fernando reflexiona sobre sus posibilidades de parar el penalti. Prestad mucha atención al diálogo.

Se proyecta el audiovisual y a continuación se formulan preguntas de aproximación:

- ¿Qué *es lo que ha ocurrido en la escena?*
- *Fernando dice que de un día para otro no va a conseguir nada, ¿qué podría hacer?*
- ¿*Por qué creéis que Fernando ha llevado esa vida? ¿Qué sensación transmite?*
- ¿*Creéis que el deporte podría ayudar a Fernando a tener la mente despejada para parar el penalti?*

A continuación, se desarrolla una dinámica, en la que los alumnos tienen que imaginar que viajan en el tiempo y conocen a Fernando cuando tenía 18 años.

Fernando tiene 18 años. No hace nada de deporte, por lo que no está en forma y a veces se queja porque tiene poca energía y se fatiga. Fuma casi un paquete de tabaco al día, y a veces se pasa bebiendo alcohol. Tampoco cuida su alimentación, ya que prácticamente come lo primero que cae en sus manos (se ha hecho unos análisis y el colesterol le ha dado alto). Su familia y amigos están un poco preocupados porque no tiene ilusión por nada y se le ve apagado.

A través de preguntas, se promueve una reflexión inicial:

- ¿*Por qué creéis que Fernando lleva este estilo de vida?*
- ¿De *qué forma su salud se puede ver perjudicada?*

Cuanto más tiempo se mantenga un hábito, como no hacer ejercicio, más difícil es romperlo y crear otro más positivo (hacer ejercicio). Para ayudar a Fernando a romper con su estilo de vida, vamos a convertirnos en su entrenador personal. Le aconsejaremos sobre los cambios que debería ir introduciendo en su vida para sentirse mejor y más fuerte. Por parejas, y paso a paso, decirle a Fernando por dónde tiene que empezar.

Finalmente, se realiza una puesta en común.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone una dinámica, en la que el alumnado reflexionará sobre los beneficios de llevar una vida saludable.

¿Qué *necesito hacer para sentirme sano?* (Lluvia de ideas).

Los alumnos escogerán una acción que se hayan mencionado en la lluvia de ideas y que normalmente no hagan. A continuación, apuntarán en un folio su nombre y tres adjetivos que indiquen como se sienten físicamente en ese momento (cansados, vitales, pesados, ágiles...), una vez hayan terminado, el profesor recogerá las hojas y las guardará. Durante un mes, pondrán en práctica la acción elegida. Por ejemplo, si un alumno hubiese elegido: "Hacer deporte", podría subir las escaleras andando, quedar con los amigos para jugar partidos de fútbol, baloncesto, tenis o montar en bicicleta.

Al cabo del mes, se repartirá a cada alumno el folio donde apuntó como se sentía físicamente entonces. En ese mismo folio cada alumno apuntará nuevamente como se siente físicamente (cansados, vitales, pesados, ágiles...) y comparará los resultados obtenidos. ¡Seguro que notará diferencias!

TÍTULO
JUGANDO AL FÚTBOL

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/bbhye6

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud, Toma de decisiones y Autoestima.

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

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Un grupo de amigos juega al fútbol. El juego les proporciona sensaciones y experiencias excitantes que son compartidas por todos ellos y que se asemejan a las mismas sensaciones que tienen los jugadores profesionales.

REFERENTE TEÓRICO: El deporte y la actividad física potencian virtudes y beneficios que van más allá de la prevención de problemas físicos. Cuando los deportes, tanto colectivos como individuales, se practican inteligentemente, desarrollan cualidades personales como la solidaridad, la cooperación y el respeto mutuo y facilitan la participación en proyectos de vida en sociedad.

RAZÓN DE SER: A partir del visionado de un anuncio, de una reflexión grupal y de diferentes dinámicas, se pretende que el alumnado valore las actividades deportivas y reflexione sobre la importancia de la participación y diversión en un juego deportivo y no en la victoria.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente entrega una tarjeta en blanco a cada alumno y pide que escriban una sensación positiva que produce hacer deporte. Pasado un minuto, se recogen las tarjetas, pero no se leen.

2ª Fase

Se proyecta el audiovisual y a continuación se formulan preguntas para facilitar la comprensión del mensaje del anuncio:

- ¿Qué *os ha parecido el anuncio? ¿Os ha gustado? ¿Por qué?*
- ¿Qué *quiere decir?*
- ¿Qué *diferencia hay entre los profesionales y las personas que practican el futbol por hobby?*

Finalmente, se pide a un alumno que lea las tarjetas que se repartieron al principio de la actividad.

El anuncio habla de la magia del fútbol, pero ¿qué tiene de mágico? Sin daros cuenta, en vuestras tarjetas habéis contestado a esta pregunta. Vamos a leerlas y a llenar la clase de las sensaciones mágicas que producen todos los deportes.

3ª Fase

No todas las personas que practican deporte lo hacen buscando sensaciones mágicas, positivas y de bienestar. En algunas personas el deseo de ganar está por encima de otros y esta es una actitud muy poco deportiva que suele generar sensaciones negativas si no se consigue la victoria.

¿*Alguna vez os habéis enfadado muchísimo cuando habéis perdido al jugar a algo?* ¿En *qué situaciones? ¿Por qué?* (Competir es una sana motivación que nos anima a superarnos pero cuando nuestro único objetivo es competir para ganar, esto puede provocarnos ira, ansiedad, o frustración. En cambio, cuando lo que deseamos es ganar, pero también valoramos la diversión y un juego limpio se producen en nosotros sensaciones de satisfacción, reconocimiento personal, valía...).

¿Qué *ejemplos conocéis de poca deportividad?* (hacer trampas para ganar, el dopaje, no preocuparse por un contrincante lesionado y seguir compitiendo...).

Si me gusta un deporte pero no se me da bien ¿Qué alternativas tengo? (1- Dejar de practicarlo. 2- Seguir practicándolo y mejorar) ¿Qué *alternativa le aconsejaríais a un amigo?*

Se divide la clase por parejas y se hace el siguiente comentario:

Entre todos vamos a crear un rap pro-deportividad, vamos a lanzar un mensaje a todos aquellos que no se enteran de que hacer deporte es algo más que ganar, es hacer amigos, divertirse, disfrutar. Cada pareja creará tres frases cortas y breves pro-deportividad. Posteriormente juntaremos todas y haremos el rap.

Ejemplos de frases:

- Entérate ya, lo importante no es ganar.
- Dónde vas con tu enfado perdedor, ¿quién te crees que eres? Aquí nadie es mejor.
- Las reglas se respetan, para todos están puestas.
- Cada día te superas y sufres, tú pones tus metas y los límites a tus experiencias. Pierde más el que no lo sabe aceptar.
- Tu deporte y haz lo que te parezca, que nadie te diga que desaparezcas.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Utilizando el aula de informática, el alumnado realizará un análisis de la oferta de recursos deportivos disponibles en la zona en la que viven.

Se divide a la clase en equipos de 2-3 alumnos y se le asigna una zona del barrio a cada grupo. Después de realizar el trabajo de investigación, cada equipo ubicará en un mapa todos los recursos encontrados destinados a actividades deportivas: polideportivos, asociaciones, centros médicos deportivos, piscinas, pistas de fútbol, tenis o pádel, empresas privadas como gimnasios... Cada recurso contará con la siguiente información:

- ¿Cómo se llama?
- Dirección.
- Fotografía.
- ¿Qué actividades deportivas se realizan en él?
- ¿Es público o privado?
- ¿Cuál es su objetivo?

Finalmente y con toda la información recopilada, entre toda la clase se creará un dossier, que el alumnado presentará a modo de mural colectivo.

TÍTULO
¿ESTOY EMBARAZADA?

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/qw9k6y

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Juno acude a una tienda para comprobar, por tercera vez, que efectivamente está embarazada.

REFERENTE TEÓRICO: Las últimas estadísticas en España han mostrado que un alto porcentaje de adolescentes pone en riesgo su salud a la hora de mantener relaciones sexuales. No utilizar el preservativo como método de protección conlleva una serie de riesgos, como embarazos no deseados, transmisión de enfermedades (VIH, hepatitis, etc) o experiencias adversas que comporten actitudes negativas hacia la autoestima, seguridad, confianza e incluso la futura vida sexual del adolescente.

En la decisión de mantener relaciones sexuales entran en juego actitudes (personales, familiares y culturales) y valores respecto a la sexualidad y expectativas de lo que se espera sentir y recibir por parte de la otra persona. La conjunción de todos estos factores es lo que determinará la decisión final de un/a adolescente de utilizar el preservativo o no. Abordar el tema en el aula facilita que el proceso de toma de decisiones sea el correcto.

RAZÓN DE SER: A partir de la secuencia de una película, se explica al alumnado la importancia de conocer y usar los métodos anticonceptivos para no contraer enfermedades de transmisión sexual y evitar embarazos no deseados. En una dinámica posterior, los adolescentes romperán los mitos más frecuentes en torno a las relaciones sexuales y el uso del preservativo. En la siguiente fase, tratarán de buscar maneras para defender su postura, en caso que les propongan mantener relaciones sexuales sin ningún tipo de método anticonceptivo.

DESARROLLO

1ª Fase

Vamos a ver una secuencia de la película titulada Juno, en ella una chica comprueba por tercera vez si se ha quedado embarazada. ¿Cómo se comprueba esto? (Mediante un test de embarazo o por medio de análisis médicos).

Se proyecta el audiovisual.

- ¿Dónde *ha podido estar el fallo por el que se ha quedado embarazada?* (Una mujer se puede quedar embarazada si al mantener relaciones sexuales con un hombre no utiliza métodos anticonceptivos).
- *¿Cómo creéis que se siente Juno?*
- *Imaginaos que sois Juno o el chico con el que Juno mantuvo relaciones sexuales. Después de confirmar el embarazo, ¿en qué creéis que cambiará vuestra vida?*
- ¿Qué *inconvenientes tiene ser padres con 16 años?* (Lluvia de ideas).
- ¿Qué *métodos anticonceptivos conocéis?* (Ver documento de ayuda para el docente).
- *Cuando fumamos ponemos en riesgo nuestra salud; cuando nuestra alimentación se basa en la comida basura, también ponemos en peligro nuestra salud, pero ¿qué pasa cuando mantenemos relaciones sexuales sin usar métodos de prevención? ¿Ponemos en riesgo nuestra salud?* (Uno de los peligros de no usar preservativo es la transmisión de enfermedades que pueden afectar a la salud. Excepto el preservativo, que previene de embarazos y enfermedades, el resto de métodos anticonceptivos sólo evitan el embarazo).

2ª Fase

Se desarrolla una dinámica, cuyo objetivo es evidenciar las ideas equivocadas que giran en torno a las relaciones sexuales y el uso del preservativo.

La historia está llena de mitos y falsas creencias en relación a las relaciones sexuales, que son compartidas por

muchos chicos y chicas de vuestra edad. Para descubrir algunas de estas creencias erróneas, voy a leeros una historia. En el relato se comenten errores que tendréis que descubrir. Cada vez que escuchéis algo que no sea correcto, levantaréis la mano y diréis STOP. En ese momento pararé de leer y le diréis al resto de clase donde está la equivocación:

Sandra y Víctor son pareja y llevan saliendo cuatro meses. Nunca han mantenido relaciones sexuales, pero esa noche en la discoteca, Sandra le dice a Víctor que está preparada y que le gustaría que después se fueran a su casa, ya que esa noche está sola. Como a Víctor la decisión de Sandra le ha cogido por sorpresa no tiene preservativos, y aunque Sandra llevaba tiempo pensándolo, tampoco se ha preocupado de llevar porque piensa que los chicos siempre tienen de esas cosas. Una vez en casa, cuando se dan cuenta de que ninguno tiene un condón, se plantean qué hacer. Sandra le dice que no se preocupe, que una amiga la ha dicho que la primera vez no se puede quedar embarazada. Víctor no se lo termina de creer, pero al final deciden hacerlo, porque recuerdan que si eyacula fuera no hay ningún problema.

A continuación se indican los errores que aparecen en la historia:

- *...tampoco se ha preocupado de llevar porque piensa que los chicos siempre tienen de esas cosas.* (Cada uno es responsable de sus propias decisiones. Pensar que los chicos son los únicos que llevan preservativos es un pensamiento estereotipado que pone en riesgo la propia salud y la de la otra persona).
- *"Una amiga le ha comentado que la primera vez no se puede quedar embarazada..."* (Es un mito. Una chica se puede quedar embarazada desde el primer momento)
- *...recuerdan que si eyacula fuera no hay ningún problema.* (Este el conocido método de la marcha atrás. Dicho método no previene embarazos ya que durante la erección se segrega el líquido preseminal que contiene miles de espermatozoides).

Acabamos de ver algunos de los mitos que existen en torno a las relaciones sexuales, pero existen bastante más, como por ejemplo, pensar que cuando se tiene la regla o se acaba de tenerla es imposible quedarse embaraza (La única manera de saber si no hay riesgo es mediante una ecografía que determine la ovulación exacta). *¿Creéis que Juno y su pareja pensaban que podía quedarse embarazada? ¿Qué ideas podía tener?*

3ª Fase

Se desarrolla una dinámica, en la que se divide a la clase por parejas.

No usar preservativos en las relaciones sexuales, suele estar relacionado con tomar decisiones precipitadas (actuar de manera impulsiva), en las que ninguna de las dos partes de la pareja piensa en las consecuencias futuras. Imaginad, que una pareja desea mantener relaciones sexuales. Sin embargo, uno de ellos desea dar este paso sin utilizar el preservativo. El otro sí quiere usarlo.

Un miembro de cada pareja formada en el aula hará de chico o chica que quiere usar preservativo y el otro miembro hará del chico o chica que no quiere usar preservativo. Durante tres minutos aproximadamente, las parejas deberán darse argumentos para convencerse mutuamente de si usar preservativo o no (Ver documento de ayuda para el docente: HABILIDADES DE OPOSICIÓN. A partir de este documento, el docente pasará por las diferentes parejas y tratará de ayudar a los alumnos).

Pasados los tres minutos, se hará una puesta en común en la que se recogerán las opiniones de la clase en base a las dificultades que han tenido para convencer al contrario y cómo creen que actuarían en la vida real si se encontraran en una situación como la planteada.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se puede proponer a la clase una serie de afirmaciones. Los/ alumnos serán los encargados de decir si son verdaderas o falsas. Ejemplos de estas afirmaciones podrían ser:

- *Para mayor seguridad es mejor ponerse dos preservativos. FALSO.*
- *Se puede usar el preservativo más de una vez. FALSO, el femenino tampoco.*
- *El preservativo quita placer. FALSO.*
- *Hay unos días en los que la mujer no se puede quedar embarazada. VERDADERO pero es imposible saberlo sin pruebas médicas.*
- *Si te haces un lavado vaginal, no te puedes quedar embarazada. FALSO.*

DOCUMENTO DE AYUDA PARA EL DOCENTE

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

			Previene EMBARAZO	Previene VIH y ETS
Reversibles	Hormonales	Píldora	SI	NO
		Anillo vaginal	SI	NO
		Parche anticonceptivo	SI	NO
		Implante subdérmico	SI	NO
	De barrera	**Preservativo**	**SI**	**SI**
		Preservativo femenino	**SI**	**SI**
		Diafragma	SI	NO
	Mecánicos	DIU	SI	NO
	Químicos	Espermicidas	NO	NO
Irreversibles	Quirúrgicos	Vasectomía	SI	NO
		Ligadura de trompas	SI	NO

La píldora del día después o píldora de emergencia no es un método anticonceptivo por lo que no se incluye en el cuadro.

El preservativo es el método más eficaz para prevenir embarazos no deseados, VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

HABILIDADES DE OPOSICIÓN

- **Disco Rayado:** consiste en repetir lo que queremos una y otra vez (manteniendo el tono de voz y sin enfadarnos). La frase debe expresar claramente lo que deseamos de la otra persona.
- **Banco de niebla:** ante las críticas se admite una parte (la que sea verdadera) y el resto no se tiene en cuenta. Se trata de reconocer que se está de acuerdo en que la otra persona tiene motivos para mantener su postura pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra, puesto que también tenemos motivos para hacerlo.
- **Mensajes de YO:** mensajes que se envían en primera persona. Es un mensaje respetuoso que expresa sentimientos, opiniones y deseos sin evaluar ni reprochar. Es un mensaje facilitador y persuasivo, al contrario que los "mensajes tú" que generan defensa y hostilidad en el otro.
- **Aplazamiento asertivo:** aplazar la respuesta, "Si te parece lo hablamos con calma mañana".
- **Ignorar:** proseguir la conversación sin tomar en consideración aquellas manifestaciones de nuestro interlocutor que nos parecen inapropiadas.
- Utilizar el **humor** para relajar el ambiente.
- **Pregunta asertiva:** obligar, por medio de nuestras preguntas, a que nos especifique más, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos, "¿qué es exactamente...?"
- **Expresar sentimientos:** empatizar ("Entiendo cómo te sientes pero...").

TÍTULO
FUENTES DE INSPIRACIÓN

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/y489cx (1)
http://hyperurl.co/0vn8dp (2)

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud yAutoestima.

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

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del consumo de drogas

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS AUDIOVISUAL 1º
Un joven intenta tocar la guitarra y escribir una letra mientras consume diferentes drogas.

SINOPSIS AUDIOVISUAL 2º
Jason Mraz, cantante-showman, se mete al público en el bolsillo con su talento natural.

REFERENTE TEÓRICO: Es frecuente que numerosos adolescentes vean normal el consumo de drogas entre los músicos como si de una fuente de inspiración se tratase. El consumo "aparentemente recreativo" suele convertirse en un obstáculo de desarrollo personal y crecimiento profesional que suele terminar con abandonos, crisis y otros finales no tan atractivos. Hacer hincapié en los millones de artistas y músicos para los que crear es algo natural, promoverá en los adolescentes actitudes como el esfuerzo y la superación.

RAZÓN DE SER: A partir de dos secuencias se pretende cuestionar los supuestos beneficios del consumo de drogas. La comparación, como herramienta pedagógica, se utilizará para desencadenar la reflexión del alumnado respecto a la supuesta asociación entre el mundo de la música y el consumo de drogas.

DESARROLLO

1ª Fase

Se dice que el mundo de la música y el consumo de drogas van de la mano.

- *¿Estáis de acuerdo? ¿Por qué?* (Algunos cantantes y músicos consumen drogas, pero muchos otros no lo hacen).
- *¿Qué cantantes y músicos conocéis que hayan consumido drogas?* (Antonio Flores, Antonio Vega, Kurt Cobain (Nirvana), Michael Jackson, Amy Winehouse, Jimmy Hendrik, Bob Marley, Whitney Houston...).
- *¿Para qué puede servirle a un compositor o músico consumir drogas?* (para inspirarse, relajarse y crear con más facilidad, para estimular la mente...).

2ª Fase

Vamos a ver la secuencia de una película en la que un chico intenta componer una canción. Fijaos en todo lo que hace para lograrlo.

- *¿Qué sensación os ha dejado la secuencia?*
- *¿Qué sustancias consume para conseguir escribir?* (Cocaína, alcohol y cannabis).
- *Algunos músicos utilizan drogas para inspirarse en sus composiciones, y así lo hace el chico que aparece en la secuencia, pero... ¿consigue crear algo?*
- *¿A qué puede deberse que piense que tomando cocaína, alcohol, o cannabis va a conseguir componer una canción?* (Lluvia de ideas).

Para entender la explicación a esta respuesta escuchad lo que os voy a contar a continuación, a ver qué os parece:

1. *Imaginad que un día os cuesta mucho escribir unos temas, tenéis que componer unas canciones, pero vuestra mente está en blanco. Empezáis a poneros muy nerviosos porque no sois capaces de escribir nada en el papel. Lo peor de todo es que os habéis comprometido con la discográfica a entregar un tema por semana y está acabando y no tienes nada.*
2. *Imaginad que un amigo os dice que la cocaína ayuda a mejorar la creatividad. La probáis y conseguís componer una canción nueva.*
3. *Imaginad que unas veces os inspiráis y otras no. En las situaciones en las que no conseguís crear nada soléis recurrir a la cocaína, que a veces os funciona y otras no.*
4. *Llega un momento que cada vez que tienes que componer, sientes la necesidad de consumir, y piensas que si no consumes no vas a ser capaz de crear nada.*

Pero la realidad es que ni tomando droga consigues ya crear; ya ni te acuerdas de cuando eras capaz de componer sin estar bajo los efectos de una droga.

Las personas que utilizan ciertas ayudas para componer, como las drogas, corren el riesgo de que esos apoyos empiecen a convertirse en indispensables y después de un tiempo ya no puedan actuar sin ellas. Además, esos apoyos, que quizá en un primer momento fueron de utilidad, ahora ya no lo son, dejando a la persona que los utiliza desnuda. La mayoría de las drogas tienen esta función de muletilla, por eso tenemos que estar alerta y tratar de buscar apoyos en nosotros mismos o en nuestras relaciones sociales y no en objetos como pueden ser las drogas.

3º Fase

Jason Mraz es un cantautor estadounidense bastante conocido. Su canción más famosa se titula "I'm yours", la suele tocar con un jamaicaino llamado Bongoguy. Vamos a escucharla.

- ¿Qué *sensación os ha dejado la secuencia?* (comparar con las sensaciones de la secuencia anterior)
- *¿Creéis que si Jason Mraz hubiera consumido todas las sustancias que tomó el chico del primer audiovisual habría compuesto esta canción?*
- *¿Cómo creéis que se siente Jason Mraz? ¿y el chico del primer audiovisual?*

Finalmente, el docente expone las conclusiones más importantes de la actividad haciendo hincapié en que es importante cuestionar los supuestos beneficios de las drogas, ya que en muchas ocasiones terminan por no aparecer.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se desarrolla una dinámica a través de un disco fórum. Uno o dos días antes de la realización de la actividad, se comenta que deberán llevar a clase un tema musical que hable sobre drogas (Por ejemplo: Fito-Quiero beber hasta perder el control, Haze-Te estoy amando locamente, Café Quijano-Cerrando bares"...)

El día de la actividad se realizará las audiciones de todos los temas. Por medio de las preguntas que aparecen a continuación, reflexionarán, y cuestionarán lo que están escuchando:

- ¿Qué *nos está diciendo la canción?*
- ¿Estáis *de acuerdo? ¿Por qué?*
- ¿Dé *que droga o drogas habla?*

DOCUMENTO DE AYUDA PARA EL DOCENTE

Consumos experimentales: Corresponden a las situaciones de contacto inicial con una o varias sustancias, de las cuales puede pasarse a un abandono de la misma o a la continuidad en los consumos. Normalmente definen este tipo de consumo situaciones en las que el individuo desconoce los efectos de la sustancia y su consumo se realiza, generalmente, en el marco de un grupo que le invita a probarla.

Consumos ocasionales: Corresponden al uso intermitente de la sustancia, sin ninguna periodicidad fija y con largos intervalos de abstinencia. El sujeto continúa utilizando la sustancia en grupo aunque es capaz de llevar a cabo las mismas actividades sin necesidad de mediar droga alguna, ya conoce la acción de la misma en su organismo y por este motivo la consume.

Consumos habituales: supone una utilización frecuente de la droga. Esta práctica puede conducirle a otras formas de consumo, dependiendo de la sustancia que se trate, la asiduidad con que se emplee, las características de la persona, el entorno que le rodea, etc.

Algunos indicadores que definen esta forma de consumo son: el sujeto amplía las situaciones en las que recurre a las drogas. Estas se usan tanto en grupo como de manera individual; sus efectos son perfectamente conocidos y buscados por el usuario.

Consumo compulsivo o drogodependencia: el individuo necesita la sustancia y toda su vida gira en torno a esta a pesar de las complicaciones que ello le puede ocasionar.

TÍTULO
¿ELIJO MI OCIO?

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/oouw9k

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Biología y Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Diferentes adolescentes son entrevistadas sobre la realidad del lugar donde viven.

REFERENTE TEÓRICO: El ocio y el tiempo libre de los adolescentes es uno de los temas de preocupación hoy en día. Una parte de los ellos percibe su propio tiempo libre como monótono. Para este sector, la falta de recursos y ofertas atractivas se convierten en aspectos indeseados de los cuáles hay que huir a toda costa, como alternativa, el consumo de drogas es visto como fuente de diversión, de placer y de búsqueda de nuevas sensaciones.

RAZÓN DE SER: Una secuencia audiovisual da pié a un debate, en el que reflexionarán sobre el uso que hacen de su propio tiempo libre, y sobre la oferta de ocio existente en la sociedad actual.

DESARROLLO

1ª Fase

Una vez vista la secuencia del documental "Hay motivo", el docente inicia un pequeño debate en torno a las siguientes preguntas:

- *¿Estáis de acuerdo con lo que dicen las chicas que aparecen en el audiovisual?* (Dar argumentos)
- *¿Dónde creéis que viven las chicas? ¿Cómo debe ser su barrio?* (Aunque parece que hablan de un pueblo, la realidad es que tanto en una gran cuidad como en un pueblo pequeño podemos divertirnos o aburrirnos. Es verdad que la oferta de alternativas y la proximidad a ellas favorece un saludable ocio, pero esto no es determinante).
- *¿Por qué creéis que el consumo de drogas es una alternativa al aburrimiento?*
- *¿Te parece correcta la imagen que las chicas están trasmitiendo de los jóvenes?*
- *¿Qué alternativas de ocio frente al consumo conocéis?*

2ª Fase

Dos días antes a la sesión, se pide que busquen ejemplos y material que apoyen dos visiones: *los jóvenes tienen un ocio saludable* y *los jóvenes no tienen un ocio saludable.* La mitad de la clase se centrará en una visión y la otra mitad en la contraria (con independencia de la opinión personal de cada uno).

Bajo el título: *¿Saben los jóvenes de hoy en día aprovechar su tiempo libre de forma saludable?*, se abre un debate entre el alumnado. Se distribuye la clase en tres grupos diferentes:

1º grupo:
Formado por alumnos con material que apoya la visión *los jóvenes tienen un ocio saludable.* Este material deberá ser previamente seleccionado por el docente.

2º grupo:
Formado por alumnos con material que apoya la visión *los jóvenes no tienen un ocio saludable*. Este material es fácilmente localizable en las noticias de prensa sobre los adolescentes.

3º grupo:
La mitad de los alumnos que formen este grupo tendrán material que apoye la visión *los jóvenes tienen un ocio saludable* y la otra mitad contará con material que apoye la visión, *los jóvenes no tienen un ocio saludable*. Este último grupo hará de público.

Si cada grupo es superior a 5, se subdivide en equipos más pequeños. De este modo, si la clase estuviera formada por 30 alumnos, se crearán 3 grupos formados por 10 alumnos cada uno y cada grupo se subdividirá en dos equipos formados por 5: dos grupos a favor, dos en contra y dos de público.

A continuación, y por medio de una votación, cada grupo escoge a un portavoz. La siguiente tabla servirá de apoyo al alumnado en el desarrollo de la dinámica:

GRUPO 1 A FAVOR DE UN OCIO SALUDABLE	GRUPO 2 EN CONTRA DE UN OCIO SALUDABLE	GRUPO 3 PÚBLICO
Opináis que los jóvenes saben aprovechar el tiempo libre de manera saludable. Practican deporte, van al cine, se inventan cosas que hacer, etc.	Opináis que los jóvenes no saben aprovechar el tiempo libre de manera saludable. Ven mucho la televisión, beben, fuman, están todo el día en el parque sin hacer nada.	Opináis de todo, cada uno tiene una opinión propia. Estáis a favor del GRUPO 1 y GRUPO 2.
TAREA PRE-DEBATE: Crear un listado de argumentos que defiendan vuestra postura. Aportar ejemplos.	**TAREA PRE-DEBATE:** Crear un listado de argumentos que defiendan vuestra postura. Aportar ejemplos.	**TAREA PRE-DEBATE:** Crear testimonios de gente que apoye la idea del GRUPO 1 Y GRUPO2. Los testimonios deberán ser reales o casos conocidos.
TAREA DEBATE: - Exponer de uno en uno los argumentos. - Defender con contra- argumentos. - Responder preguntas del público	**TAREA DEBATE:** - Exponer de uno en uno los argumentos - Defender con contra- argumentos - Responder preguntas del público	**TAREA DEBATE** - Hacer preguntas como público para que os las resuelvan los expertos - Aportar testimonios.
TAREA POST-DEBATE: - Reflexionar sobre cómo se han sentido. - Exponer opiniones personales de los participantes.	**TAREA POST-DEBATE:** - Reflexionar sobre cómo se han sentido. - Exponer opiniones personales de los participantes.	**TAREA POST-DEBATE:** - Reflexionar sobre cómo se han sentido. - Exponer opiniones personales de los participantes.

Se darán 10 minutos para que se preparen el debate y el docente será el encargado de moderar y dar turnos de palabra.

Para comenzar el debate, se pide a la clase que se dispongan en el aula en forma de **U**. El público en la base y los otros dos grupos en los laterales de la **U** (uno en frente del otro).

El turno de palabra se hará en riguroso orden y habrá que pedirla previamente alzando la mano (Si fuera preciso, y los adolescentes no han tenido oportunidades previas para desarrollar las habilidades para trabajar de esta manera, se puede utilizar un objeto que otorgue el turno de palabra. Sólo aquel que lo sujete puede hablar, esta forma de pedir la voz se retirará progresivamente a medida que el grupo incorpore el hábito de respeto de turnos en la comunicación verbal).

En un primer momento, se hará una ronda de argumentos a favor y en contra. Los equipos podrán pedir al público que presenten argumentos y testimonios para apoyarles.

En un segundo momento, se realizará otra ronda donde usarán contra- argumentos para defender sus ideas. El debate finaliza con una frase de los portavoces que resuma la idea general de sus respectivos grupos.

NOTA: En el debate, los alumnos harán uso de toda la documentación que haya recopilado los días previos a la realización de la actividad.

3ª Fase

El docente cierra el debate aportando las ideas más interesantes que han surgido y comenta:

Todos nos hemos aburrido alguna vez, pero ¿qué hacemos cuando esto pasa? Algunos no hacen nada, otros buscan una solución fácil como consumir drogas y otros pasan a la acción dejando volar su imaginación

y pensando, creando e inventando nuevas formas de ocio, cosas diferentes y divertidas que hacer, y ¿Y tú? ¿Qué haces cuando te aburres?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Por medio de un dilema de posicionamiento se desarrolla una dinámica en la que el alumnado podrá reflexionar sobre las razones que llevan a un grupo de adolescentes a actuar como lo hacen.

En el parque varios amigos están aburridos, todos los fines de semana son iguales para ellos. A uno (Luis) se le ocurre dar patadas a espejos retrovisores de coches para entretenerse. María piensa que si se hacen unos porritos podrían echarse unas risas (no sería la primera vez). Roberto se ha acordado de la faena que fue para su madre y el disgusto que se llevó cuando hace un par de años alguien la rompió el espejo del coche y empieza a pensar que sus amigos a veces desfasan. Miguel está harto de que siempre se planteen las mismas cosas, siempre el mismo rollo, las mismas bromas, los mismos enfados, la misma diversión. Seguro que tiene que existir algo más.

A Miguel le gustaría que él y sus amigos buscaran otras cosas que hacer los fines de semana, pero no se atreve a proponerlo porque está convencido de que se van a cachondear de él, o piensa que si ven que no va del mismo rollo, se enfaden. Y quedarse sin amigos es lo último que le apetece.

- *¿Qué haríais vosotros si fueseis Miguel?*
- *¿Creéis que si Miguel habla con sus colegas se quedará solo?*
- *¿Está bien plantearse otras actividades?*
- *¿Qué hacéis vosotros en vuestro tiempo libre? ¿Creéis que hacéis siempre lo mismo?*
- *¿Qué otras actividades se os ocurren?*

TÍTULO
PARAÍSOS ARTIFICIALES

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/nq1xk7

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR:
Actitudes positivas hacia la salud y Toma de decisiones

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

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del consumo de drogas

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Dos amigos, bajo los efectos del cannabis, hacen planes de futuro.

REFERENTE TEÓRICO: Las drogas suelen estar asociadas a valores como la libertad, la felicidad o la diversión. Valores que son deseados y buscados por los adolescentes. Descubrir que las drogas en realidad no contribuyen al logro, al menos duradero, de esos valores, promoverá en los jóvenes actitudes críticas que contribuirán a la toma de decisión respecto al consumo de drogas.

RAZÓN DE SER: El valor de la libertad, asociado al consumo de drogas, se trabaja en esta actividad a partir de la reflexión crítica sobre las falsas creencias que se forman en torno al cannabis. Un role-playing mostrará como el consumo de sustancias no es una buena alternativa para la monotonía y el aburrimiento.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente pide que pongan ejemplos de cuando se han sentido libres (Lluvia de ideas).

- *La libertad es la capacidad que tenemos los seres humanos de decidir realizar una acción o no, respetando siempre a los demás y a la propia naturaleza.*
- *Vosotros ¿sois libres? ¿Por qué?*
- *¿Conocéis a alguien que no sea libre? ¿Por qué creéis que no lo es?*

2ª Fase

En la secuencia que vamos a ver aparecen dos jóvenes encima de una roca tomando el sol. Uno de ellos dice que no va con sus amigos de viaje porque no va a poder fumar todos los porros que desearía. Este chico se está poniendo un límite para hacer algo que es agradable. Observad la escena y por parejas, haced una lista de las posibles limitaciones y aspectos negativos (pensamientos, actitudes, comportamientos) que veáis que estén relacionados con el consumo de drogas.

Se proyecta la secuencia y se inicia el trabajo en parejas.

A continuación se muestran posibles respuestas:

Secuencia	Posibles limitaciones y aspectos negativos
Ir a la playa a Cádiz a pasar una semana con los amigos.	*El chico está dispuesto a dejar de disfrutar de un divertido viaje con amigos porque depende del cannabis para disfrutar.*
Sin dinero no se puede hacer nada	*El consumo de cannabis limita su capacidad de disfrute y relación llevándole a considerar que sin dinero (sin poder comprar cannabis) no puede divertirse.*
Si no tienes otra cosa te quedas aquí	*Si no hay dinero para consumir cannabis no se puede disfrutar y hay que pasarlo mal. El chico se autolimita: lo contrario a disfrutar es estar apalancado.*
Soy un yonki	*El protagonista reconoce tener una adicción y depender de una sustancia.*
Dame un poco de agua (no tiene fuerzas para coger una botella de agua. Se lo juegan a los chinos)	*Los efectos del cannabis (incapacidad para moverse, abotargamiento, enlentecimiento de los movimientos, falta de iniciativa...) limitan al chico para poder hacer actividades que requieran de un poco de actividad física.*
Uno de los chicos se duerme	*El cannabis produce somnolencia, este efecto limita al chico para poder hacer actividades que requieran de un poco de actividad física*
"Eres un apalancado"	*Rechaza que el amigo esté más afectado que él. Podría decirse que para él se puede consumir pero sin apalancarse, sin sufrir los efectos.*
"Nos cogíamos unos pedos acojonantes y hacíamos lo que nos daba la gana"	*Cuando se está bajo los efectos de una sustancia no puedes elegir qué hacer, los efectos son los que eligen por quien consume. ¿De verdad son libres o son esclavos de un hábito y de un consumo?*

Después de unos minutos de trabajo, se hace la puesta en común en gran grupo, y se finaliza la dinámica con el siguiente comentario:

En los primeros consumos, son las personas quienes deciden si consumir, dónde y cuándo. Pero según se va creando el hábito, la persona deja de elegir y pasa a ser la sustancia quien impone sus normas de cuándo, dónde y cómo. Sabemos que la sustancia está decidiendo por nosotros cuando decimos frases del tipo: "lo quiero dejar y no puedo" "Yo no estoy enganchado" (pero a la vez dejas de hacer cosas porque priorizas el consumo), etc. ¿Realmente somos libres para decidir cuando dejar de consumir una sustancia? ¿En qué momentos?

3ª Fase

Una expresión que se escucha por la calle, y que seguro que vosotros decís a menudo es: estoy apalancado. ¿Qué quiere decir? (Falta de actividad, no tener motivación, ni iniciativa, etc)

¿Cómo se siente uno cuando está apalancado? (Aburrido, cansado, sin ganas de nada. Son sensaciones negativas de las que se quiere huir y para ello se es capaz de cualquier cosa)

Se desarrolla una dinámica en la que se pide a la clase que se divida por parejas. Un miembro de cada pareja interpretará el rol 1, y el otro el rol 2. A continuación se dan pistas para la interpretación:

ROL 1: Si no tomas drogas eres un apalancado y no disfrutas:

- Los efectos de las drogas ayudan a disfrutar de la vida. Sin drogas es muy difícil hacer cosas divertidas.
- Todos los jóvenes lo hacen. Si no pruebas ahora ¿cuándo lo vas a hacer?
- Las drogas producen sensaciones estimulantes muy difíciles de conseguir por otros medios.
- Hay que probar las cosas, si no nunca sabrás lo que te pierdes

ROL 2: No es necesario tomar drogas para dejar de estar apalancado y disfrutar:

- El aburrimiento no es algo de lo que haya que huir, es normal y puede ser una oportunidad para cambiar y hacer otras cosas diferentes.
- Cuando se consumen drogas, también te puedes apalancar (recordar la secuencia del audiovisual).
- Si te aburres, piensa un poco en qué hacer.
- Consumir una sustancia tiene el riesgo de generar un hábito y dependencia. Al principio puede parecer que decides qué hacer, pero con el tiempo es la sustancia la que decide.

El docente deja 5 minutos a la clase para que prepare la exposición (1-2 minutos) que representará al resto. No se trata de una discusión enfrentada, sino más bien de exponer el uno al otro sus ideas. Se comenta:

Vamos a pedir que salgan voluntariamente varias parejas (5 ó 6) a defender sus ideas. Irán argumentando su posición según les corresponda y cuando yo diga la palabra AYUDA, guardarán silencio un instante. Los que estáis haciendo de espectadores levantaréis la mano y ayudaréis a la persona que habla ofreciéndole un argumento a favor.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El alumnado venderá ideales mediante la creación de eslóganes y de carteles publicitarios. La dinámica se desarrolla siguiendo los siguientes pasos:

- Se lanza la siguiente pregunta al gran grupo: *¿Cuáles son los valores que se identifican con vosotros?* (Lluvia de ideas).
- El profesor reparte una tabla como la que aparece en la siguiente página:
- Los alumnos eligen, por consenso, los 10 valores más importantes para ellos, que se apuntarán en la pizarra.
- De los 10 valores marcados, en parejas trabajarán con uno de ellos e inventarán una frase referida a él (en forma de eslogan).
- Se hará una puesta en común, que podrá derivar en una composición artística de todas las aportaciones (mural, dibujo o collage).

Ahorro	Apoyo/ Colaboración	Fidelidad	Lealtad	Respeto	Creatividad	Sorpresa	Unidad
Amistad	Dignidad	Honestidad	Esperanza	Paciencia	Altruismo	Sinceridad	Utilidad
Crecimiento	Determinación/ Coraje /Valentía	Justicia	Cariño/Afecto	Paz Mental	Aceptación	Templanza	Virtud
Contribución	Responsabilidad	Logro	Disponibilidad/ Accessibilidad	Inteligencia	Adaptabilidad	Tranquilidad	Vitalidad
Bondad/Caridad	Éxito/Riqueza/ Prosperidad/ Abundancia	Libertad	Compromiso	Concentración	Superación	Trascendencia	Visión
Precisión	Belleza	Eficiencia	Pasión	Confianza	Amor	Asertividad	Constancia/ Perseverancia
Cortesía	Atrevimiento	Claridad	Salud	Curiosidad	Fiabilidad	Profundidad	Fantasía
Sociabilidad	Eficiencia	Entusiasmo	Modestia	Satisfacción	Estabilidad	Prudencia	Puntualidad
Misterio	Madurez	Juventud	Simplicidad/ Sencillez	Relajación	Reflexión	Resolución	Experiencia
Firmeza	Espontaneidad	Fortaleza	Gratitud	Gentileza	Felicidad	Optimismo	Simpatía
Higiene	Armonía	Humildad	Autosuficiencia	Intimida/ Conexión	Intuición	Conocimiento/ Aprendizaje	Moderación

TÍTULO
NO LO TENGO CLARO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/thclcl

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Biología y Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del consumo de drogas

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Un joven reconoce no tener del todo claro los supuestos beneficios y ventajas que le aporta el consumo de cánnabis.

REFERENTE TEÓRICO: El cannabis es la droga ilegal más consumida en el mundo. En la última década su consumo ha aumentado de forma considerable, especialmente entre y jóvenes, siendo la edad de inicio cada vez más temprana. Su consumo no genera aparentemente preocupación social, aunque las investigaciones ponen cada vez más de manifiesto que acarrea importantes problemas psíquicos. Se considera de especial importancia que los adolescentes no asuman de primera toda la información que oigan acerca del cannabis, sino que la cuestionen, juzguen y pongan en duda. De esta forma, dudar y cuestionar lo que uno cree que sabe se convierte en una estrategia preventiva efectiva.

RAZÓN DE SER: Un texto locutado es el estímulo que sirve al profesor para hacer reflexionar al alumnado sobre los mitos y creencias erróneas que suelen darse en torno al consumo de cannabis. Desarrollando una dinámica, los adolescentes reflexionarán y harán un análisis personal sobre las razones que lleva a los adolescentes a consumir cannabis.

DESARROLLO

1ª Fase

Hoy vamos a hacer un examen sorpresa. Son 10 preguntas de verdadero o falso. En la mesa sólo quiero que haya un bolígrafo y un papel. Según vaya leyendo las preguntas, tenéis que anotar el número de la pregunta y si es verdadera y falsa. Comencemos.

A continuación se muestran las preguntas y las soluciones a dichas preguntas:

1. **Pregunta:** *Los porros limpian los pulmones*
   Respuesta: *Falso*
   Justificación: *Los fumadores de cannabis pueden sufrir y padecer enfermedades pulmonares obstructivas. Si los porros limpiaran los pulmones, no se producirían este tipo de enfermedades.*

2. **Pregunta:** *Fumar porros es mejor que fumar tabaco*
   Respuesta: *Falso*
   Justificación: *El humo del cannabis es más perjudicial para el pulmón que el del tabaco, principalmente por la forma de aspiración del humo. Fumar sin filtro, con aspiraciones profundas y apurando hasta el final hace que se absorban más sustancias tóxicas y favorece el cáncer de pulmón o la bronquitis crónica, entre otras.*

3. **Pregunta:** *El cannabis no produce dependencia*
   Respuesta: *Falso*
   Justificación: *Aunque algunos estudios no han podido demostrarlo, su consumo continuado puede desarrollar dependencia en mayor o menor grado según las características individuales y sociales de la persona que lo consume.*

3. **Pregunta:** *El cannabis ayuda a dormir*
   Respuesta: *Falso*
   Justificación: *Facilita quedarse dormido, sin embargo, hay estudios que demuestran que el consumo continuado interfiere en el proceso de sueño inhibiendo la capacidad de llegar a la fase REM. Mantener un "sueño ligero" constante no es reparador.*

4. **Pregunta:** *Es una droga natural, se saca de una planta, no puede ser mala*
   Respuesta: *Falso*
   Justificación: *La palabra natural e inofensivo no son*

sinónimas. Una gran parte de las drogas que se consumen en la actualidad provienen de plantas (ej: cocaína, heroína, etc.) y no por ello son menos perjudiciales.

5. **Pregunta:** *Es una sustancia terapéutica, ayuda a tratar enfermedades, no debe ser malo fumar*
   Respuesta: *Falso*
   Justificación: *De las 400 sustancias diferentes que posee el cannabis, únicamente el THC contiene propiedades terapéuticas. La forma de administración de este principio, nada tiene que ver con liarse un porro y fumárselo. Se administra a través de una cápsula, bajo preinscripción médica y con una pauta de consumo (dosis, frecuencia...).*

6. **Pregunta:** *El cannabis relaja*
   Respuesta: *Falso*
   Justificación: *No es cierto que consumir cannabis proporcione automáticamente un estado de relajación. Según el individuo y las características de la propia sustancia puede llevar emparejados otros síntomas como confusión, letargo, percepción alterada de la realidad y, de manera más inusual, estados de ansiedad y pánico. Por otro lado la relajación también puede ser la consecuencia de paliar el síndrome de abstinencia (su síndrome de abstinencia provoca ansiedad, insomnio, irritabilidad, depresión, disminución del apetito, etc).*

7. **Pregunta:** *En Holanda se pueden fumar porros y no hay problema*
   Respuesta: *Falso*
   Justificación: *El Gobierno de Holanda acaba de entregar un informe que aconseja cambiar la situación del hachís en el país debido al tráfico ilegal que está apareciendo. Estadísticamente en Holanda también se dan consumos más o menos problemáticos.*

8. **Pregunta:***Tiene más THC la marihuana que el hachís, por eso "pega más"*
   Respuesta: *Falso*
   Justificación: *La Marihuana posee una concentración de THC entre el 1 y el 5%, mientras que el hachís tiene una concentración de entre el 15 y el 50%. Sin embargo, la creencia popular suele atribuir a la marihuana mayor cantidad de THC. Esto puede deberse a que el Hachís se consume mezclado con tabaco que "rebaja" la cantidad inhalada en un cigarro.*

9. **Pregunta:** *El cannabis desaparece de la sangre lentamente*
   Respuesta: *Verdadero*
   Justificación: *El THC, principal principio activo del cannabis, es una sustancia muy soluble en grasa y se acumula en el cerebro del que se elimina lentamente. Al cabo de una semana se elimina como término medio el 50% de la cantidad ingerida. En consumos habituales el tiempo se alarga hasta 1 mes en desaparecer.*

Una vez respondido el examen, el profesor lee, una a una, las preguntas y escucha lo que han contestado los alumnos. A continuación lee las respuestas correctas.

Los resultados del examen muestran que muchas veces creemos saber más de lo que en realidad sabemos. Por eso cuando nos cuenten algo, tenemos que dudar e informarnos para poder crear una opinión real y no basada en mitos o creencias erróneas. Dudar no es sólo cuestionar lo que nos dicen sino también lo que creemos que sabemos.

2ª Fase

Vamos a escuchar una locución en la que un chico, que tiene 16 años, nos habla de su experiencia con el cannabis.

Al finalizar la audición, el docente divide la clase en grupos de 4 alumnos y entrega a cada grupo una copia del texto. Cada párrafo muestra una duda y el alumnado tendrá que opinar en qué están de acuerdo y en qué no.

TEXTO CON PREGUNTAS:

1. **Tengo 16 años y suelo fumarme algunos porros sobre todo en fin de semana cuando estoy con colegas (pero no siempre ¿eh?). Lo hago de vez en**

cuando. Me gusta plantearme las cosas y por eso últimamente estoy dando vueltas al tema de porqué lo hago y no tengo una explicación clara, la verdad.

- *¿Crees que es bueno plantearse las cosas? ¿Te has planteado alguna vez lo que haces?*

2. Qué os puedo decir... Si me pongo a pensar, la verdad es que misexperiencias con el cannabis creo que no están mal, aunque tengo mis dudas. Por ejemplo, me he dado cuenta de que con la Marihuana mi mal humor disminuye. Y las risas, porque te echas unas risas con los colegas... Reconozco que al principio me daba un poco de cosa probarla porque no sabía qué te podía pasar, ni las sensaciones que iba a tener y me daba miedo que me diera un "chungo"... Igual de momento los porros no son un problema porque no llevo tanto tiempo fumando...
   - *Estoy de acuerdo con...*
   - *Estoy en desacuerdo...*

3. A veces me pega más de la cuenta, y eso que no fumo tanto (me mareo, me siento fuera de juego como que he cortocircuitado). El caso es que a veces pienso que tal vez será que le echo más de la cuenta y claro, tengo sensación de cansancio, alguna vez me he dormido en los autobuses, se me quedan los ojos como decaídos y un regusto y sensación incómoda en toda la boca. Incluso alguna vez de darle vueltas a las cosas me he tenido que ir a casa "emparanoiao" con las movidas que se me venían a la cabeza.
   - *Estoy de acuerdo con...*
   - *Estoy en desacuerdo...*

4. Yo solo sé que fumando lo que yo fumo no creo que me vaya a pasar nada malo, si al fin y al cabo ¡de algo hay que morirse! El colega de mi primo fuma muchísimo más que yo desde hace años. El pobre no ha sabido controlar. Yo tengo claro que no quiero ser todo el día un "fumao" como él. Siempre le recuerdo diciendo que no iba a estar siempre fumando porros y el otro día se pilló un cabreo increíble cuando se quedó sin costo... ¿Era para tanto?
   - *Estoy de acuerdo con...*
   - *Estoy en desacuerdo*

5. Últimamente me junto más con el Chavi porque es el único que me sigue el ritmo en general, no me refiero solo a lo de fumar. Mis colegas de siempre están últimamente en plan "pringao": que si nos tenemos que ir, que si tengo que estudiar, que si no me sienta bien, que si me voy a jugar al futbol... Cada día me voy dando cuenta de las cosas que no me gustan, y ¡son tantas! Al final paso de todo y de todos.
   - *Estoy de acuerdo con...*
   - *Estoy en desacuerdo...*

6. Creo que paso de las cosas porque me doy cuenta de las mentiras y los problemas de este mundo y opto por pasar de todo. Entonces fumas para divertirte y desconectar,¿no? Bueno lo de desconectar al final es para un rato, mientras estoy con los colegas. A veces me gustaría que ese momento desconectado y de buen rollo no acabara nunca para no tener que volver a la realidad, a la rutina y a lo que no me gusta.
   - *Estoy de acuerdo con...*
   - *Estoy en desacuerdo...*

A veces fumo porque sí y ya está no lo pienso tanto, con lo que igual también podría ser una rutina, no sé.La verdad es que de mi entorno no todos fuman. A veces me planteo a dónde voy con este rollo, lo que me aporta...creo que a veces me gusta el aire de tío chungo que da esto de fumar petas... es como que me da un rollo de respeto, ¿sabes?. Si, hacia los demás. O sea, como que en el fondo me hace sentirme respetado por la peña...
   - *Estoy de acuerdo con...*
   - *Estoy en desacuerdo...*

Después del trabajo grupal, se hace una puesta en común destacando las ideas centrales surgidas. A modo de conclusión, se trasmite que poner en duda lo que creemos saber es muy sano y forma parte del proceso de maduración y crecimiento personal de las personas.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El profesor entrega un folio a cada alumno y les pide que en dos columnas escriban lo siguiente:

En la columna de la izquierda elaborareis una lista con todos los beneficios que creéis que os pueden aportar consumir cannabis y en la columna de la derecha, anotad las razones que llevan a no consumir cannabis.

Razones para consumir cannabis ¿Qué me aportaría?	*Razones para no consumir cannabis ¿Merece la pena?*

Pasados 10 minutos, se procede a una puesta en común.

TÍTULO
¿DULCES SUEÑOS?

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/q4f7el
http://smarturl.it/czzbr8
http://smarturl.it/z28n33

VARIABLES QUE SE PUEDE TRABAJAR
Actitudes hacia la salud.

ÁREA CURRICULAR
Biología y Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDADES RECOMENDADAS
De 14-16 años

SINOPSIS AUDIOVISUAL 1
Anuncio IKEA para camas, lanza la idea de salud y dormir.

SINOPSIS AUDIOVISUAL 2
El Sueño J.L. Borges

SINOPSIS AUDIOVISUAL 3
Ciencia y sueño. Charla TED sobre con subtítulos en español.

REFERENTE TEÓRICO: Vivimos, según la OMS, una epidemia de privación de sueño. apoyándonos en la poesía de Borges y la perspectiva neuro-cientifica de Russell Foster. La actividad mezcla elementos de STEAM (Ciencia fusionados con Arte – en este caso ciencias de la salud con poesía), e introduce para la segunda sesión una actividad de Aula Invertido (*flipped classroom*)– el alumno se informa en casa con la ayuda del video, y da forma y significado a la información en clase en una actividad en grupo.

RAZÓN DE SER: Dormir mucho se ha considerado una debilidad durante décadas, y en la actividad se invita a los alumno a reflexionar sobre si duermen las horas ne esarias.

DESARROLLO: (2 sesiones)

Actividad de preparación – se puede introducir al final de la sesión anterior a la actividad.

Dejamos a los alumnos con la siguiente frase en la pizarra y tienen hasta la siguiente clase para pensar en posibles respuestas de cuál podría ser la terapia milagrosa.

Los científicos han descubierto una terapia revolucionaria que hace que alarga tu vida. Aumenta la capacidad de memorizar, y te hace más atractivo. Reduce el riesgo de padecer canceres o demencia. Te protege gripes y resfriados padecer infartos e incluso diabetes. Te sentirás más feliz, menos deprimido y ansioso..... ¿Te interesa?

Sesión 1 - Duración 45 minutos

1ª Fase: Preguntas de preparación-mini debate inicial:

¿Habéis pensado en respuestas al dilema planteado al final de la clase anterior? 3 o 4 minutos? ¿Cómo puede ser la terapia milagrosa?

2ª Fase: Ponemos el video

http://smarturl.it/q4f7el

Y abrimos un dialogo con los alumnos - 5 a 10 minutos

- *¿Cuántas horas dormís al día? ¿Y vuestros padres?*
- ¿Qué opináis de las personas que duermen mucho?
- *¿Son vagos?*
- *¿Tenemos derecho a dormir tranquilos?*
- *¿Y oportunidad?*
- *¿Y posibilidad?*
- *¿Cuáles son los obstáculos para dormir mejor?*

En esta fase buscamos estimular dialogo y conversación alrededor del tema. Según el último Informe Hattie[1], sobre practicas educativas que funcionan, la conversación abierta y el dialogo en clase destaca por su efectividad. No entramos a corregir a lo alumnos o juzgar sus respuestas o participaciones.

3º Fase

Seguimos la sesión con los alumnos en grupos de cuatro con un sobre delante. En el sobre las líneas de un verso del poema Sueños de J.L. Borges cortados en tiras.

Si el sueño fuera (como dicen) una
tregua, un puro reposo de la mente,
¿por qué, si te despiertan bruscamente,
sientes que te han robado una fortuna?

¿Por qué es tan triste madrugar? La hora
nos despoja de un don inconcebible,
tan íntimo que sólo es traducible
en un sopor que la vigilia dora

de sueños, que bien pueden ser reflejos
truncos de los tesoros de la sombra,
de un orbe intemporal que no se nombra

y que el día de forma en sus espejos.
¿Quién serás esta noche en el oscuro
sueño, del otro lado de su muro?

Cada grupo tiene entre 5 y 10 minutos para ordenar las líneas en un verso que tiene sentido y pensar en su respuesta. Al final presentan sus trabajos al grupo en un recital de poesía. Comentamos las diferencias y similitudes entre los trabajos. La actividad trata de crear un poema original con las palabras de otro poeta – no de adivinar el poema original.

Al final de la actividad ponemos el video
http://smarturl.it/czzbr8

Comparamos el poema que han ordenado los alumnos con el original de Borges. Es importante no juzgar los trabajos como correctos o equivocados: cada respuesta de los alumnos puede *renegociar* la forma y el significado del original.

Compartimos con los alumnos la información en Anexo 1. "Cómo dormimos" y preguntamos ¿A qué fases del sueño se refiere el poeta en la primera estrofa?

¿Qué opinión tiene el poeta del sueño? ¿Y tú?

Deberes – para antes de la siguiente sesión
En casa o en la biblioteca los alumnos ven el video en el enlace a continuación del científico Russel Foster(Habrá que enseñar a los alumnos cómo activar los subtítulos en español en Youtube)
http://smarturl.it/z28n33

Sesión 2: - Actividad de aula invertido – 45 minutos
En la siguiente sesión
¿Por qué debemos dormir más? ¿Qué conclusiones sacamos del video del Sr. Foster.

Al principio de la actividad hablamos del sueño como una terapia. En 1942 menos de 6% de la población sobrevivía con menos de 6 horas de sueño por noche. En 2017 había ascendido a casi el 50% de la población adulta[2]. La luz eléctrica, la televisión y los horarios de trabajo alargados han creado un mundo en el que es cada vez más difícil desconectar y dormir. El Profesor Mathew Walker recomienda un mínimo de 4 ciclos de sueño al día.

Pequeña encuesta entre los grupos de cuatro...

- *¿A qué hora te acuestas?*
- *¿Cuántas horas duermes cada noche?*
- *¿Eres búho (ave nocturno) o alondra (mañanero)?*
- *¿Te sientes cansado/a por la mañana?*
- *¿Qué es lo que te impide dormir más?*
- *¿Dormir mucho es cosa de vagos?*

En clase conversamos sobre las conclusiones que hemos sacado del video y de nuestras encuestas:

¿Somos todos iguales en nuestros hábitos? ¿Sufrimos la privación del sueño? ¿Qué opinión tenemos de las personas que duermen mucho, son vagos o espabilados?

En grupos de 4 los alumnos leen la información disponible en el enlace http://dormir.org.es/beneficios-de-dormir y/o https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/seis-beneficios-de-dormir-bien, u otras informaciones, sobre los beneficios de dormir bien, y la información en el anexo sobre cómo dormimos y :

1. Debemos crear un cartel para colgar en las paredes del colegio/instituto sobre la ciencia del sueño, y recomendaciones para nuestros compañeros sobre los beneficios de dormir bien.

2. Presentamos al grupo nuestros trabajo en una mini presentación de no más de 4 minutos por grupo.
3. Colgamos los carteles en zonas visibles del centro (incluyendo la sala de profesores).

Reflexión Personal

Actividad individual privada para los alumnos.
Al final de la sesión damos de 3 a 5 minutos de tiempo para que los alumnos apunten en un cuaderno o papel lo que han aprendido del fenómeno del sueño y de cómo puede influir en su salud, su calidad de vida los estudios y la convivencia.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Durante una semana los alumnos realizan un estudio sobre sus propios hábitos nocturnos. Deben apuntar en un cuaderno su hora de acostarse, el tiempo aproximado que tardan en dormir, y finalmente la hora de despertarse.

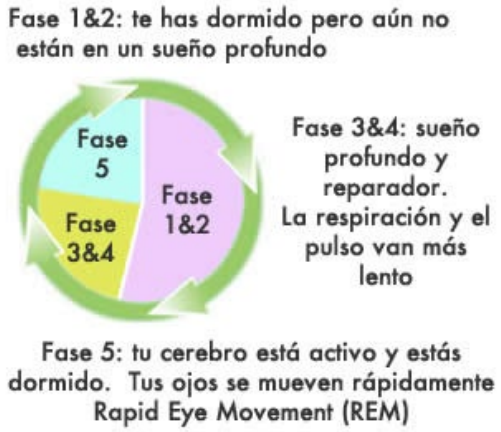
¿Duermen regularmente las 9 horas que aconsejan los especialistas para su edad? ¿Qué cambios pueden introducir en sus rutinas para conseguir la meta?

ANEXO

¿Cómo dormimos? – pdf informativo para alumnos
Dormimos en ciclos que duran entre 90 y 110 minutos. Cada ciclo contiene 5 fases – 4 fases de sueño NREM (SIN movimiento ocular rápido), y una fase REM (movimiento ocular rápido)

NREM Etapa 1

Tu cerebro empieza a prepararse para el sueño profundo. Los músculos empiezan a relajarse y tu respiración se ralentiza. Es un sueño ligero
¿Alguna vez has tenido la sensación de caerte? Esta es la Etapa en la que te encontrabas...



NREM Etapa 2

Aquí estás en un sueño más profundo que en la etapa 1. Todavía puedes ser despertado fácilmente pero te despiertas con la sensación de haber dormido.

En esta etapa tu cuerpo funciona lentamente y las ondas cerebrales se vuelven más lentas mientras tu cuerpo se prepara para la siguiente etapa del sueño.

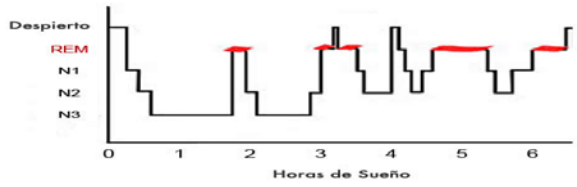
NREM Etapas 3 y 4

La etapa 3 NREM es muy breve y sirve de transición para la fase 4 de sueño profundo y reparador. Despertarte es muy difícil y sentirás mal, muy cansado y desorientado.

Los sueños son más comunes en esta etapa aunque sólo recordarás fragmentos de tus sueños, o nada en absoluto.

REM ETAPA 5

Es otro tipo de sueño que comienza después del NREM. Aunque no sabemos del todo su función, es la fase con más sueños, y estamos dormidos pero con un cerebro muy activo. Aunque el cerebro mantiene su actividad solo los ojos se mueven por eso llamamos esta etapa REM (*Rapid Eye Movement*).



Este ciclo de sueño se repite durante la noche, aunque con más sueño profundo en las primeras horas de la noche y etapas REM más largas según avanza la noche.

¿A qué etapas se refiere el poeta Borges en su poema**?**

DESARROLLO SOCIAL

HABILIDADES DE INTERACCIÓN

TÍTULO
SMS

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/cthrbz

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción y Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Uso de nuevas tecnologías (TIC)

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Dos amigas mantienen una conversación por móvil en la que apenas se comprenden ya que tratan de abreviar al máximo los caracteres. Se contestan varias veces y están a punto de enfadarse y perder la ocasión de expresar cara a cara lo que les ocurre.

REFERENTE TEÓRICO: Son múltiples las situaciones en que los adolescentes necesitan expresarse y ser escuchados. Las nuevas tecnologías ponen a disposición de las personas distintas posibilidades de comunicación que de no emplearse adecuadamente pueden ser un obstáculo muy grande. Los mensajes de texto a través del móvil, el chat, el correo electrónico y las redes sociales necesitan de cierto grado de intimidad para tener suficiente capacidad de expresión emocional.

RAZÓN DE SER: En esta actividad, el alumnado debatirá y cuestionará, desde un punto de vista crítico, la utilidad de los mensajes de texto a través de los móviles en determinadas situaciones (expresión de emociones, solución de conflictos, etc.). La actividad ayudará a clarificar cuáles son los aspectos que ayudan a facilitar la comunicación entre las personas y cuáles no.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor proyecta en la pantalla los textos utilizados en la conversación de dos amigas a través del móvil. Antes de hacerlo, lanza las siguientes preguntas al gran grupo:

- *¿Para qué sirve un mensaje tipo SMS? ¿Qué usos tiene?*
  - *...para quedar con alguien... ¿...y para romper con alguien...?*
  - *... para contar algo... ¿y para dejar a medias...?*
  - *...para solucionar algo... ¿...y para armar jaleo...?*
  - *...para ¿qué más?*

- *Algunas personas miden su éxito personal en función del número de mensajes que reciben ¿Estáis de acuerdo? ¿Conocéis a alguien?*
  - *...para contactar con alguien sin gastar dinero (aunque luego se llegue a gastar igual porque hay que contestar...).*
  - *...Cuando alguien no contesta un mensaje SMS... ¿Qué posibilidades hay?, es decir, ¿cómo lo puede hacer?*

Se proyectan los textos de la conversación mantenida por *SMS* entre María y Sandra. María parece terminar enfadándose, ¿por qué motivo? El profesor pide a los alumnos que analicen los textos y averigüen lo que pueda estar pasando.

Una chica se siente mal porque una amiga suya ha empezado a salir con su exnovio. Se dispone a escribir un *SMS*:
María: STOY EXA 1 MRDA. AYR MNTRE D LO D KRLOS Y BA. TNGO K VRT. QNDO NS VMS? :

Información para el docente: *(Estoy hecha una mierda. Ayer me enteré de lo de Carlos y Bea. Tengo que verte. ¿Cuándo quedamos?) Emoción: cara de pena, está triste.*

Sandra: K t pso? T Spro n l park dp d klse dnd stan t2.Yebat l mp4 k t dje k s d m rmano

Información para el docente: *(¿Qué te pasó? Te espero en el parque después de clase donde están todos. Llévate el MP4 que te dejé que es de mi hermano).*

María: "Sta n ksa. Lo olvid. Mñna t lo ybo :

Información para el docente: *(Está en casa. Lo olvidé. Mañana te lo llevo) Emoción: cara con lágrima. Puede que llore o que se encuentre muy mal).*

Sandra: mñna? Ns vms a vr oi n el ies o mñna? Xq no me aklaro!

Información para el docente: *(¿Mañana? ¿Nos vamos a ver hoy en el instituto o mañana? ¡Porque no me aclaro!).*

María: Tia s m akba l sldo. YA T E DIXO K NS VMS LUEGO PRO K NO TNGO TU MP4!

Información para el docente: *(Tía, se me acaba el saldo. Ya te he dicho que nos vemos luego pero que no tengo tu MP4! Escribe con mayúsculas, emoción: se supone que grita. Comienza a enfadarse).*

El lenguaje de *SMS* es un lenguaje que se emplea cada vez más y se puede aprender a utilizar. Lo importante es saber escoger el momento y para qué utilizarlo. Un mismo mensaje puede tener muchas lecturas y significar cosas distintas según las personas.

En el caso que nos ocupa, María no ha recibido la respuesta que esperaba de su amiga (apoyo, comprensión, empatía, entre otros). Al final la conversación ha derivado en la petición de un objeto desviándose el tema central del primer mensaje.

2ª Fase

Con los móviles, para gastar sólo un mensaje estamos obligados a sintetizar (160 caracteres como máximo). Todo vale para sacar el mayor partido al mensaje: las frases se reducen, los signos de puntuación brillan por su ausencia, los idiomas se mezclan.

Hay personas que usan tanto el móvil que no tienen luego la habilidad de decir las cosas adecuadamente o cuando llega el momento les cuesta hacerlo.

NOTA: Es importante no centrarse demasiado en el hecho de si escriben poco o mucho o si cometen faltas de ortografía. En esta actividad se busca que los alumnos piensen que no todas las situaciones son adecuadas para usar mensajes de móvil y que siempre es mejor comunicarse cara a cara (se evitan malos entendidos, frustraciones innecesarias, etc.).

En grupos de 3-4, se pide que elaboren una lista de ventajas e inconvenientes sobre el uso de los mensajes basándose en su experiencia. El profesor dirige la actividad diciendo:

Se producen muchos conflictos por usar mal los mensajes. Pensad qué le diríais a alguien que nunca ha tenido móvil. Si tuvierais que hacer una serie de recomendaciones ¿Qué le diríais? Contadle las ventajas y los inconvenientes y en qué situaciones es mejor hacerlo cara a cara.

MATERIAL DE APOYO PARA EL DOCENTE

Consejos imprescindibles sobre el uso del SMS

- Muchos reciben más mensajes (sirve también para los emails) de los que pueden responder de manera eficiente y educada. Algunas personas dan por sentado que la gente lee todos los mensajes que les llegan: Pregunta antes de enfadarte por la falta de respuesta, puede que no lo hayan leído.
- Intenta que el texto sea claro. Haz lo posible para que no haya que adivinar nada. En este caso es fácil que haya conflicto.
- Ponte en el lugar del otro a la hora de escribir y trata de expresar lo que obvias cuando estás cara a cara (el tono de voz o la cara que pones, por ejemplo).

Recuerda que un mensaje muchas veces no transmite el humor. Y menos, la ironía. Relee: escribir mensajes es una comunicación veloz y a veces quedan errores o ambigüedades que podrían haberse evitado.

- Si tienes algo importante que decir: hazlo cara a cara.
- ¿Qué más se te ocurre a ti?

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se puede plantear un debate en el que el grupo opine sobre diferentes artículos de prensa relacionados con el tema tratado. Se adjunta un buen ejemplo de texto para trabajar en el aula:

El e-mail tiene una cara oculta: los malentendidos en la comunicación

Es uno de los modos de vincularse más utilizado por millones de argentinos. Pero, también, y cada vez más, una fuente probable de problemas. Los expertos coinciden en que las dificultades se multiplican en el trabajo y en la vida cotidiana.

Por: Georgina Elustondo

Si dijo "hola". Si lo cerró con "un beso" o apenas tecleó un frío y escueto "sdos." (Saludos). Si contestó rápido, si quiso mostrarse seco o simplemente estaba apurado. Si lo abrió y lo tiró. Si le pedí respuesta y lo pasó por alto. Si sumó caritas tirando onda. Si abusó de la mayúscula (¿Está gritando? ¿Está contento? ¿Está enojado?). Si lo que dijo fue un pedido o una orden. Si entendió mal. Si firmó con su nombre o ¿enfrió? la despedida con la inicial de su apellido. Si...
¿me cortó el rostro?

Los e-mails... Los dilemas de los benditos mails. Es uno de los medios de comunicación más utilizados por millones de argentinos, la manera rápida de estar cerca, contar algo, organizar un plan, resolver cuestiones de trabajo o enviar información. Pero, también, y cada vez más, una fuente probable de problemas. Expertos de todo el mundo coinciden en que los malentendidos con el mail se multiplican en todos los ámbitos: laborales, profesionales y personales. Y que es fundamental tener en cuenta su naturaleza, sus posibilidades y limitaciones para evitar que embarren el vínculo entre emisor y destinatario.

Un estudio publicado en la revista estadounidense Academy of Management Review demostró que el e-mail suele aumentar la probabilidad de conflictos y la mala comunicación, porque tendemos a malinterpretarlo. Solemos leer como neutrales los mensajes positivos, y los neutrales, como negativos. Es más: los chistes son calificados como menos graciosos por quienes los reciben que por quienes los envían. ¿Por qué? El mail es emocionalmente frágil, afirma. Es fácil malinterpretar el contenido de un e-mail, porque el intercambio se agota en la palabra escrita: la voz, el tono, los gestos, la distancia entre los cuerpos, la musicalidad del lenguaje, todo lo no verbal que enriquece y contextualiza al puñado de letras que hilvanan el mensaje queda suprimido.

La comunicación se empobrece por la falta de aquello que llamamos redundancia, y esto amplifica el margen de interpretación subjetiva. La palabra escrita es más ambigua que la voz", dice el psiquiatra Julio Moreno, estudioso de cuestiones vinculadas al uso de la web. "Y es peor con el Blackberry y el iPhone –subraya–, porque uno recibe mails en cualquier lado y contesta rápido y sin reflexionar.

Tras liderar varias investigaciones al respecto, el psicólogo estadounidense Justin Kruger concluyó que la mitad de los lectores de mails no comprende del todo su sentido, porque no sabe en qué contexto poner lo que lee. Uno deduce e interpreta a partir de sus propios prejuicios y expectativas, asegura. Es la falta de habilidad para salir del propio horizonte de percepciones lo que termina generando una comunicación deficiente. Quien redacta sobreestima su capacidad de ser claro y cree que su texto dice sólo lo que quiere decir. Pero no; interpretamos según lo que consciente o inconscientemente ya traíamos en mente, y de acuerdo con el modo individual en que cada uno se explica a sí mismo las cosas.

Kruger señala que es comprensible que pensemos que el tono y las emociones expuestas en el mail son obvias para el que lee, porque cuando estamos escribiendo en nuestra mente escuchamos el tono y la intención de lo que buscamos transmitir. Pero lo que uno escribe no es siempre lo que el otro lee.

El famoso psicólogo Daniel Goleman, autor del best seller La inteligencia emocional, analizó el tema. Sostiene que la mala interpretación del mail es frecuente porque más allá de los emoticones –las caritas armadas con signos de puntuación- no existe en el mail un canal que exprese lo que sentimos. "Pequeñas diferencias entre quienes cambian mails pueden crecer fácilmente, hasta llegar a rupturas", advierte.

La psicóloga Gloria Husmann coincide: Un mail es un peligro en manos de alguien impulsivo, porque cuando una situación le resulta confusa o cuando su impaciencia crece por la falta de respuesta inmediata, sus sentimientos de inseguridad se agudizan y acumula una gran tensión interior, que sólo puede liberar mediante una explosión de ira dirigida al destinatari o. Pero el alivio dura poco. Al calmarse y evaluar la situación con una mirada más tolerante, ya es tarde. El mail quedó convertido en un arma de dos direcciones: hirió a quien lo recibió y, también, a quien lo envió.

El desajuste entre lo que se quiso decir y lo que el otro entiende también tiene que ver con que emisor y receptor no comparten contextos: leen y escriben en tiempos y espacios distintos y bajo la influencia ineludible de su estado de ánimo y de la historia que ese vínculo tuvo hasta ese momento.

El mail no es conveniente para tratar temas delicados. No debería usarse para aclarar un malestar o una situación conflictiva, dice Husmann. Sobran ejemplos de interpretaciones erradas. Mejor un mate, un cafecito y cara a cara, como antes.

TÍTULO
CRÍTICOS

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/62u185

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción, Empatía, Identificación y expresión emocional, Habilidades de autoafirmación.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Un chico y su grupo están dando un concierto en un local. Cuando empiezan a tocar les interrumpen distintas personas del público para indicarles cómo deben hacerlo. Cada uno de ellos les da una opinión distinta hasta que el grupo de música lo decide por sí mismo.

REFERENTE TEÓRICO: Una habilidad básica en la interacción con los demás es la de poder expresar nuestra opinión y poder pedir cambios en la conducta del otro. Muchas veces supone una dificultad ya que se teme la reacción que pueda causar. Sin embargo, la probabilidad de que el otro reaccione negativamente disminuye cuando nos expresamos respetuosamente.

RAZÓN DE SER: A través de este anuncio y mediante una dinámica grupal, el alumnado tendrá la oportunidad de practicar el modo de realizar críticas constructivas y expresar su opinión de una forma adecuada, basada en los principios de la asertividad.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor inicia la sesión con la presentación de una imagen para romper el hielo. Se trata de una ilusión óptica clásica: "La vieja y la niña". A partir de la imagen, pregunta:

Me gustaría que de uno en uno os fijarais bien en esta imagen y me contestarais a esta pregunta: ¿Qué se ve en esta imagen?

Los alumnos van contestando de uno en uno. Unos ven una chica, otros ven una anciana, otros ven las dos y otros tendrán dificultades para verlas. El docente se asegura de que toda la clase vea las dos imágenes para pasar a decirles:

Lo que ha pasado es un ejemplo de la vida cotidiana: Ante una misma situación cada persona tiene un punto de vista diferente, una opinión distinta. Cada opinión no es ni mejor ni peor y por ese motivo es digna de todo el respeto. El problema puede surgir cuando al dar nuestra opinión, o querer que otros la cambien, no sepamos cómo hacerlo de manera constructiva.

En la sesión de hoy vamos a aprender a hacer críticas constructivas y a recibirlas, ya que en la vida nos vamos a encontrar con numerosas situaciones que van a poner a prueba esta habilidad.

Se proyecta el anuncio.

Una vez visionado , se abre un pequeño debate que dará pie a la dinámica que se va a realizar posteriormente:

- *¿Qué es lo que ha ocurrido?*
- *¿Cómo creéis que se siente el cantante ante los comentarios?*
- *Si vosotros fuerais el cantante o algún miembro del*

equipo ¿qué haríais?

- *¿Qué os parece lo que hacen los distintos miembros del público? ¿Por qué?*

La historia de este anuncio puede darse en la vida real. Por ejemplo, cuando estamos haciendo un trabajo con mucho esfuerzo del que estamos orgullosos y viene alguien y nos dice que no está bien, que es un desastre, etc., o cuando opinan sobre nuestros gustos y preferencias. ¿Qué más ejemplos se os ocurren a vosotros? Poned algún ejemplo de una crítica bien hecha que hicisteis a alguien y de una crítica que os gustaría haber realizado y no lo habéis hecho porque no sabíais cómo hacerlo (por ejemplo a una amiga, a un familiar querido, etc.). Recordad que hacer una crítica no es quejarse de algo, sino indicar, de manera adecuada, nuestro interés por cambiar el comportamiento del otro.

Se genera un listado de situaciones que pueden dar pie al desarrollo de la actividad siguiente (si el profesor las considera apropiadas). De este modo, los alumnos se sentirán más identificados y la motivación por participar será mayor.

2ª Fase

A continuación vamos a comprender mejor de lo que estamos hablando y vamos a ir aprendiendo nuevas maneras de realizar y aceptar críticas recordando que todas las personas tenemos una serie de "derechos asertivos".

DERECHOS ASERTIVOS

Cada persona tiene derecho a...

...tener sus propias opiniones y a que sean respetadas;

...tener y expresar sus propios sentimientos y opiniones aunque los demás no las compartan o acepten;

...pedir un deseo, un cambio de comportamiento (teniendo en cuenta que podemos recibir una negativa sin sentirnos mal por ello).

El docente explica al alumnado que una buena manera para pedir cambios en la conducta del otro y expresar nuestra opinión con respeto es mediante el empleo de la *oposición asertiva*:

- Contacto ocular continuado, volumen y tono firme de voz.
- Descripción de la situación o conducta que se desea cambiar. *(Ejemplo: Habitualmente, cuando me pongo la camiseta azul, sueles hacer algún comentario como: ya estás otra vez con ese trapo horroroso o me dices que parezco un pitufo...).*
- Expresión de entendimiento: empatizar con el otro y decirle que entendemos su postura, con expresiones como "Yo entiendo...".*(...Entiendo que no te guste...).* queremos que se repita el comportamiento de forma sincera y sin atacar. Si es necesario expresamos nuestros sentimientos con expresiones como Yo me siento... *(Ejemplo: ... pero a mí sí, por eso me la pongo. Me molesta que me hagas ese comentario...).*
- Petición de cambio con expresiones como Preferiría..., Me gustaría..., etc. *(Ejemplo: ...Por favor, me gustaría que no lo volvieses a hacer. ¡Gracias! Al fin y al cabo tengo derecho a vestir como me de la gana.)*

Es importante que el docente deje claro al alumnado que con esta técnica la probabilidad de enfado por parte del otro y de inicio de una disputa es menor; debe considerar que para esto se debe:

- Emplear la asertividad (tratar al otro en un plano de igualdad y respeto teniendo en cuenta sus sentimientos).
- Utilizar mensajes Yo, del tipo :Yo creo que.., A mí me parece.., Yo pienso que..., etc.
- Pensar qué se va a decir.
- Evitar juzgar a la persona.
- Expresar emociones: Me siento.

También introducirá aspectos a tener en cuenta a la hora de recibir críticas de manera adecuada:

- Intentar escuchar atentamente lo que nos están diciendo.
- Pedir aclaraciones si fuera necesario. Deja que hable, luego pregunta.
- Si entendemos la postura del otro: comprometerse a

rectificar lo que entendemos y reconocemos mejorable o, si lo necesitamos, solicitar alternativas.
- Si no consideramos justa la crítica: Esperar a que exprese su parecer y cuando esté más tranquilo, expresar nuestros sentimientos y negar con asertividad (sin herir al otro ni crearle incomodidad) lo que creemos improcedente o inadecuado.

Una vez realizada la explicación anterior, se divide a la clase en dos grupos iguales y se les pide que se coloquen de pie formando dos círculos concéntricos (uno dentro de otro, de manera que los alumnos se encuentren por parejas cara a cara, los del círculo interior mirando hacia fuera y los del exterior hacia dentro).

Cada pareja debe establecer una conversación siguiendo las siguientes indicaciones dadas por el docente (en el caso de que se decida utilizar las situaciones surgidas en la fase anterior, no será necesario trabajar sobre el ejemplo mencionado a continuación, los alumnos lo harán sobre los propuestos anteriormente):

Os vais a imaginar que cada pareja sois hermanos y compartís la misma habitación. Los miembros del círculo de dentro acabáis de recoger el cuarto con mucho esmero. De hecho, habéis dejado de salir al parque para hacerlo. Algunas cosas las habéis cambiado de lugar.

Los del círculo exterior vais a imaginar que habéis tenido un día muy cansado y estáis preocupados porque mañana tenéis un examen. Cuando llegáis a casa os encontráis con que vuestro hermano acaba de cambiar todas vuestras cosas de sitio y la habitación no os gusta nada como ha quedado. Encima no podéis encontrar los apuntes.

Tenéis que dar la opinión a vuestro hermano realizando una crítica adecuada según lo que acabamos de aprender.

Una vez realizadas las críticas, el docente pide a las dos ruedas que giren una posición cada una en el sentido contrario a la de la otra, de manera que surja una nueva pareja. Se hace lo mismo pero cambiando los papeles. El círculo de dentro realiza las críticas y el de fuera las recibe. Así hasta que se hayan efectuado 3-4 ensayos.

Posteriormente, el docente les pregunta cómo se han sentido y las dificultades que han surgido.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El profesor puede crear una "caja de pensamientos positivos" en la que introduzca de uno en uno los "derechos asertivos". Cada día, un voluntario leerá en voz alta un derecho elegido al azar, a partir del cual, se abrirá un debate sobre su significado y la aplicación del mismo.

Las frases o pensamientos pueden ser:

- "Aunque a veces las cosas no salen como esperaba, me siento bien pues lo hice lo mejor que pude".
- "No tengo que dejar de ser quien soy para que me acepten".
- "Probar cosas nuevas me hace feliz pues aprendo algo y sigo creciendo".
- "Si discrepo, los demás no tienen que rechazarme. Estoy siendo yo mismo".

DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DOCENTE

Elementos que definen la Habilidad de hacer críticas:

- Marco mis OBJETIVOS.
- Elijo el MOMENTO adecuado
- DESCRIBO la situación y/o conducta a criticar, evitando entrar en descalificaciones personales.
- EXPRESO mis sentimientos con MENSAJES YO.
- SUGIERO cambios con MENSAJES YO.
- Anticipo las CONSECUENCIAS BENEFICIOSAS.
- Pido opinión e intercambiamos información y posibilidades.
- Ofrezco AYUDA.
- REFUERZO la aceptación de la crítica.
- REFUERZO el cambio operado.

Si la persona NO nos interesa o es crítica manipulativa: - BANCO DE NIEBLA, que consiste en responder:

- Sin negar la crítica ni contraatacar con otra.
- Aceptando la posibilidad de que tenga razón.
- Aceptando la parte de verdad que la crítica contenga.
- Sin ironizar ni justificarse: un exceso de explicaciones es dar argumentos para que nos sigan criticando.

Si la persona y/o la crítica nos interesa:

- INTERROGACIÓN NEGATIVA, nos ayuda a suscitar críticas adecuadas en el otro, con expresión honrada de su opinión:
  - Pidiendo su opinión sobre nosotros con preguntas.
  - Escuchando activamente sin interrumpir.
  - Centrando y concretando la crítica.
  - Dando alternativas para solucionar el problema.
  - Sin sarcasmo ni ironía, valorando su comunicación.
- ACEPTAR CRÍTICAS. Si las críticas son ciertas,
- ASERCIÓN NEGATIVA que consiste en aceptar la crítica centrando la acción en la búsqueda de soluciones:
  - Sin excusas.
  - Sin negar la crítica.

TÍTULO
¿QUÉ ME DICES CON TU CUERPO?

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/g8iqb0

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción, Identificación y expresión emocional, Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Una joven muestra todo un repertorio de comportamientos no verbales (nerviosismo, sudoración, etc.) ante la proximidad del chico que le atrae sin apenas decir ninguna palabra.

REFERENTE TEÓRICO: La comunicación no verbal es todo lo que acompaña a un mensaje y le otorga un significado completo. No siempre se sabe cómo manejar la comunicación de manera eficaz para conseguir los propósitos que se plantean sobre todo en estas edades en las que sienten atracción por otros y comienzan a enamorarse.

RAZÓN DE SER: La comunicación no verbal puede abarcar desde aquellos aspectos más corporales como nuestros gestos, movimientos, el tono de voz hasta aquellos más externos como puede ser nuestra ropa e incluso nuestro olor corporal. Los alumnos aprenderán la importancia de cuidar estos aspectos para desarrollar mayor habilidad de comunicación sobre el contenido de los mensajes que desean transmitir. Reflexionarán sobre la importancia de lo no verbal y aprenderán hasta qué punto puede cambiar de significado un mensaje si no se acompaña de una adecuada comunicación no verbal. Se debatirá sobre cómo gustar o mostrar interés por otras personas aprovechando que el amor y las primeras relaciones son un tema de gran interés para ellos.

DESARROLLO

1ª Fase

Hoy vamos a hablar del lenguaje corporal. ¿Alguien sabe lo que es? ¿Creéis que es importante en la vida cotidiana?

El lenguaje corporal abarca múltiples aspectos, desde la mirada, la expresión facial, el tono de voz, el volumen, el contacto físico, los gestos, hasta la orientación del cuerpo.

El profesor prepara dos bloques de tarjetas en bolsas distintas. En uno de ellos habrá tarjetas con una frase determinada, en el otro, tarjetas con un modo de expresar, no verbal, las frases que forman el primer bloque. El profesor pedirá 4 ó 5 voluntarios y, de uno en uno, irán cogiendo al azar una tarjeta de cada bolsa. Deberán expresar del modo que le indique la tarjeta de la 2ª bolsa, la frase recogida en la 1ª. En el caso de las frases, una vez utilizadas, se volverán a meter en la bolsa, para que puedan volver a aparecer.

Vamos a hacer una prueba. Una misma frase puede cambiar de sentido y significado según el tono y el lenguaje no verbal que utilicemos. Ahora uno de vosotros va a escoger una frase al azar de las que hay en esta bolsa. A la vez, cogerá otra de esta 2ª bolsa, que le indicará de que manera deberá expresar el contenido de la frase. Debéis decir la frase pero usando la expresión de la cara, el cuerpo, los brazos y entonación adecuada para cumplir lo señalado en la tarjeta.

De este modo se comprobará como cambia el significado y el sentido de una frase según la comunicación no verbal que la acompañe (¡sin hablar del contexto!).

1ª BOLSA:
FRASES:

- Los martes llego una hora tarde.
- Algunos pájaros comen semillas.
- Hay una cosa verde en la sopa.
- Me gusta alguien de clase.
- Otras sugeridas por el profesorado.

2ª BOLSA:

FORMAS DE EXPRESAR (cada una en una tarjeta):

Cansado	Queriendo ligar	Con asco	Te da igual lo que piensen
Inseguro, lleno de dudas	Desprecio	Alegre, es una buena noticia	Sorpresa, es todo un descubrimiento
Enfadado acercándote mucho a alguien	Dilo pensativo, distraido. Pensando en otras cosas	Te da vergüenza y te alejas	Dormido y sin ganas
Enamorado	Dilo de espaldas, yéndote a la puerta	Estás orgulloso	No quieres que se entere nadie (sigiloso)
Te ries como si fuera un chiste	Inquietud. Te pone nervioso contarlo	No conoces a los demás. Receloso	Con cariño

Al finalizar, se abre un coloquio para que tanto los protagonistas como los espectadores comenten su parecer y los signos de lenguaje no verbal detectados.

¿En *qué situaciones de la vida cotidiana puede aplicarse esto que ocurre al cambiar el sentido de una frase? ¿Alguna vez os habéis enfadado por el tono en el que os han dicho algo?. Hay ocasiones que podemos decir algo que cambia de sentido totalmente y se vuelve inoportuno sólo porque hemos elegido mal el sitio para hacerlo* (imagínate algo así como contar un chiste en un funeral) *¿se os ocurre algún ejemplo más?*

¿Cuántas veces no nos hemos creído una disculpa o una crítica porque el tono de voz o la expresión de la cara contradecía lo que nos querían decir? (una parte de la comunicación y lenguaje corporal son involuntarios pero otra se practica y se puede mejorar. Es importante ser conscientes de ello).

Por otra parte, ¿Alguna vez habéis sentido que os han dicho algo sin palabras y lo habéis entendido perfectamente? Describe la situación (por ejemplo, una persona que mira un reloj para expresar que se quiere ir sin decirlo, o resoplar, etc.).

2ª Fase

Vamos a ver qué ocurre cuando alguien nos gusta. Fijaros bien en lo que dice la chica y cómo lo expresa.

¿Qué *ha querido explicar la chica?*

Si el 7% de los mensajes que transmitimos son las palabras, el 20-30% está en el tono de voz y el 60-80% está en lo no verbal ¿Qué *conclusiones se pueden sacar?*

La chica habla de que se pone nerviosa, suda, le late el corazón más deprisa delante de ese chico. ¿Qué le puede estar sucediendo? ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Es *agradable o desagradable?* (se puede hablar de lo que le ocurre a las personas cuando se enamoran, cómo se sienten, lo que piensan).

3ª Fase

El profesorado inicia la dinámica lanzando la siguiente pregunta:

¿Es mejor intentar hablar de algún modo con la persona que te gusta (se puede tomar como referencia la escena vista) o callar y esperar a que se dé cuenta a través de señales? El tema es HABLAR O CALLAR

El docente pide a la clase que se organicen en grupos de 3 ó 4. En total pueden formarse 6 grupos de los cuales la mitad tendrá que defender una de las posturas planteadas a continuación y el otro la otra:

- HABLAR: Estos grupos tendrán que hacer una lista de argumentos a favor de hablar con la otra persona y maneras de hacerlo. Tendrán que defender su postura ante los otros grupos.
- CALLAR: Los grupos que están a favor de callar, son expertos en seducir sin palabras. Entienden que la gente se puede dar cuenta de nuestro interés sin utilizar el lenguaje verbal. Para ello, van a elaborar una lista de trucos para ligar sin palabras.

Los equipos contarán con 10 minutos aproximadamente para preparar sus argumentos. Al finalizar, el

profesor pedirá que se coloquen en círculo estando los equipos defensores de cada postura en el mismo lado. Cada equipo irá exponiendo sus argumentos a través de un portavoz ordenadamente y no se dará lugar a debate. El profesor podrá ir anotando en la pizarra las aportaciones realizadas.

Al finalizar, se iniciará un debate dirigido a comprender que tanto el lenguaje no verbal como el verbal son importantes en cualquier tipo de comunicación, y que el buen uso combinado de ambos contribuirá al éxito en nuestras relaciones sociales.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El profesorado podrá llevar a clase una serie de fotografías (pueden ser de revistas o periódicos) y los alumnos tratarán de adivinar qué puede estar pensando y sintiendo la persona fotografiada.

TÍTULO
¿ME ESCUCHAS?

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/jgv7eq

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción, Identificación y expresión emocional y Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Tano recibe un permiso de 48 horas del Centro de Menores donde reside para asistir a la boda de su hermano. En la escena vemos que la chica con la que está rompe la relación con él. Abatido, se encuentra con su amigo, el Richi; ninguno de los dos mostrará demasiada habilidad para comunicarse con el otro.

REFERENTE TEÓRICO: La comunicación es un proceso bidireccional y recíproco: el que comunica (aunque no lo diga con palabras) transmite algo (mensaje) y para alguien (receptor). Entre otros, la empatía y la escucha activa se presentan como elementos fundamentales para que cualquier proceso comunicativo llegue a buen puerto.

RAZÓN DE SER: La adolescencia es una etapa de emociones contrapuestas, difíciles de manejar y de expresar e incluso de entender. Se pretende, mediante esta actividad, fomentar el hábito de la escucha activa en los procesos de comunicación, así como la capacidad de ponerse en el lugar de los demás.

DESARROLLO

1ª Fase

Entre dos personas, el que habla es el que menos escucha (Proverbio Chino)

El profesor lee el Proverbio y reparte un papel en blanco a cada alumno. La secuencia deberá ponerse en pausa para la realización de la actividad en el minuto 1:00; cuando los dos personajes aún no han hablado.

Tras el visionado de la secuencia de esa parte, puede abrirse el debate de la siguiente forma:

- ¿Qué *es lo que ha ocurrido en la secuencia que hemos visto*? (la novia de Tano se ha ido y la relación de ambos se ha terminado).
- *¿Cómo se debe sentir Tano? Y el Richi, ¿parece que no sabe cómo se siente su amigo?*

El docente pide a los alumnos que dividan el papel que se les ha entregado en dos y en una de las partes indiquen cómo podría ser la conversación entre los dos personajes a partir de ese momento y en la otra parte del papel la tendrán que reservar para la siguiente dinámica.

Se recogen las ideas anotadas por el alumnado a modo de lluvia de ideas y a continuación se sigue con la secuencia hasta el final.

- *¿Por qué terminan enfadados ambos personajes?* (no se comprenden el uno al otro).
- *¿Cómo podría haberse prevenido esta situación?* (Escuchándose el uno al otro; uno contando qué le ocurre y el otro con actitud de ayuda preguntando a su compañero cómo se siente, por ejemplo).
- *¿Por qué no se preguntan ni se escuchan? ¿Por qué es importante preguntar?*

2ª Fase

Ahora vamos a hacer una dinámica que nos va permitir tener claro por qué es importante preguntar y por qué, si no expresamos bien lo que queremos, hacemos que la gente no nos comprenda.

La dinámica a utilizar está basada en la actividad del DIBUJO DICTADO, que permite conocer las diferencias entre la comunicación unidireccional y la bidireccional.

El profesor da a sus alumnos las siguientes indicaciones:

Un voluntario de vosotros, va a dictar un dibujo sencillo. El resto del grupo tendrá que dibujar lo que oiga en

la parte libre del papel que os he dado al principio, sin poder hablar ni hacer ninguna pregunta al compañero.

Una vez finalizados los dibujos de todos los alumnos, se vuelve a repetir la dinámica, pero esta vez, sí podrán hacer preguntas al que dicta.

De este modo, cada alumno tendrá dos dibujos que comparará con el original (dictado por el voluntario). Una vez comparados, el docente comentará:

Hemos podido comprobar la importancia de preguntar, de atender y escuchar al otro para conocer lo que nos está tratando de decir o transmitir. ¿Qué dibujo de los realizados se parece más al original? ¿Por qué? (en el primer dibujo la comunicación es unidireccional, no se puede entablar una conversación, ni preguntar. En el segundo, la comunicación es bidireccional, ambas partes interactúan). *Lo vivido a través de esta dinámica lo podemos trasladar a cualquier situación social que nos podamos encontrar. Como dijo Antonio Machado: "Para dialogar preguntad primero, después... escuchad"*

Información de interés para el docente

Por mucho que nos apliquemos, la comunicación no va a ser nunca transmitida al 100%, en el camino siempre se va perdiendo información.

La única manera de hacer que la comunicación se degrade lo menos posible es poniendo medios para ello: haciendo preguntas, escuchando activamente, eligiendo el momento adecuado, etc.

La gente retiene el 10% de lo que lee, el 20% de lo que oye, el 30% de lo que ve, el 50% de lo que ve y oye, el 70% de lo que dice y el 90% de lo que hace y dice.

Se aprende cuando se vivencia, como dice un aforismo chino: *"si lo oigo lo olvido, si lo veo lo recuerdo, si lo hago lo sé"*

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

El profesor forma parejas de alumnos y les pide que piensen primero unos minutos en algo muy importante para ellos. Por ejemplo:

- *¿Quién es tu mejor amigo y por qué, cómo os conocisteis?.*
- *Un día en el que discutiste con otra persona.*
- *¿Cuál es tu película favorita, de qué va, por qué te gusta, etc?.*
- *Un día triste, qué pasó, por qué te sentiste así, etc.*

A continuación, cada uno le contará a su pareja lo que haya pensado con todo lujo de detalles. El objetivo será practicar la *escucha activa*.

Al que le toque escuchar tendrá que hacer que su compañero se sienta escuchado. Para eso tendrá que escuchar:

1. *Con la mente (prestar atención y olvidar el resto)*
2. *Con la vista (observar bien al otro, su cara, gestos...)*
3. *Con el cuerpo (mirar a los ojos, la postura, etc)*
4. *Con el corazón (escuchar lo que siente)*
5. *Con la voz (preguntando, asintiendo, expresando interés, etc)*

Al finalizar se dejarán unos minutos para que los alumnos comenten si se han sentido escuchados y por qué.

MATERIAL DE APOYO PARA EL DOCENTE

¿ESTÁS ESCUCHANDO?

Decimos que realizas una buena escucha activa cuando:

1. Eres capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y **generando empatía** (sabiendo ponerte en el lugar del otro).
2. **Prestas toda tu atención** a la persona que habla, y le das claras muestras de ello: le miras a los ojos, asientes mediante gestos y expresiones verbales.
3. **Repites los puntos clave** de aquello que te cuenta y que parece tener importancia para él, para darle a entender que le vas comprendiendo.

4. **No le interrumpes** salvo para mostrar que atiendes y para pedir aclaración si no entiendes. Existen factores que pueden interferir en nuestra capacidad de escucha:
   - Hábitos no verbales: desviar la mirada, movernos demasiado o muy poco, apoyar la cabeza en las manos, descuidar nuestra postura, perder el equilibrio y la simetría del cuerpo, cubrirte demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, ocultar las manos, no respetar el espacio territorial del otro.
   - Actitudes impulsivas: hacer evaluaciones o emitir juicios críticos, dar consejos sin que te los pidan, tratar de contar nuestro caso o una historia mejor que la que nos cuentan, preguntar selectivamente curioseando, disparar porqués, interpretar retorcidamente las intenciones del otro.

Recuerda: Si ...

- ...pones pegas a todo lo que te dicen
- .. das consejos sin que te los pida el que habla
- ...dices "ya hablaremos de eso más tarde"
- ...tratas de contar una historia mejor
- ...hablas con alguien más mientras te está hablando la otra persona
- ...no respondes
- ...te pasas de gracioso diciendo una tontería tras otra
- ...interrumpes y cambias de tema
- ...le haces reproches
- ...miras a otra parte y no al que te habla
- ...respondes con "por qué..." a todo lo que se te dice
- ...te ríes sin venir a cuento
- ...te sientes molesto y ofendido por lo que te dice la otra persona
- ...haces callar al otro
- ... tienes que practicar más tus habilidades de comunicación porque ¡te falla lo más básico!

TÍTULO
LA MÁQUINA DE LA VERDAD

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/uvowpi

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Se ha instalado una nueva máquina de refrescos de dimensiones colosales que reparte 2x1. Eso sí, no hay manera posible de acceder a poder conseguirlos si no es pidiendo ayuda a alguien.

REFERENTE TEÓRICO: Somos seres sociales que necesitamos la ayuda de otras personas y ellos, en alguna ocasión, también la nuestra. Sin embargo, estamos cada vez más sumergidos en una sociedad que promueve el individualismo como valor supremo y en el que cada vez nos cuesta más comunicarnos para pedir ayuda.

RAZÓN DE SER: La actividad planteada muestra al alumnado las ventajas de pedir ayuda, así como la simplicidad de poner en marcha los mecanismos de comunicación que nos llevan hacia ella. Reflexionarán sobre lo diferente que sería el mundo si no hubiera existido ayuda entre sus habitantes y terminarán participando en un juego cooperativo donde tendrán la oportunidad de practicar esta habilidad.

DESARROLLO

1ª Fase

Vamos a ver un anuncio al que han llamado 'La máquina de la felicidad'. Fijaos bien en lo que ocurre y a ver si podéis averiguar por qué le han llamado de esta manera.

Una vez proyectado el anuncio, el alumnado comenta sus ideas y se reflexiona sobre la única condición necesaria para poder conseguir refrescos 2x1 (pedir ayuda, colaborar con otras personas).

- *¿Hubierais conseguido un refresco 2x1?*
- *¿Y si no tuvierais alrededor a nadie conocido? ¿Hubierais pedido colaboración de alguien? ¿Cómo lo hubierais hecho?*
- *¿Creéis que habrá habido gente en ese lugar que se haya quedado sin refresco por no pedir ayuda?¿Por qué nos cuesta tanto pedirla?*

Pensemos por un momento en lo que ganamos y perdemos cuando pedimos ayuda a alguien, conocido o no. (El profesorado escribirá en la pizarra las ideas planteadas).

Si nos damos cuenta, pedir ayuda es tan fácil como pedir ayuda, simplemente. Puede parecer una tontería lo que estoy diciendo, pero no lo es en absoluto. La fórmula mágica es sencilla: ¿Me ayudas? La verdadera dificultad suele estar en...

- *superar prejuicios e ideas raras que tenemos en nuestra cabeza (p.ej. que las demás personas no querrán ayudarnos)*
- *superar nuestros propios sentimientos (como p.ej. la vergüenza, el miedo, el resentimiento, etc...)*

Vamos a pensar en alguna vez en que nos haya costado pedir ayuda a otras personas. ¿Cuál fue la razón, una idea rara o algún sentimiento?. (Se les animará para que, durante unos minutos, comenten alguna experiencia personal en ese sentido: entre todos buscar maneras de superar los obstáculos mencionados)

2ª Fase

Os voy a leer un relato: "La historia universal".

Al principio, la Tierra estaba llena de fallos y supuso una ardua tarea hacerla más habitable.

No había puentes para atravesar los ríos. No había caminos para subir los montes.

¿Quería uno sentarse? Ni siquiera un banquillo, ni sombra. ¿Se moría uno de sueño? No existían camas. Ni zapatos, ni botas para no pincharse los pies.

No había gafas para los que veían poco. No había balones para jugar un partido. Tampoco había ni ollas ni fuego para cocer macarrones; es más, mirándolo bien, tampoco había macarrones. No había nada de nada. Cero tras cero y basta.

Sólo estaban los hombres y las mujeres, con dos brazos para trabajar, y así se pudo poner remedio a los fallos más grandes.

¡Pero todavía quedan muchos por corregir!: ¡Arremangaos, que hay trabajo para todos y todas!"

(Adaptado de: Parábolas en son de paz, Editorial CSS, 1996)

A través de las siguientes preguntas, se plantea la reflexión dirigida a concluir que la solución a los problemas del mundo que se presentan en esta pequeña historia, igual que los existentes en nuestro mundo actual, pasan por la necesidad de cooperar, ayudar y trabajar por un objetivo común.

- *¿Cómo resolvieron las personas que necesitaban gafas su problema? ¿Pensáis que se las hicieron ellas mismas o pidieron ayuda a las que pudieran tener conocimiento en ello?*
- *¿Podéis imaginaros cómo sería nuestro mundo si nadie hubiera ayudado a nadie?*

Vamos a ir diciendo por turnos, algo que no hubiera sido posible en el mundo de no haber sido porque las personas se han pedido ayuda o han colaborado. Empiezo yo: Tener edificios o curar enfermedades.

A medida que uno diga una cosa que no hubiera sucedido o existido de no haber colaboración entre personas, se va dando la mano con quien lo dijo antes, hasta formar una cadena humana formada por los compañeros. El mensaje final es que es difícil encontrar cosas que no hayan requerido, en alguna medida, de una colaboración.

4ª Fase

Para finalizar la actividad se propone realizar un juego cooperativo en el que probablemente tengan que pedirse ayuda para llegar al objetivo:

Se sientan todos en dos filas enfrentadas, de manera que, con las piernas estiradas, toquen con las suelas de los zapatos al compañero de enfrente. Las manos han de estar apoyadas en el suelo por detrás, como cuando nos sentamos a tomar el sol en la playa.

Quien dirige la actividad en ese momento escoge un objeto grande, como un balón o una mochila y el objetivo consiste en hacer llevar el objeto de lado a lado de la fila sin que se puedan usar las manos.

A medida que se van consiguiendo los objetivos, se va cambiando el objeto por uno menos voluminoso y manejable (se puede usar un estuche, un juego de llaves o, incluso, un boli), dificultando así la actividad y obligando cada vez de forma m ás clara a la participación cooperativa, ya que no sólo han de ayudarse dentro del propio equipo, sino que necesitan a los compañeros del equipo de enfrente para mover el objeto o recolocarlo, beneficiándose ambos equipos de la ayuda mutua al conseguir el objetivo común.

El profesorado cierra la actividad diciendo:

Jugar con otros es mejor que frente a otros; superar desafíos, no superar a otros.
Terry Orlick

TÍTULO
UN GIRO AMISTOSO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/xtd4fo

VARIABLES: QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción y Empatía

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
El primer día de clase en un gran campus es siempre difícil. Nadie se conoce y las interacciones son más complicadas. Por ello a Coca-Cola se le ocurre idear un tipo de tapón de botella que necesite de otra persona con una botella igual para poder abrirla y, así, tener la excusa perfecta para que se produzcan los primeros contactos.

REFERENTE TEÓRICO: Sólo algunas personas privilegiadas se encuentran cómodas a la hora de iniciar primeros contactos con desconocidos. A la mayoría de gente, incluso teniendo bastantes habilidades sociales, les resulta un poco violento los primeros encuentros, sin embargo, es necesario no dejarnos llevar por la vergüenza y aprender a idear estrategias que nos permitan romper el hielo.

RAZÓN DE SER: A través del anuncio seleccionado y la actividad propuesta se pretende reivindicar la necesidad de recordar que somos seres sociales, gregarios, y que buena parte de nuestro disfrute y bienestar viene de la interacción con otras personas.

DESARROLLO

1ª Fase

Se inicia la actividad poniendo al alumnado en el contexto de la secuencia: un campus en su primer día de clase, con todo el mundo por separado, sin interaccionar. Se proyecta el anuncio parándolo cuando aparece el chico con la cazadora de camuflaje y los auriculares. Se les pide que observen e identifiquen aquello que les llame la atención (lo interesante es que les sorprenda que nadie está con nadie, sino que todas las personas aparecen aisladas y sin la menor intención de iniciar alguna interacción. Varias personas que aparecen simplemente están usando su móvil, interaccionando, probablemente, pero ignorando conscientemente todo lo que les rodea a nivel social).

Es posible que, dado que esto sucede de manera cotidiana en multitud de sitios, tampoco sorprenda demasiado al alumnado. Por ello, si no surge ninguna reacción en este sentido de forma espontánea, es importante llevarles a reflexionar sobre este fenómeno:

- *¿Podéis pensar en otros lugares en los que sucede esto a menudo?* (Salas de espera, paradas de autobús, cuando nos juntamos con otras familias para hacer algo conjunto...)
- *¿Pensáis que el hecho de que lo haga mucha gente convierte esto en una situación beneficiosa para las personas que participan en ello?*
- *¿De qué otras maneras se podría interaccionar en esas situaciones?*
- *¿Qué ventajas aportaría y qué desventajas?*
- *¿Creéis que os compensaría más actuar de una forma o de la otra?*

2ª Fase

Imaginemos que estuviéramos en esa situación que plantea el anuncio: no conocemos a nadie, pero sabemos que el móvil o aislarnos no es la mejor solución. Queremos romper el hielo... ¿qué pensáis que se podría hacer para conseguirlo, es decir, para iniciar aunque sea una conversación superficial con otras personas que también están allí, solas, y que no tienen con quién hablar?

Para poder responder a esta pregunta, se plantea dos cosas al grupo:

- *¿Qué esperaríamos de una persona que se acerca a hablar con nosotros por primera vez?*
- *¿Qué podríamos hacer para acercarnos en primer lugar?*

La primera pregunta es, en realidad, una ayuda para

permitirnos acertar con mayor facilidad, poniéndonos siempre en el lugar de la persona que va a recibir de nuestra parte el intento de interacción. La segunda nos lleva, más bien, a pensar en tomar la iniciativa, porque si esperamos que sea la otra persona la que lo haga, y ella espera lo mismo de nuestra parte, probablemente nadie hará nada y seguiremos igual.

Se divide la clase en grupos de 4-5 personas para que piensen en formas para iniciar conversaciones con personas desconocidas. Después de 10-15 minutos se pone en común y se seleccionan las ideas más realistas, cómodas y con mayor probabilidad de ser eficaces de cara a conseguir interaccionar inicialmente y conocer gente nueva.

3ª Fase

En este momento se proyecta el anuncio completo para ver cómo se resuelve la cuestión planteada desde el inicio de la actividad. Una vez visto, se lanzan las siguientes preguntas:

- ¿Qué *pensáis que sucedió a partir de esa manera peculiar de romper el hielo?*
- *¿Pensáis que algunas de las personas que participaron en este experimento luego continuaron hablando o pensáis que volvieron a sentarse aisladamente donde estaban al principio?*

La actividad finaliza enfatizando la importancia de arriesgarnos a iniciar interacciones, no sólo pensando en evitar las evidentes complicaciones de caer en el aislamiento (o la pseudorelación tecnológica), sino principalmente por el enriquecimiento que aporta y el cambio de tono y signo que ha supuesto, tanto en el anuncio visto, como en el día a día de quienes se atreven a intentarlo.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Llamaremos a esta propuesta "Consejos para ligar", ya que este es uno de los ámbitos que más interés suscita en estas edades. De manera conjunta, el alumnado identificará algunos consejos o recomendaciones para quien quiere acercarse por primera vez a otra persona por la que siente atracción.

TÍTULO
A FRIENDLY TWIST

VIDEO CLIP
http://hyperurl.co/xtd4fo

AIMED SKILLS
Communication skills and Empathy

RECOMMENDED AGE
14-16 years old

CURRICULAR AREA:
Spanish language and literature

SCHOOL
School life.

SYNOPSIS
First day on campus is always hard. No one knows each other and interactions can be complicated. Coca-Cola has come up with an idea to create a bottle top that needs another person with the same bottle in order to open it. This would be the perfect excuse for the first interaction to take place.

THEORETICAL REFERENCE: Only some privileged people are fully comfortable when it comes to approaching strangers. Most people, even those with high social skills, find first encounters a bit awkward. It is necessary however, not to let ourselves be carried away by shame and learn to devise strategies that will allow us to "break the ice".

REASONING BEHIND THIS: The aim of the activity and the reason behind the chosen commercial is to vindicate the need to remember that we are social beings and that a good part of our enjoyment and well-being comes from interactions with other people.

STEPS

Stage 1: I spy with my little eye...

The activity starts by placing the students in the shoes of the people in the video: they are all in a campus in their first day of class, everyone stands on their own, not interacting with anyone. Show the clip and pause it when the boy in the camo jacket with the headphones appears. The students are asked to watch closely and identify what catches their attention. The point is that they notice that no one is interacting with anybody, everyone is alone with no intention to interact with one another. Several people are just hanging out with their phones, probably interacting with others online, but deliberately ignoring everything around them on a social level.

Since this is something that happens everywhere on a daily basis, there is a chance that the students are not too shocked about it. This might be a good opportunity to make them reflect on this phenomenon, if no reaction arises spontaneously. The teacher might want to ask questions such as the following:

- Can you think of other places where this happens often? (Waiting rooms, bus stops, family gatherings...)
- Do you think the fact that a lot of people do this turns this situation into something beneficial for the people involved?
- In what other ways could you interact with others in these situations?
- What would be the pros and cons of these interactions?
- Which way of acting would be more beneficial?

Stage 2: Think... Think... What can I do?

"Let's pretend we are in that same situation shown in the commercial: we don't know anyone and we know that hanging with our phones and isolating ourselves is not the best solution. We want to break the ice. What do you think could be done? How do we start a superficial conversation with other people that are also there, alone, and who have no one to talk to?"

Before we answer this question, first we need to think about these two questions:

- What would we expect from a person that is approaching us for the first time?
- What could we do on our part to approach them in the first place?

The aim of the first question is to help us achieve our goal more easily by putting ourselves in the shoes of

the person we want to make the first contact with. The second question will lead us, rather, to think about taking the initiative. If we hope that the other person will approach us, and they expect the same from us, nothing will ever be done and there will be no interaction coming from anyone.

The class should be divided into groups of 4-5 people so they can think of ways to start conversations with strangers. After 10-15 minutes every group shares their ideas and we choose those which are the most realistic, the least awkward and the most likely to be effective when it comes to meeting new people.

Stage 3: The perfect excuse

At this stage, the full commercial is played so everyone can see how they resolved the challenges that raised at the beginning of the activity. After watching the add, the following questions are asked:

- What do you think happened after that peculiar way of breaking the ice?
- Do you think the people that took part in the experiment kept talking afterwards or do you think they went back to sitting down alone like at the beginning?

The activity should conclude by emphasizing the importance of taking the leap to start interactions. This is not just beneficial in order to avoid the obvious complications that come from isolation (or from the pseudo-interactions using technology), but also, and mainly, because of the personal growth it brings, the change of tone and vibe that it implies, not just in the ad but in the lives of those who dare to try.

POSSIBLE EXTENSION

We will call this proposal "Tips to flirt", since this is one of the areas that raises the most interest in the age group that we´re talking about. Together, the students will identify some tips or recommendations for those who want to approach another person who they feel interested in for the first time.

TÍTULO
EL TRIUNFO DE LA VOLUNTAD

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/78rjxf

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Valores Éticos

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años.

SINOPSIS
En septiembre de 1934, en el German Stadium, Hitler se dirigió a las juventudes del Reich. En su discurso hizo hincapié en la decadencia de Alemania y se proclamó así mismo como la persona idónea para salvar al pueblo alemán de la situación social y económica en la que se encontraban.
A lo largo del discurso, Hitler habla de cómo su ideología será capaz de extenderse por toda Alemania gracias a los jóvenes alemanes que creen en un mejor porvenir.

REFERENTE TEÓRICO: Entre 1934 y 1938, el Partido Nacional Socialista Alemán de los Trabajadores (NSDAP) celebró diversas concentraciones en Núremberg cuyo objetivo fue, a través de diversos mítines, hacer publicidad del régimen de la Alemania nazi, mostrando en muchos casos una imagen que no se correspondía con la realidad.

Esto también pasa en la actualidad, la televisión, Internet o las revistas, por medio de mensajes, intentan manipularnos para que pensemos y nos comportemos de una determinada manera.

Nadie está a salvo de la influencia de los mensajes persuasivos que trasmiten las personas (políticos, presentadores de televisión, amigos, padres...) o los canales publicitarios, pero la adolescencia es una etapa caracterizada por una mayor vulnerabilidad, puesto que en esta etapa se está construyendo la base de la propia identidad, a partir de la cual se regirán pensamientos y conductas.

RAZÓN DE SER: En la primera fase, el profesor formula comentarios y preguntas de aproximación para transmitir que las palabras y la manera en la que las digamos pueden influir en la manera de pensar y comportarse de las personas. Apoyándonos en un texto, la clase reflexionará sobre las diferentes formas de solucionar conflictos.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente hace una introducción al discurso que van a ver:

Muchas veces, cuando ponemos la televisión o abrimos un libro, revista o periódico, alguien nos intenta convencer para que compremos un producto o para que nos formemos una opinión de lo que es correcto y de lo que no. Incluso nosotros mismos, más de una vez, hemos llevado a la práctica alguna que otra técnica de persuasión para convencer a nuestros padres o amigos de algo.

Recordad alguna ocasión en la que hayáis tenido que convencer a alguien de algo. ¿Cómo lo hicisteis? ¿Qué resultado os dio? (Se deja un minuto para que respondan).

El docente pone en común las respuestas y continúa la exposición con el siguiente comentario:

Diferentes técnicas de persuasión han sido utilizadas por muchos personajes históricos para influir en la opinión de las personas, entre ellos, Adolf Hitler. Una de las virtudes de Hitler era su capacidad para la oratoria por eso, él mismo fue el principal medio propagandístico del régimen de la Alemania nazi y sus discursos causaron en buena medida el auge del nazismo. A continuación, vamos a ver uno de los discursos que pronunció en 1934 y que iba dirigido a jóvenes de vuestra edad. Prestad mucha atención porque esta es una versión original y tendréis que leer los subtítulos.

Se proyecta el audiovisual.

- ¿Qué *objetivo perseguía el discurso?* (Publicitar y mostrar al régimen fascista como la mejor solución a la si-

tuación que en esos momentos se vivía en Alemania).

- *¿Por qué creéis que el discurso va dirigido a la juventud?* (Con 14-16 años estáis construyendo vuestra identidad, ya tenéis un tramo hecho, pero os falta el final. Es más fácil, por ejemplo, que alguien que construye una casa, la haga con el material que le dicen, porque aún está a tiempo de incorporarlo que pedir a alguien que derrumbe la casa que ya tiene construida y haga una nueva).
- *¿Causa en la audiencia el efecto deseado?*

Para sus discursos Hitler utilizaba diferentes técnicas para impactar y llegar a sus oyentes. Solía prepararlos con antelación y aprenderlos de memoria. Pero sobre todo, se valía de una técnica llamada crescendo para llegar al público: comenzaba lentamente con una voz monótona, comunicando casi indiferencia a sus oyentes, con una actitud relajada. Cuando los gestos de su mano derecha comenzaban a acompañar al discurso, éste se convertía en un torrente incontenible de palabras, vibrando su voz enfebrecida y concluyendo en un brusco final para volver a comenzar el proceso. Analicemos el discurso para ver si estas características se ven en el discurso.

El profesor divide al grupo-clase en equipos de 3-4 personas. A cada uno se le entrega una copia de la siguiente ficha con la que se analizará la secuencia vista (Si fuese necesario se volvería a proyectar el audiovisual):

ANÁLISIS DISCURSO DE HITLER		
¿Se nota que el discurso lo está pronunciando de memoria?	SI	NO
¿Sus párrafos comienzan con una voz monótona?	SI	NO
¿Está relajado al principio?	SI	NO
¿Los gestos de su mano acompañan al discurso a medida que avanza?	SI	NO
¿Mantiene la mirada fija en sus oyentes?	SI	NO
¿Sus párrafos terminan en brusco final?	SI	NO
¿Se repite la técnica del crescendo a lo largo de todo el discurso?	SI	NO

Se procede a la puesta en común y el docente finaliza con el siguiente comentario:

La capacidad de convencer de Hitler influyó en el pensamiento y comportamiento de miles de alemanes, llevándolos en muchos casos a perpetrar actos violentos y crueles contra judíos, homosexuales y otros colectivos considerados no merecedores de respeto.

2ª Fase

Cuando Hitler pronunció este discurso (1934) acababa de llegar al poder. Recordemos algunas de sus frases:

- *¡Queremos que este pueblo sea amante de la paz!*
- *¡Vosotros debéis ser ambas cosas, amantes de la paz y fuertes!*

Proclamaba que quería un pueblo amante de la paz, pero su agresiva política exterior expansionista, cuyo objetivo era que Alemania y la raza aria tuvieran un papel hegemónico mundial, le llevó a ser el responsable del inicio de la Segunda Guerra Mundial. Los hechos de los que fue responsable Alemania durante esta guerra todos los conocéis: exterminio sistemático y masivo de enemigos políticos y personas consideradas racialmente inferiores o subhumanas. Fueron estos hechos los que llevaron a Ghandi a escribir una carta a Hitler. Vamos a leer algunos fragmentos de esta carta:

CARTA DE GHANDI A HITLER
(24 diciembre de 1940)

...Está muy claro que es usted hoy la única persona en el mundo que puede impedir una guerra que podría reducir a la humanidad al estado salvaje. ¿Tiene usted que pagar ese precio por un objetivo, por muy digno que pueda parecerle?

¿Querrá escuchar el llamamiento de una persona que ha evitado deliberadamente el método de la guerra, no sin considerable éxito? De todos modos, cuento de antemano con su perdón si he cometido un error en escribirle.

Yo no tengo enemigos. Mi ocupación en la vida durante los últimos treinta y tres años ha sido ganarme

la amistad de toda la humanidad fraternizando con los seres humanos, sin tener en cuenta la raza, el color o la religión.

Espero que tenga usted el tiempo y el deseo de saber cómo considera sus actos una buena parte de la humanidad que vive bajo la influencia de esa doctrina de la amistad universal. Sus escritos y pronunciamientos y los de sus amigos y admiradores no dejan lugar a dudas de que muchos de sus actos son monstruosos e impropios de la dignidad humana, especialmente en la estimación de personas que, como yo, creen en la amistad universal. Me refiero a actos como la humillación de Checoslovaquia, la violación de Polonia y el hundimiento de Dinamarca. Soy consciente de que su visión de la vida considera virtuosos tales actos de expoliación. Pero desde la infancia se nos ha enseñado a verlos como actos degradantes para la humanidad. Por eso no podemos desear el éxito de sus armas.

... Además, no está dejando a su pueblo un legado del que pueda sentirse orgulloso, pues no podrá sentirse orgulloso de recitar una larga lista de crueldades, por muy hábilmente que hayan sido planeadas.

...Durante esta estación, cuando los corazones de los pueblos de Europa ansían la paz, hemos suspendido incluso nuestra pacífica lucha. ¿Es demasiado pedir que haga un esfuerzo por la paz en un tiempo que tal vez no signifique nada para usted personalmente, pero que tiene que significar mucho para los millones de europeos cuyo mudo grito de paz oigo, pues mis oídos pueden escuchar la voz de millones de personas mudas?

¿Sabéis quién fue Ghandi? (Un pensador político que consideraba que las injusticias sociales debían ser combatidas de manera pacífica, es decir, sin armas, provocando un cambio de mentalidad en sus componentes).

- ¿Qué *le pide Gandhi a Hitler en la carta?* (Acabar con la guerra y con el sufrimiento de miles de personas).
- ¿Qué *técnicas o recursos utiliza Ghandi en la carta para convencer a Hitler?* (Utiliza una técnica psicológica basada en el cambio de conducta. Esta técnica sigue unos pasos: primero se describe el hecho, a continuación se argumentan las consecuencias negativas que trae consigo y finalmente se hace la petición de cambio).
- *Las huelgas de hambre eran el principal método de protesta de Gandhi, ¿Consideráis que es una buena solución?*
- ¿De *qué otra forma se podría protestar pacíficamente?*
- Gandhi habla de actos cometidos contra la dignidad humana. *¿Sabéis lo que es la dignidad humana?* (Es el valor como personas que todos los seres humanos tenemos, por el mero hecho de ser personas).
- *En la Segunda Guerra Mundial,* ¿Se *atentó contra la dignidad humana? Poned ejemplos*
- La historia nos dice que Hitler tuvo que contestar con una negativa a la petición de Gandhi, ya que la Segunda Guerra Mundial siguió su curso. ¿Qué *razones creéis que Hitler le dio a Gandhi para no aceptar su propuesta?* (Lluvia de ideas que el profesor anotará en la pizarra).

Se desarrolla una dinámica en la que el profesor formará equipos de 3-4 alumnos y comentará a los alumnos:

Imaginad que sois Ghandi, y recibís contestación de la carta que habéis enviado a Hitler. este educadamente os da una serie de razones (las apuntadas en la pizarra) para no acabar con la guerra. Elaborad una carta con nuevos motivos persuasivos y convincentes para intentar convencer a Hitler de que abandone la guerra de forma pacífica.

El profesor concluye la actividad comentando que el gobierno británico nunca permitió que esta carta llegara a Hitler.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se desarrolla una dinámica a través de la técnica de role-playing.

El alumnado tendrá que elaborar un breve discurso (1-2 minutos aproximadamente) que muestre su opinión

sobre algún tema de actualidad relacionado con la paz y la guerra.

Una vez confeccionado, lo representarán ante la clase. Posteriormente, por votación democrática y secreta, se elegirá el discurso que más haya promovido la reflexión.

TÍTULO
SPEAK OUT!

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/37fvjr

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de Interacción, Identificación y expresión emocional y Empatía.

ÁREA CURRICULAR
Lengua extranjera: Inglés y Valores Éticos .

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención acoso escolar y Bilingúismo.

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años.

SINÓPSIS
En el vídeo cinco adolescentes narran su experiencia con el bullying, cómo comenzó, cómo se sintieron y cómo le pusieron fin.

REFERENTE TEÓRICO: El acoso escolar es uno de los retos actuales del sistema educativo. Según el informe "El bienestar de los estudiantes: Resultados de PISA 2015, publicado por Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en 2017, *"en España, alrededor de un 14% de los estudiantes afirman haber sufrido algún tipo de acoso en el entorno escolar"* (2017:30). Esta situación tiene importantes consecuencias en el desarrollo integral de las personas. Las víctimas no solo empeoran su rendimiento escolar, sino que, además, se vuelven emocionalmente inseguras, frágiles y más proclives a desarrollar otro tipo de problemas, como ansiedad, depresiones severas, aparición de trastornos fóbicos y pensamientos suicidas. El agresor por su parte también sufrirá la marca del bullying en su vida adulta desarrollando relaciones personales y familiares problemáticas resultado de una actitud violenta e intolerante.

RAZÓN DE SER: A través de las experiencias que narran los protagonistas del vídeo, se pretende generar debate y así conocer cómo el grupo se siente en relación con el problema del bullying. El objetivo es la sensibilización acerca del problema, así como promover conductas de rechazo hacía el acoso al visibilizar la importancia del agente espectador en estos casos.

DESARROLLO

1ª Fase: Indagación acerca del tema de la actividad. Enquire into the activity topic.

El docente comenzará la actividad animando al alumnado a adivinar cuál es el tema de la misma. Para ello, se establecerán dos momentos. El primero de ellos consiste en mostrar las imágenes de los jóvenes, podemos dejarlas en algún lugar visible y plantear algunas de las siguientes preguntas:

- *What do you think about these teenagers?*
- *How do you think they are like? What are their interests?*
- *Do you think they have many friends? Why?*
- *Do you think they have something in common? What can it be?* (lo que tienen en común es que todos han sufrido acoso escolar, tanto si el alumnado ha llegado a esta conclusión, como si no, seguimos con el siguiente paso.)

Podemos ir apuntando las respuestas e ideas importantes en la pizarra cerca de las imágenes. El objetivo es mostrar cómo el bullying no tiene razón de ser, no hay nada concreto que lo desencadene, estos chicos y chicas pueden tener las mismas aficiones que ellos, la misma forma de vestir, parecidas formas de ser o actuar.

En un segundo momento, vamos apuntando en la pizarra el vocabulario acerca de emociones que posteriormente veremos en el vídeo. Les indicaremos que así es como se sienten estos chicos y chicas y preguntamos cuál creen que es la razón para ello.

Vocabulary from the video: *felt insignificant, horrible, sad, lonely, badly, felt like being myself was wrong, felt like no one liked me, really upset, felt like there was no way out, completely alone.*

En este momento, solucionamos dudas sobre el vocabulario si las hubiera y planteamos algunas preguntas:

- *Have you ever felt like this? What was the reason for it?*
- *Can we think about situations that can make a person feel insignificant, lonely, etc.?*

Finalmente, vemos el vídeo y confirmamos que el tema de la actividad es el bullying.

2ª Fase: Clue hunting!

En esta fase, el alumnado trabajará en grupos de 4 o 5 con el objetivo de buscar en el vídeo algunas claves importantes para conocer la realidad del acoso, así como sus consecuencias y soluciones. En un primer lugar, les entregamos la siguiente cuadrícula y les pedimos que presten atención al vídeo para que después sean capaces de completarla.

"Reasons" (Why were they bullied?) Is there any real reason to hurt someone?	Bullied teens' feelings
Actors (Who bullied them?) 1. Bullies: 2. Victims: 3. Spectators:	Solutions

Les entregamos la transcripción del vídeo y les pedimos que usando cuatro colores identifiquen las cuatro categorías de la cuadrícula: reasons, actors, feelings y solutions. Realizamos la corrección en grupo y completamos la cuadrícula.

3ª Fase: Debate

Compartimos experiencias y sentimientos con respecto al acoso escolar.

- *How do you feel about bullying?*
- *Do you know any cases?* (desde la confidencialidad, sin dejar que digan nombres) *If so, how did you act?*
- *If you saw a bullying behaviour, how would you react? What can spectators do? Do you think their actions are important to stop the bullies?*
- *How can you help to stop this terrible problem?*

Podemos aprovechar este momento para subrayar la importancia del espectador. Quizá ellos no sean agresores o victimas de bullying, pero es fácil que sí hayan sido espectadores en algún momento de su vida. Por ello, debemos dejar claro que el espectador con su pasividad está apoyando estos comportamientos. De hecho, el espectador es la figura clave para eliminarlos pues si el grupo muestra rechazo al agresor, existen muchas posibilidades de que el comportamiento cese. Ésta es la actitud que debemos de promover.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para finalizar la actividad podemos proponer la realización de una "campaña" contra el acoso escolar y para ello pediremos al alumnado que en grupos piensen eslóganes contra el bullying que podemos incluso diseñar en cartulinas y pegarlos por la clase o el centro escolar. Algunos ejemplos de eslóganes podrían ser:

- *Bully-Free Zone.*
- *Bullying Hurts*
- *Friends don't let friends bully*
- *Take part agains bullies.*

En la página https://learnenglishteens.britishcouncil.org/study-break/video-zone/ive-experienced-bullying podéis descargar más material para trabajar el vocabulario del video.

Transcript Speak Out:

Teen 1: I've experienced bullying!
Teen 2: I've experienced bullying!
Teen 3: I've experienced bullying!
Teen 4: I've experienced bullying!
Teen 5: I've experienced bullying!
Teen 2: In school I was bullied because I looked different.
Teen 3: I was made fun of because I couldn't run as fast as the other kids.
Teen 4: The people who bullied me were my friends.
Teen 5: But I was pushed and called names.
Teen 1: A girl in my class turned all my friends against me.
Teen 3: Being bullied made me feel kind of insignificant.
Teen 4: Horrible and sad and lonely.
Teen 2: Bad, like being myself was wrong.
Teen 1: It made me feel like no one liked me.
Teen 3: And it also made me feel really upset.
Teen 5: And made me question: why was it happening to me?
Teen 4: Are they saying this as a joke or are they saying this cos they really don't like me? Do they really hate me?

Teen 3: And I felt like there was no way out.

Teen 1: And that I was completely alone, which wasn't true.

Teen 4: In the end I told a teacher and I stopped hanging out with them.

Teen 5: I spoke to my parents.

Teen 3: Distancing myself from the bullies was probably the best decision that I've made.

Teen 4: Because I didn't want their negative energy to affect me any more.

Teen 2: If you're experiencing bullying ...

Teen 3: ... or you know someone who is ...

Teen 1: ... speak up.

Teen 4: Get support.

Teen 5: Don't let it get locked up in here.

Teen 3: Surround yourself with friends and family.

Teen 2: People care about you.

Teen 1: Talk to a parent, teacher or trusted adult about how you are feeling.

Teen 5: And you'll find once you tell, it'll start to get better.

Teen 3: There's loads more information about tackling bullying on the CBBC website.

Teen 1: What do we think about bullying, Cotton? Not much!

TÍTULO
POSTUREA

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/860x1d
(Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality).

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción, Toma de decisiones y Autoestima.

ÁREAS CURRICULARES
Lengua y Literatura, Tecnologías de la Información y la Comunicación.

CONTEXTO ESCOLAR
Buen uso de Nuevas Tecnologías.

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
El vídeo trata de mostrar de una forma muy gráfica a los más jóvenes qué hay detrás de las fotos que cuelgan a diario en las redes sociales. Sobre todo, pone de manifiesto el postureo, la falta de veracidad en sus publicaciones debida a la enorme presión a la que están sometidos muchos de ellos. Su autoestima en numerosas ocasiones se mide por los *likes,* eso les hace vivir y actuar para gustar a sus amigos y/o seguidores y conseguir tener un mayor número de ellos.

REFERENTE TEÓRICO: La adolescencia es ese momento en el que lo jóvenes afianzan su autoestima. En una sociedad multipantallas y un entorno cada vez más digital, los chicos y chicas deben saber construir su identidad digital, lo que internet dice de ellos, y que se corresponda con su vida real. Cada vez más los expertos observan cómo los más jóvenes que utilizan redes como Facebook, Instagram, Snapchat o WhatsApp, rebosan de postureo debido a la necesidad de aprobación social de sus actos. Una actitud no olvidemos propia de la edad en la que están. El 'exhibicionismo social' parece haberse apoderado del mundo digital y se debe preparar a los adolescentes para manejarse en esta sociedad.

RAZÓN DE SER: La razón de esta actividad es entender que se puede hacer un buen uso, disfrutar de las redes sociales y contar cosas interesantes en sus perfiles, sin llegar a construir una identidad falsa que no se corresponda con su vida real.

DESARROLLO

1ª Fase: Reflexión grupal sobre el uso de las distintas redes sociales

***(Repasar ANEXO)**

Es bueno que nos hagamos una composición de lugar sobre qué tipo de usuario de redes sociales tenemos en el aula. Preguntaremos a mano alzada qué redes sociales de las más habituales Facebook, Instagram, Snapchat o WhatsApp son las más utilizadas y qué es lo que más valoran de cada una de ellas.

Otro tipo de preguntas que pueden dinamizar la charla antes de comenzar el video:

- *¿Cuántos de vosotros usáis redes sociales?*
- *¿Cuáles son las más utilizadas: quizá Instagram, Snapchat?*
- *¿Qué es lo que más os gusta de las redes sociales? ¿El diseño, el poder contar lo que hacéis a diario a vuestros amigos, el conectar con gente nueva, gustar a los demás y ser más populares...?*
- *¿Cuántos seguidores tenéis en ellas? ¿Conocéis a todos vuestros seguidores?*

2ª Fase: Visionado del video y dinámica "Pasa a la acción".

http://smarturl.it/860x1d
(Are You Living an Insta Lie? Social Media Vs. Reality).

En este momento visualizaremos el video con los alumnos para proseguir con el debate apoyado en las siguientes cuestiones. Utilizaremos la técnica del Video STOP para aprovechar mejor su contenido.

Se recomienda plantear las siguientes preguntas antes de comenzar:

- *¿Qué quiere transmitir este vídeo?*
- *¿Crees que tus perfiles en redes sociales reflejan tu realidad, tu vida?*

En el minuto 1.41 del video se puede hacer una reflexión:

- *¿Te ha pasado alguna vez lo que a este chico que se hace un selfie después de cambiarse muchas veces de ropa?*
- *¿Conoces amigos que tergiversen su realidad para tener más seguidores?*
- *¿Te sientes mejor cuanto tienes más likes? ¿Los likes hacen que cambies tus planes para "molar" más a tus seguidores?*
- *¿Cuándo salís a tomar algo con amigos es real que todos tenéis el móvil en la mano y estáis más pendientes de él que de los que amigos?*

El docente reparte o enseña a los alumnos una noticia de internet que habla sobre la hipocresía o falsedad de las vidas de varios *influencers* que cuentan qué hay detrás de la red y qué les llevó a destaparlo. Cada vez son más numerosas las personas que dejan de la lado las redes sociales, quizá pueden indagar si conocen algún caso más:

La estrella de Instagram revela sus engaños. Con más de 712.000 seguidores, Essena O'Neill abandona la red social porque asegura que esa "no es la vida real". https://elpais.com/elpais/2015/11/03/estilo/1446547570_629565.html?rel=mas)

Cada alumno escribe en una cuartilla una reflexión de dos párrafos sobre si es acertada o no la decisión de esta chica de abandonar el mundo de las redes sociales y por qué lo cree.

Además se puede iniciar un debate y que alguno de los alumnos muestre su postura al resto de la clase para conocer qué opinan sobre este asunto de actualidad.

3ª Fase: Dinámica

Los alumnos escuchan la canción "Posturea" de Arnau Griso: (http://smarturl.it/6g1xfi) y debaten en equipo sobre las siguientes cuestiones:

- *¿Qué nos quiere decir la canción?*
- *¿Crees que es así como lo cuenta? ¿te ves reflejado en lo que dice?*
- *¿Cómo valorarías esta afirmación: "Cuantos más likes más guay eres"?*
- *¿Se mide tu autoestima o la de tus amigos por el número de likes de tus redes sociales?*

También puede servirte tener la letra de la canción para una mejor comprensión de la actividad:

Puesta de sol, échale otra foto
no sea que la veas con tus propios ojos.
Sólo comes platos posteables,
ahora mi cena me hace sentir miserable.
Es viernes, el deber me llama
obligación social, aunque me pille en pijama.
Filmaré mi noche y la subiré a Instagram,
ahora entiendo mi resaca.
Todo me male sal,
todo me male sal.

Me gustaría ser lo que aparento,
dejar atrás la esclavitud de lo perfecto.
Mucho macho en Tinder,
pero seamos sinceros,
ni tu eres esa rubia, ni yo aquel moreno.

Posturea para que el mundo lo vea,
que la vida con un filtro no es tan fea.
Y si no te sientes guay,
es porque tu autoestima se mide en likes.

Y posturea para que el mundo lo vea,
que la vida con un filtro no es tan fea.
Y si no te sientes guay,
es porque tu autoestima se mide en likes.

Disculpa, sigue esta cadena,
si no compartes este tema,
morirá un gatito por tu culpa.
¡Es una pena!

Hogares donde se conecta el wifi solo,
siendo ateos somo religiosos.
Facebook me recuerda que es el cumple de mi madre,

y a los desconocidos se les llama amistades.
Antes era un fiestero, ahora soy un runner,
del deporte también se sale.
Has visto mis sixpack en todas las portadas,
quiero ser campeón de fitness de semana,
fitness de semana.

Sé tanto de ti que has perdido mi interés,
no quiero ver dormir a tu bulldog francés.
Vas a pillar torticulis inmerso en tu pantalla,
la vida en 4K cuando subes la mirada.

Posturea para que el mundo lo vea,
que la vida con un filtro no es tan fea.
Y si no te sientes guay,
es porque tu autoestima se mide en likes.

Y posturea para que el mundo lo vea,
que la vida con un filtro no es tan fea.
Y si no te sientes guay,
es porque tu autoestima se mide en likes.

Disculpa, sigue esta cadena,
si no compartes este tema,
nacerá un tronista por tu culpa.
¡Es una pena!

Y posturea para que el mundo lo vea,
que la vida con un filtro no es tan fea.
Y si no te sientes guay,
es porque tu autoestima se mide en likes.

Y posturea para que el mundo lo vea,
que la vida con un filtro no es tan fea.
Y si no te sientes guay,
es porque tu autoestima se mide en likes.

Dame un like, dame un like.
Quiero ser guay, quiero ser guay.
Has caído en mis redes.
Parapapapapaaaa

Dame un like, dame un like.
Quiero ser guay, quiero ser guay.
Has caído en mis redes.
Parapapapapapaaa paraaaa
parapapapapapaaa parabaaa
parapapapapaaa paaa paraaaaa

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Cada uno de los alumnos puede revisar las fotografías que ha compartido en sus distintas redes sociales y analizar si cuentan su realidad o en algunas ocasiones ha tergiversado su día a día. Además se pueden mostrar diferentes perfiles que si que dejen ver de verdad la realidad del día a día de sus propietarios aportando en la red contenido de calidad, ingenioso y atractivo.

***ANEXO**

INSTAGRAM

Es la red social de moda entre los jóvenes, tiene 700 millones de usuarios activos mensuales. Es una aplicación gratuita que permite tomar fotografías, modificarlas con efectos especiales y compartirlas con tus amigos. Repleta de *Instagramers e influencers*, personajes con un elevado número de seguidores patrocinados por las marcas, ocupa un espacio privilegiado en el ocio de los más jóvenes. Su evolución ha hecho que en Instagram se pueda colgar fotos, colgar videos, emitir en directo, crear historias efímeras e incluso comprar directamente desde la plataforma los productos que más te gusten.

Edad mínima permitida para tener un perfil: 14 años. Instagram no investiga si la edad del usuario es la permitida pero si que podría eliminar el perfil en el caso de verificarlo.

Riesgos: los propios del resto de redes sociales no más (subir/ver fotos o vídeos inapropiados, contactar con desconocidos, falta de privacidad, sobreexposición...).

La palabra clave para que los adolescentes hagan un uso seguro y responsable de Instagram es el RESPETO. Respeto que deben tener consigo mismo y su identi-

dad digital y con sus compañeros a la hora de compartir, comentar y publicar fotografías.

Los perfiles pueden ser: públicos (es lo que se activa por defecto, todo el mundo podrá ver sus fotos) o privados (se activa de tal forma que sólo sus contactos podrán ver las fotos).

Localización: antes de colgar tu foto preferida puedes situarla en el mapa. En muchas ocasiones no es tan evidente la localización como cuando uno se hace la foto delante de un estadio o un museo y conviene por ello enseñarles a no dar demasiados datos que facilite por ejemplo el seguimiento del menor.

SNAPCHAT

Red social que triunfa entre los jóvenes, tiene 150 millones de usuarios activos al día y se cuelgan 400 millones de "snaps". Es el medio de los millennials y de los jóvenes en general. Destaca por sus mensajes personalizados, que duran sólo un momento y se esfuman. Centrado en el vídeo se presta a un contenido *efímero, breve, fugaz, pasajero* lo que facilita a los usuarios decir lo que piensan sin consecuencias. Es una red social poco conocida por los progenitores lo que dificulta dar pautas y recomendaciones para enseñar el buen uso de la herramienta. El 71 por ciento de sus usuarios son menores de 25 años.

TÍTULO
MESA DE SITESWAP

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/0ullx7

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Creatividad y Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR
Matemáticas.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia.

EDAD RECOMENDADA
De 14 a 16 años

SINOPSIS
El siteswap es un tipo de notación que trata de describir los diferentes patrones y trucos del malabarismo; se escribe como una serie de números y consta de propiedades matemáticas. La idea de esta actividad es emplear material audiovisual para explicar al alumnado qué es el siteswap, para luego poner a prueba la notación y sus leyes matemáticas empleando una plantilla que permite realizar patrones de malabares sobre el papel, eliminando la restricción, o dificultad, que supone la gravedad al realizar juegos malabares. Una vez aprendan a utilizar el material pondrán a prueba su creatividad inventando un patrón de malabares en pequeños grupos y recreándolo en la realidad eliminando la gravedad.

REFERENTE TEÓRICO: Para realizar algo creativo en cualquier ámbito, es imprescindible la variable dominio, es decir, controlar los conocimientos propios de ese ámbito. Planteamos una actividad en la cual eliminamos la gravedad para que esta condición del dominio no suponga un impedimento al desarrollo creativo con los malabares, al tiempo que podrán aprender los fundamentos teóricos de la técnica. Además, al hacerlo de forma cooperativa entrarán en juego las habilidades de interacción.

RAZÓN DE SER: Los malabares pueden entenderse desde una perspectiva matemática, algo similar al solfeo en la música. En la actividad se presentarán y experimentarán las leyes matemáticas inherentes a los malabares para, más adelante, ponerlas a prueba creando una pequeña pieza cooperativa de malabares en la que eliminaremos la gravedad.

DESARROLLO

Antes de comenzar la actividad conviene aclarar el sustento teórico. Esta actividad gira alrededor del siteswap, un sistema de escritura que permite transcribir en un papel diferentes ejercicios de malabarismo. El siteswap es una secuencia de números que consta de propiedades matemáticas. Se basa en el tiempo que está cada uno de los objetos en el aire o en las manos del malabarista, digamos que puede ser algo parecido al solfeo en la música. Cada número de la secuencia nos indica la cantidad de unidades de tiempo que un objeto permanece en el aire, por lo tanto un objeto al que le corresponde un '7' estará siete veces más tiempo en el aire (y subirá más alto), que un objeto al que le corresponde un '1'. Para leerlo hay que tener en cuenta que los números de la secuencia indican la acción de ambas manos del malabarista, comenzando siempre por la derecha y de forma alterna: posiciones impares mano derecha, posiciones pares mano izquierda.

Por ejemplo, en el patrón '531':

- Mano derecha tira un objeto a altura 5 (tardará 5 uds de tiempo en llegar a la mano izquierda)
- Mano izquierda tira un objeto a altura 3 (tardará 3 uds de tiempo en llegar la mano derecha)
- Mano derecha tira un objeto a altura 1 (tardará una ud de tiempo en llegar a la mano izquierda)

Sus propiedades matemáticas son las siguientes:

- Si el promedio no es un número entero, entonces la rutina no es válida. Además ese promedio es el número de bolas necesario para llevarlo a cabo.
  - En '531': 5+3+1 = 9, 9/3 = 3. Es un ejercicio de 3 pelotas

- Si tomamos cada dígito y lo sumamos al valor de la posición dentro de la rutina ocurre que si alguna de estas sumas da el mismo resultado entonces la rutina no es válida. Si ello ocurre es porque dos bolas caen en la misma mano al mismo tiempo.
  - En '531': 5+0=5; 3+1=4; 1+2=3

- Pero en '533': 5+0=5; 3+1=4; 3+2=5 – Los objetos 1 y 3 caerán en el mismo tiempo en la misma mano.

Explicado esto, vamos con la actividad en sí:

Fase 1: Vídeo gandini, qué es el siteswap?

La actividad comienza con la exposición del primer vídeo, el de Gandini Juggling. Lo que se ve es un fragmento de un espectáculo en el que los malabaristas van entrando a escena a realizar diferentes ejercicios de forma coral y van cantando números: "tres, tres. Cuatro, cuatro, uno..." Estos números corresponden a los lanzamientos que están haciendo, están cantando el siteswap. Una vez expuesto preguntaremos:

- *"¿Qué os parece el vídeo? ¿Os habéis dado cuenta de que están diciendo números todo el rato? ¿Por qué pensáis que lo hacen?"* Se permite una ronda de respuestas
- *"Lo que están haciendo los artistas es describir los ejercicios que hacen con las pelotas. ¿Os parece esto posible? Existe una forma de transcribir los malabares que se llama siteswap, es algo parecido al solfeo en la música y se escribe como una secuencia de números. Hoy vamos a trabajar un poco sobre esta idea, ¿qué os parece?"*

Fase 2: entender el siteswap (propiedades y diagramas. Pruebas con diferentes trucos y trucos erróneos)

- *"Lo que hace el siteswap es describir cuánto tiempo está cada objeto en el aire. Establece una unidad de tiempo, que es la de pasarse un objeto de una mano a la otra de forma horizontal; vamos a decir que eso es un '1'. Probadlo si queréis, pasaros un objeto de una mano a la otra. A partir de ahí, se supone que cada número, vale 'x' veces esta unidad de tiempo. O sea que si yo tirase un objeto con altura '3', debería de estar en el aire el tiempo que se tarda en hacer tres veces lo que acabáis de hacer. ¿Muy lioso? Vamos a ver de nuevo el vídeo, ahora que tenemos más información, nos bastará con los primeros 40 segundos. Fijaos bien porque hay más cosas que descubrir sobre el siteswap y los malabares. A ver si alguien se puede anotar las series numéricas que dice. Vamos con ello."*

Se exponen los primeros 40 segundos de vídeo. Se ve bastante claro que a mayor número la pelota va más alta, también se puede ver que en los números impares lanzan la pelota de una mano a la otra y en los números pares la pelota vuelve a la mano que la lanzó. También se pueden anotar tres ejercicios: 3, 441, 45141.

- *"¿Lo hemos visto de diferente manera? ¿Habéis visto algo interesante?* (se deja un tiempo para que participen) *¿Qué números ha dicho el malabarista? ¿Alguien apuntó el orden?* (Se les deja responder y se van apuntando en la pizarra, en orden si los tienen apuntados) *¿Visteis que los treses eran más bajos que los cuatros, y estos que los cincos? ¿Qué otra peculiaridad habéis visto? Hay lanzamientos que cruzan de una mano a otra y otros que no, ¿verdad? ¿Cuáles cruzan y cuáles no?* (se les deja que sean ellos quienes aporten esta información. Si no saliese de ellos se les da) *Interesante, vamos a verlo una última vez, estos 40 segundos, por si alguien no había visto todo lo que estamos diciendo.* (se muestran los 40 segundos) *Ahora seguro que lo empezáis a ver más claro. Bueno, pues tengo aquí un gráfico que seguro que ayuda bastante* (Se enseña el gráfico 'Alturas' y se pone en un lugar que esté bien visible para toda la clase) *¿Cuadra con lo que hemos visto? Perfecto entonces. Hemos apuntado ya unas series numéricas que decía el malabarista en el vídeo: '3', '441' y '45141'. Yo os voy a aportar otras: '642', '534', '744', '756' y '633'. Vamos a hacer un poco de matemáticas con ellas. Resulta que estas series tienen propiedades matemáticas, vamos a ver qué sucede si sumamos todos sus números y dividimos el resultado entre la cantidad de números que tiene la serie. Haced la prueba.* (se dejan 5 minutos para que prueben) *Tenemos 3 treses, 3 cuatros, un cinco y un seis... ¿Qué pensáis que nos dice esta información?* (se deja responder, si no aciertan...) *el número que nos da esta operación corresponde con el número de pelotas*

necesario para poder hacer malabares con esa serie de lanzamientos. ¿No os parece mágico? ¿Qué pasaría si el resultado de este promedio, no fuese un número entero? Por ejemplo, con la serie: 431. Pues que esa serie no podría realizarse, es físicamente imposible hacer malabares con esos lanzamientos. Pues ya sabemos una propiedad del siteswap, hay otra más que dice lo siguiente: si tomamos cada dígito y lo sumamos al valor de la posición dentro de la rutina ocurre que si alguna de estas sumas da el mismo resultado entonces la rutina no es válida. Si ello ocurre es porque dos bolas caen en la misma mano al mismo tiempo, y eso supone un error.

- *En '531': 5+0=5; 3+1=4; 1+2=3*
- *Pero en '533': 5+0=5; 3+1=4; 3+2=5 – Los objetos 1 y 3 caerán en el mismo tiempo en la misma mano.*
- *Para comprobar esta propiedad vamos a utilizar un gráfico como este que os estoy pasando, se llama línea de tiempo y sirve para representar las series. Como veis, en el gráfico se muestra una medida que son las unidades de tiempo y debajo aparece una 'D' o una 'I':*
  - *Vamos a dibujar la serie 531: para ello dibujaremos una parábola que comienza en el tiempo '0D' y termina 5 tiempos más tarde, en el '5I'; después dibujaremos el 3, que comienza en el tiempo '1I' y termina en el '4D'; y por último el 1, que va desde el tiempo '2' al tiempo '3'. Despues sacaríamos otra vez una parábola de 5 tiempos desde el '3I' hasta el '8D'; una de 3 tiempos desde el '4D' a '7I'....*
  - *¿Qué pasará si probamos la serie 533? Haced la prueba, veréis como las parábolas nos indican que dos pelotas llegan a la mismo mano en el mismo tiempo. Esto no es válido pues se considera que es imposible de jugar.*
- *Os voy a dejar 5 minutos para que inventéis series que NO cumplen estas propiedades. Vamos a pensar en series erróneas, no es muy difícil y quiero que tengamos claras estas dos propiedades matemáticas de los malabares.*

Fase 3: jugar con la mesa: usarla, inventar/deducir patrones y verificarlos

Para esta fase se les junta en pequeños grupos de entre 4 y 6 personas y se le da a cada grupo una copia de la mesa de siteswap.

- *"Vamos a utilizar ahora este gráfico que os acabo de alcanzar. Es parecido a la línea de tiempo, como si combinamos esta con el gráfico de las alturas, y nos va a permitir visualizar mejor los ejercicios que describen las series. Digamos que es como hacer malabares en la mesa. Vamos a necesitar unas fichas, o una pelotitas de papel que cumplan como objetos de malabares. Veamos cómo se usa este gráfico:"*
  - *"Como podéis ver, es muy similar al gráfico de las alturas. ¿Veis que en las parábolas hay unas flechas dibujadas? Esto nos indica la dirección en la que se realiza el lanzamiento, la otra información que nos da el gráfico son unos puntos negros por en medio de las parábolas, estos puntos son como los números de la línea de tiempo. Por ejemplo, vamos a fijarnos en las líneas rojas. Si quiero representar la serie '3' comienzo por poner una ficha en el primer punto que me encuentro si empiezo por la mano derecha (la parábola con flechas hacia la izquierda). Este es el primer tiempo. Ahora iría al segundo tiempo, aquí la ficha que puse antes avanza una unidad de tiempo, hasta el segundo punto negro de esa misma parábola; pero además, en la otra parábola roja (flechas hacia la derecha) aparece una ficha en el punto más cercano a la mano izquierda. En el tercer tiempo, la primera ficha que puse llega a la mano izquierda; la segunda estará en el segundo punto de su parábola (flechas a la derecha); y aparecerá una tercera ficha que habrá que colocar en la parábola que va de derecha a izquierda. Ahora podríamos decir que estamos haciendo "malabares" sin gravedad e interrumpiendo el tiempo... "*
- *"¿Se entiende el funcionamiento de la mesa? Pues vamos a intentar realizar las otras series numéricas que hemos visto durante la actividad: 531, 534, 534, 744, 756, 633, 441 y 45141. Organizaos en cada gru-*

po, una buena manera es que cada persona ponga su atención principalmente en un solo objeto"

Se les deja un tiempo de diez minutos para que se organicen y prueben a realizar las series

- *"Bien, ahora os voy a pedir que os estrujéis un poco la cabeza. Conocéis diferentes series numéricas de entre 3 y 6 objetos, conocéis la primera propiedad del siteswap, conocéis la segunda propiedad del siteswap... Sabéis ya muchas cosas, os voy a pedir que probéis a inventaros series numéricas que sirvan para hacer malabares, que cumplan las leyes del siteswap. Pensadlas y luego verificarlas con los gráficos, tanto con la mesa de malabares como con la línea de tiempo."*

Para esto pueden dejarse entre 10 y 15 minutos

Fase 4: representar dos patrones inventados

"Qué tal, ¿cómo os ha ido con esto de inventar series de siteswap?

Lo que voy a pediros ahora es lo siguiente: quiero que seleccionéis dos series diferentes de entre las que os habéis inventado en cada grupo, y montéis una breve representación. Para ello, como lo de lanzar y recoger nos exige mucho entrenamiento, lo haremos de la siguiente manera: una persona hará de malabarista y mimará los lanzamientos; los compañeros sujetarán los objetos mientras los mueven por el aire recorriendo sus parábolas, imaginaos que estáis haciéndolo en la mesa, pero que esta está de pié, en vertical. Además, si el objeto que yo sujeto está describiendo el recorrido de un '4', yo diré la palabra 'cuatro' cuando el objeto es "lanzado". Igual que hacían en el vídeo.

INFORMACIÓN ADICIONAL PARA EL DOCENTE

Contenidos curriculares

Bloque 1	
3. Describir y analizar situaciones de cambio, para encontrar patrones, regularidades y leyes matemáticas, en contextos numéricos, geométricos, funcionales, estadísticos y probabilísticos, valorando su utilidad para hacer predicciones.	3.1. Identifica patrones, regularidades y leyes matemáticas en situaciones de cambio, en contextos numéricos, geométricos, funcionales, estadísticos y probabilísticos. 3.2. Utiliza las leyes matemáticas encontradas para realizar simulaciones y predicciones sobre los resultados esperables, valorando su eficacia e idoneidad.
4. Profundizar en problemas resueltos planteando pequeñas variaciones en los datos, otras preguntas, otros contextos, etc.	4.1. Profundiza en los problemas una vez resueltos: revisando el proceso de resolución y los pasos e ideas importantes, analizando la coherencia de la solución o buscando otras formas de resolución. 4.2. Se plantea nuevos problemas, a partir de uno resuelto: variando los datos, proponiendo nuevas preguntas, resolviendo otros problemas parecidos, planteando casos particulares o más generales de interés, estableciendo conexiones entre el problema y la realidad.
Bloque 2	
2. Obtener y manipular expresiones simbólicas que describan sucesiones numéricas, observando regularidades en casos sencillos que incluyan patrones recursivos.	2.2. Obtiene una ley de formación o fórmula para el término general de una sucesión sencilla de números enteros o fraccionarios. 2.4. Valora e identifica la presencia recurrente de las sucesiones en la naturaleza y resuelve problemas asociados a las mismas.

Imagen 1

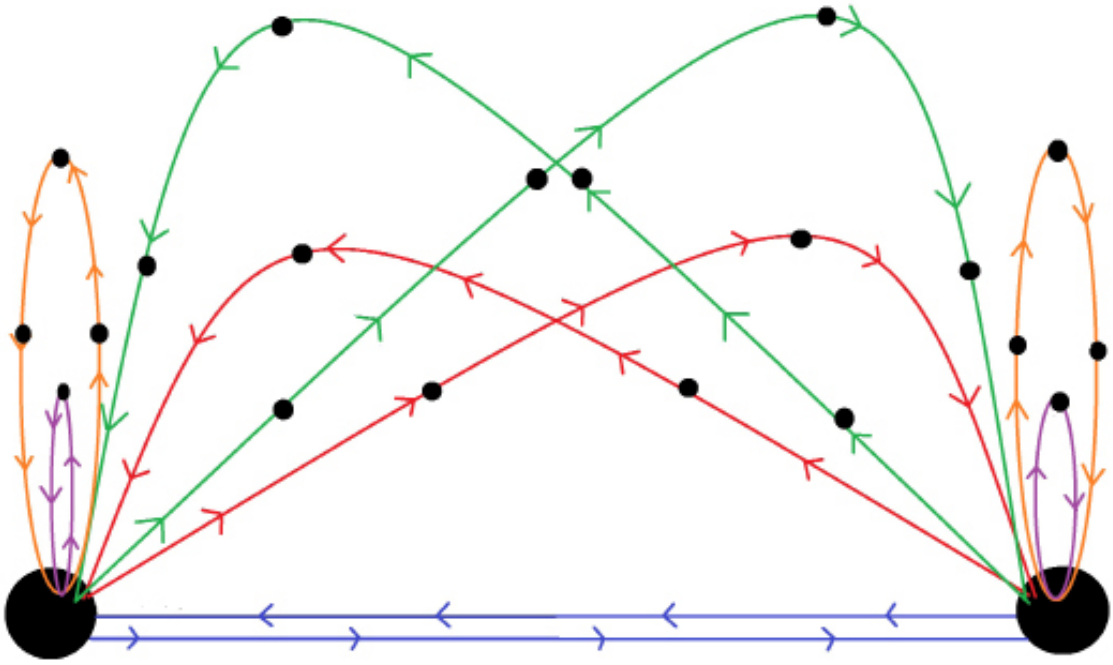


Imagen 2

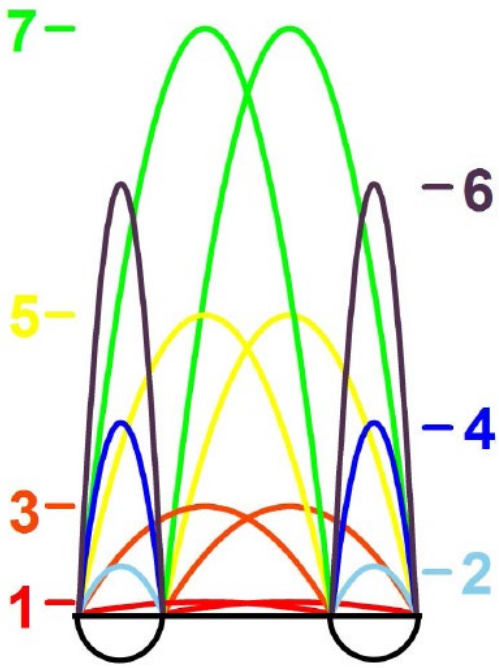
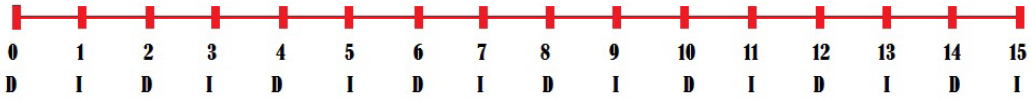


Imagen 3



TÍTULO
PRUEBAS COOPERATIVAS

AUDIOVISUAL
NIVEL BÁSICO VERDE: http://smarturl.it/g7uuyq
NIVEL MEDIO NARANJA: http://smarturl.it/1d26t9
NIVEL AVANZADO AZUL: http://smarturl.it/c9qm9d

VARIABLE PRINCIPAL
Habilidades de interacción, Autocontrol, Empatía y Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Educación Física

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Esta herramienta propone un juego por equipos con una estructura de gano-ganas. Se juega por relevos y en cada turno sólo juega una persona de cada equipo; esta persona deberá elegir, aleatoriamente, una tarjeta en la que habrá propuesto un ejercicio acrobático colectivo. La idea es que para realizar el ejercicio no podrá contar con los miembros de su equipo, sino con los jugadores de otros equipos que no están participando en ese turno. Las tarjetas estarán graduadas por dificultad y, a mayor dificultad, más puntos dan; con el fin de que cada equipo pueda hacer un recuento de puntos al finalizar el juego. No se trata de una competición, con los puntos de todos los equipos podrán comprar más fichas, con más elementos y ejercicios de diferente tipo y dificultad. De manera que la próxima vez que jueguen el juego habrá nuevas fichas que jugar; así el juego va adaptándose a las capacidades del grupo y a su aprendizaje. También, a la hora de decidir qué fichas se incluyen, es apropiado que el equipo con más puntos goce de algún beneficio (ser el primero en elegir, tener voto de desempate...)

REFERENTE TEÓRICO: La puesta en práctica de las habilidades de interacción está fuertemente condicionada por la capacidad que tenga la persona para el autocontrol y la empatía. Sabemos que la acrobacia colectiva, cuando se realiza de un modo cooperativo y basándose en un aprendizaje 'peer to peer' es una gran herramienta de enseñanza en estas tres capacidades. Por otro lado, el plantearlo como juego cooperativo no puede más que reforzar esto, pues es también una de las grandes herramientas pedagógicas actuales para desarrollar las habilidades de interacción, el autocontrol y la empatía.

RAZÓN DE SER: Planteamos una actividad de acrobacia colectiva con forma de juego cooperativo con estructura gano-ganas. En el cual ayudar a los demás grupos a conseguir sus objetivos, y pedir ayuda a los otros grupos es la manera de progresar y obtener beneficios. Tanto la acrobacia colectiva, como el juego cooperativo, son dos actividades con un amplio sustento teórico que respalda su capacidad de mejorar los datos sociométricos en los grupos.

DESARROLLO

Es importante que, antes de empezar esta actividad...

- Hayan realizado un calentamiento adecuado.
- 18 verdes, 14 amarillas, 16 azules
- Que el profesor haya seleccionado, de entre todas las fichas: 10 verdes, 8 amarillas y 6 azules. Las que considere adecuadas para su grupo, esto queda a criterio del profesor, que es quien mejor conoce a su alumnado.
- Que las fichas estén ya dispuestas en su sitio.
- Tener listas las tablas de puntuación, una para cada grupo.
- Tener papel y bolígrafo para anotar las ayudas en cada figura
- Que la clase esté dividida en grupos de entre 4 y 6 personas. Intentando que haya al menos tres grupos.

1ª Fase: Explicación

Con los grupos ya hechos, y el material ya situado en su lugar, procederemos a explicar el juego:

- *"Este juego es muy sencillo. Lo primero que vamos a hacer es situarnos, vamos a ponernos todos los grupos a este lado del aula/gimnasio (el lado opuesto al que se encuentren las fichas). Se juega por relevos, sólo puede salir una persona cada vez en cada grupo, y lo que hará esta persona es ir corriendo a ese lugar que veis al otro lado donde hay unas fichas repartidas por el suelo. Vuestro objetivo será elegir una de esas fichas y realizar el ejercicio que ésta contenga. De momento hasta aquí, hagamos una prueba andando. Que una persona de cada grupo se dirija hacia las fichas y coja una cualquiera (van hasta las fichas y cogen una). Bien, decidme, o decidnos*

al resto de la clase: ¿qué veis? ¿Qué problema tenemos? (si no responden se pregunta directamente a una de las personas que han cogido las fichas. Se trata de que digan que son figuras de acrobacia y que se hacen entre varias personas) ¡Exacto! Tenemos una limitación con los ejercicios, necesitamos a más gente para poderlas realizar. Pues bien, en clase somos un montón de gente, así que no vamos a tener problema para realizar estos ejercicios. *Dos pautas os voy a dar para saber con quién hacer las figuras:*

1. *Sólo podréis contar con la ayuda de las personas que no estén jugando el turno (juegan el turno quienes hayan cogido ficha)*
2. *Y sólo con personas que estén en los otros equipos, nunca de gente de vuestro propio equipo.*

- *"Dicho esto, prosigamos con el turno de prueba. Habéis elegido unas fichas, es vuestra responsabilidad ahora elegir con quién las hacéis, siempre de acuerdo a las normas que os he dado. Adelante, hagamos las figuras." (Se dejará un tiempo para que cumplan el turno: seleccionar gente y realizar las figuras. Cada turno puede durar, aproximadamente, entre 5 y 10 minutos. Dependiendo de la experiencia previa del grupo en la realización de figuras de acrosport). Bueno, ya habéis hecho las figuras y cada persona vuelve a su grupo; cuando llegue la persona que salió a elegir ficha, saldrá el siguiente relevo. Hasta aquí, ¿alguna duda? (si la hay se resuelve) Veamos ahora cómo vamos a puntuar el juego, y para qué nos van a servir estos puntos Tomad la tabla de puntuación (se reparte la tabla):*

Puntos para el equipo de la persona que selecciona ficha:
Por realizar figura verde: 1 punto.
Por realizar figura naranja: 3 puntos.
Por realizar figura azul: 5 puntos.
1 punto por cada persona implicada en la figura:
2 puntos por figuras de 2 personas
3 puntos por figuras de 3 personas
4 puntos por figuras de 4 personas
5 puntos por figuras de 5 personas
1 punto por persona dando asistencia, si ésta es necesaria.
Puntos para los equipos por prestar ayuda:
2 puntos por cada persona que ayuda a realizar una figura. (las asistencias también cuentan)

- *"Así visto suena complicado, vamos a puntuar las figuras que acabáis de realizar. Veréis que es más fácil de lo que parece. Que cada grupo puntúe la figura que ha realizado y se sume también los puntos por ayudar a los otros grupos. ¿Difícil? No mucho si se lleva todo bien apuntado, os voy a dejar papel y bolígrafo para que anotéis las figuras que hace vuestro equipo y quién las realiza. Al volver de cada relevo, al terminar el turno, es vuestra responsabilidad comprobar que está todo bien anotado, o anotarlo si no lo está; puede darse el caso de que todo tu equipo esté atareado y nadie lo haya podido anotar. Ahora sólo nos queda una última cosa: ¿qué vamos a hacer con tantos puntos? Fácil, vamos a cambiarlos por más fichas. ¿Veis que ahí hay 22 fichas? Pues no son ni la mitad de las que tengo preparadas. Cuando hagamos el recuento veremos cuántas fichas podemos obtener con los puntos conseguidos. El equipo que más puntos tenga será el primero en elegir ficha, luego el segundo y así sucesivamente. Podéis sumar los puntos de varios grupos para comprar ficha. Esto será útil especialmente para los grupos con menos puntuación o para comprar las fichas más caras, aunque esto no os lo recomiendo de momento, ya que las fichas más caras son más difíciles, por eso cuesta más conseguirlas. Si sobrasen puntos por gastar, quedarán en una reserva y se sumarán a la puntuación del próximo día que juguemos. Si no hay dudas, vamos a devolver las fichas que hemos hecho ahora al montón y vamos a comenzar el juego. ¿Alguna duda que resolver?"*

2ª Fase: Juego

Cada turno durará entre 5 y 10 minutos, dependiendo de la dificultad de las fichas y de la experiencia del grupo en trabajos cooperativos y en la realización de figuras de acrosport. Por lo que una duración adecuada puede ser entre 30 y 40 minutos, dependiendo del tamaño de los grupos; a mayor tamaño más tiempo.

- *"Pues vamos allá. Yo voy a estar en la zona de las fichas, que es más o menos por donde realizaréis las figuras. Voy a estar pendiente por si cogéis alguna fi-*

cha que requiera ayuda, en cuyo caso os lo indicaré. Si os digo que una ficha requiere ayuda, por favor, buscad una persona de más para que de esa asistencia. Entonces, ahora sí. ¿Están listos todos los grupos? ¿Sabéis en qué orden van los relevos? (si no se deja un minuto para esto) Pues, 3, 2, 1: ¡a por las fichas!"

Durante el juego, es tarea del profesor:

- Estar atento a la salud corporal
- Estar atento a que pidan ayuda cuando la necesitan
- Estar atento a posibles conflictos

3ª Fase: Recuento de puntos y "compra" de fichas

Finalizado el juego se recuentan los puntos de cada grupo de acuerdo a lo que han realizado y apuntado. Con los puntos obtenidos podrán obtener más fichas, que pasarán a formar parte del surtido de fichas jugables de que disponen para la próxima vez que se juegue. El equipo que más puntos haya obtenido será el primero en elegir, después el segundo y así sucesivamente. Podrán sumar los puntos de varios equipos para obtener alguna ficha, así que es adecuado dejarles un tiempo de reflexión y negociación antes de proceder a canjear sus puntos.

El valor de las fichas está fijado de acuerdo a su dificultad y al número de personas que intervienen y es el siguiente:

- Ficha verde: 10
- Ficha naranja: 20
- Ficha azul: 30
- A este valor habrá que sumarle 2 puntos por persona que interviene en la figura
  - Figura de 2 personas: +4 puntos
  - Figura de 3 personas +6 puntos
  - Figura de 4 personas +8 puntos
  - Figura de 5 personas +10 puntos

4ªFase: Reflexión grupal

Al finalizar el juego, dejaremos un espacio para la autoevaluación y para la reflexión grupal. Es algo importante, sobre todo las primeras veces que realizan este tipo de actividad. Para ello se dispondrá al grupo en círculo, sentados.

- *"Para finalizar la sesión de hoy, quiero que cerréis los ojos y repaséis lo que habéis hecho durante el juego: de qué nos acordamos más; de qué nos acordamos menos... Te lanzo unas preguntas: ¿te has esforzado durante el juego de hoy? ¿Has puesto la misma intensidad cuando trabajabas por tu equipo que cuando trabajabas por los demás? ¿Te ha sido fácil entenderte con tus compañeros a pesar de las prisas? ¿Mejor cuando dirigías o cuando te dirigían? ¿Te has tensado en algún momento? ¿Por qué? ¿Te ha sido fácil mantener la concentración durante los ejercicios de acrobacia? ¿Y mientras cuidabas a tus compañeros? Si es que te ha tocado hacerlo, claro... Vamos a permanecer un par de minutos con los ojos cerrados, reflexionando sobre algunas de estas preguntas que os he lanzado, las que más os resuenen... (se deja entre 2 y 5 minutos de reflexión) Ahora, poco a poco vamos a ir abriendo los ojos y vamos a buscar la mirada de los compañeros, quiero que os miréis a los ojos; a los del compañero del otro lado del círculo y a los del compañero de al lado. Buscamos sus ojos, nos miramos y compartimos esa mirada. Adelante. (se deja un breve espacio de tiempo para que se encuentren y se miren a los ojos) Ahora os pregunto: ¿alguien quiere compartir alguna de sus reflexiones con el resto del grupo?"*

Con esta pregunta invitamos al debate una vez hecho un proceso interno de autoevaluación y de reflexión sobre las emociones sentidas. El debate debería de girar alrededor de las mismas preguntas que se han lanzado previamente para provocar esta autoevaluación. Así que, si hubiese que dinamizarlo, utilizar esas mismas preguntas es una buena idea.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

La actividad está diseñada para continuarse en varias sesiones. Si las fichas se acabasen invitamos a los profesores a buscar más fichas; ya sea en manuales de

acrosport o por internet. También es posible plantear esta búsqueda como proyecto para la clase: ellos mismos pueden buscar y graduar la dificultad que entraña cada figura.

DOCUMENTACIÓN PARA EL DOCENTE

Contenidos curriculares:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas

3. Resolver situaciones motrices de oposición-colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con su salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo

TÍTULO
MÁS QUE PALABRAS

RECURSO A UTILIZAR:
Fragmento de la obra de Ana Mª Matute "Palabras".
Presentación genially: https://bit.ly/3ibkGRR

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de interacción y creatividad.

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR
Plan Lector. Plan de Orientación Académica y Profesional (POAP)

EDAD RECOMENDADA
14-16 años

SINOPSIS
Intentaremos conseguir un espacio que facilite la creación, basado en la espontaneidad y el juego. Para ello se trabajarán durante una o dos sesiones el texto y aspectos lingüísticos que se conectan con los contenidos de lengua y literatura de 4º ESO.

REFERENTE TEÓRICO: Recurriremos a la creación literaria y a la lectura comprensiva a través de dinámicas grupales y juegos teatrales. El teatro es un poderoso recurso y herramienta que nos permite aprender a conocernos y conocer a los demás, entendernos, superarnos, aumentar nuestra autoestima, la confianza en uno mismo, la empatía. Nos sirve para desarrollar la escucha, para aprender a ver, a mirar, a percibir, y a relacionarse mejor. Con este recurso desarrollaremos la inteligencia emocional, ya que nos ayuda a darnos cuenta de los sentimientos y emociones, aceptarlos, transitarlos, gestionarlos, canalizarlos y transmitirlos. Trabajaremos la capacidad de expresión, las habilidades de comunicación, el trabajo en equipo y la creatividad, siempre a través del juego y del disfrute.

RAZÓN DE SER: Poder ayudar a nuestros alumnos a través de la lectura y la escritura a ser creativos, a expresarse de manera adecuada, todo ello desde un punto de vista lúdico y creativo, creando un ambiente en el que se puedan expresar libremente, donde dejen de lado la vergüenza, donde las propuestas de mejora de los compañeros sean para ayudar, fomentando la capacidad crítica constructiva.

DESARROLLO

Podemos dividir cada la sesión en tres partes o fases: dinámica grupal, lectura del texto y consigna de escritura.

La sesión puede corresponder a una hora de clase o más, dependiendo del desarrollo de la actividad y de lo que se quiera profundizar en ella.

1ª Fase: Dinámica grupal

Se realizarán ejercicios destinados a coger confianza en uno mismo, y en el grupo, a crear un espacio de libertad y confianza con los que aprenderemos a utilizar y desarrollar nuestra creatividad.

En este caso, primero les vamos a pedir a los alumnos que piensen y escriban en un papel su palabra favorita. Puede ser por como suena, como se escribe, por su significado... Dividimos la clase en dos grupos y les pedimos que compartan sus palabras con el resto del grupo y que entre todos escojan una. Tras la elección se les dice que cada grupo deberá representar esa palabra con sus cuerpos, ya sea con letras o con una escena con la que se identifique la palabra. Primero lo hará un grupo y el otro observa y viceversa. Mientras se compone la escena se puede poner una música suave de fondo.

2ª Fase: Lectura del texto

Lectura del texto (puede ser por parte del profesor y/o los alumnos). Análisis y comprensión de este, planteando un debate posterior realizando preguntas en forma de rutina de aprendizaje que nos lleven a entender mejor lo que la autora nos quiere transmitir, como por ejemplo:

- *¿qué nos cuenta...?*
- *¿qué significa esto que nos dice...?*
- *¿cuál es el tema?,...*

Lo comentaremos e intentaremos relacionarlo con otras experiencias o lecturas.

Lectura: "Palabras" de Ana Mª Matute.

[...] *Escribir es un descubrimiento diario a través de la palabra, y la palabra es lo más bello que se ha creado, es lo más importante de todo lo que tenemos los seres humanos. La palabra es lo que nos salva. Pero no la poseemos sin más, para utilizarla como un instrumento; si la tenemos es porque la consagramos a la búsqueda sin fin de una palabra distinta, no común, laboriosa y exaltadamente perseguida, pero que tan simple, tan sencilla resulta cuando la hemos hallado. Como la reconstrucción del instante en que alguien lloró por primera vez: un momento doloroso y difícil. Qué extraño e insólito, qué asombroso parece, y también, qué sencillo y verdadero.* [...]

Porque todos y cada uno de nosotros llevamos dentro una palabra, una palabra extraordinaria que todavía no hemos logrado pronunciar. Escribir es [...] la persecución de esa palabra mágica, de la palabra que nos ayude a alcanzar la plenitud; ella es la cifra de mi anhelo: que esa palabra pueda llegar a alguien que la reciba como recibiría el viento un velero en calma sorda y desolada, una palabra que acaso le conduzca hacia la playa, una playa que a veces puede llamarse infancia desaparecida, que puede llamarse vida, o futuro, o recuerdo. Que puede llamarse "tú" o "yo". [...]

3ª Fase:

Esta fase la dividiremos en dos:

- En una primera recordaremos los principales procedimientos de creación de palabras nuevas: prestamos, calcos, siglas... (explicadas en el siguiente enlace de la presentación de genially)
- Y luego tenemos varias propuestas de consignas de escritura, las cuales las podemos plantear de forma individual o grupal (también en la presentación en la que se añaden ejemplos, pero se detallan a continuación):

1º Crear una lista de diez palabras y construir un texto, poema o pequeña reflexión de por qué les gusta.

2º Los prefijos fantásticos: se trata de utilizar arbitrariamente los prefijos, deformando estas palabras para sacarlas jugo. Para trabajar los prefijos primero podemos hacer una tabla de prefijos y sustantivos. Los unimos al azar y definimos las palabras con las que luego contaremos una historia.

3º Creamos 4 o 5 palabras nuevas con su definición a través de cualquier procedimiento de palabras nuevas que hemos visto, bien partiendo de un concepto que no tenga asignada una palabra concreta o bien partiendo de una palabra que nos gusta e inventando un concepto que encaje con ella. Por ejemplo, no tenemos un nombre para las marcas que dejan las ruedas en la carretera cuando damos un frenazo ¿cómo lo podríamos llamar? Después la llevamos a un texto, pequeño relato, monólogo interior, poema,... donde su significado se vea implícito.

En una sesión posterior estaría bien leer las diferentes creaciones, y tener un tiempo para valorarlas, realizando una crítica constructiva que nos ayude a mejorar nuestra escritura a través de valoraciones de 3X1, es decir, doy tres aspectos positivos y uno de mejora.

La evaluación de las creaciones literarias, a su vez, sería múltiple, realizando una heteroevaluación (por parte del profesor 60%), coevaluación (por sus compañeros 20%) y autoevaluación (de uno mismo 20%) a través de una rúbrica.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD (OPCIONAL)

Se pueden realizar sesiones como un taller de escritura creativa en extraescolares, o para familias, profesores,...

Actividad diseñada por: Asunción Cuesta Mediavilla. Colegio Concertado Menéndez Pelayo (Castro-Urdiales, Cantabria).

HABILIDADES DE AUTOAFIRMACIÓN

TÍTULO
YO NO SOY DE NADIE

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/7ffov6

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de autoafirmación

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

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
La Juani y su chico son novios desde los quince años pero ella ya está harta de soportar sus inseguridades y sus escenitas. Cada dos por tres discuten por lo mismo: él no soporta que nadie más se le acerque y cada vez que ocurre explota con un arranque de celos.

REFERENTE TEÓRICO: Los celos son la manera en que algunas personas se autoafirman, en que manifiestan sus derechos o lo que consideran sus derechos, sobre su pareja u otras personas. Esos celos se sustentan sobre una base de inseguridad, de desconfianza. Sin embargo, todavía son muchos los que los interpretan como una forma adecuada de manifestar cariño.

RAZÓN DE SER: Esta actividad pretende desenmascarar la cara oculta de los celos, lo que se esconde detrás de esa manifestación y mostrarla como una forma inadecuada de autoafirmarse. Hay otras manifestaciones más saludables que pueden desempeñar esa función y al ser conscientes de ello, los celos han de considerarse como algo a rechazar, a evitar. De ahí la dinámica "Que te quede claro", un manifiesto en contra de los celos y en aras de una autoafirmación saludable.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente pone la secuencia de "Yo soy la Juani" y seguidamente se consideran las siguientes cuestiones:

- ¿Qué ha ocurrido en la secuencia que habéis visto?
- ¿Cuántos os pondríais del lado del chico? ¿Y de La Juani?
- ¿Pensáis que el chico tenía razones de peso para estar celoso?
- ¿Cómo se sienten ambos con lo ocurrido?
- ¿Cómo diferenciaríais unos celos sanos de unos celos patológicos?
- ¿Existe realmente eso de los celos sanos?

2ª Fase

A través del presente ejercicio, el alumnado podrá considerar más en profundidad qué se esconde detrás de los celos, qué implican verdaderamente, tanto desde el punto de vista del celoso como de la persona sobre la que recae ese celo.

Para ello, sólo deben ir contestando las cuestiones que se plantean en la tabla de la siguiente página. Se sugiere hacer la actividad en gran grupo para así poder dedicar mayor tiempo a la última fase.

Las respuestas propuestas aparecen en la tabla de la página siguiente. Puede ser interesante que el profesor reproduzca la tabla en la pizarra con los huecos correspondientes a rellenar y vaya completándola conforme los alumnos vayan dando sus respuestas.

Los celos han de considerarse una forma de defender el propio derecho poco saludable, independientemente de la intensidad con la que se exprese. No hace falta que se produzca un ataque agresivo para considerarlo así, porque incluso en su mínima expresión está basada en la desconfianza respecto a otra persona, por lo que no es sano. La alternativa tiene más bien que ver con considerar las razones que nos mueven a sentirnos inseguros, y esas no tienen por qué estar en la otra persona, sino en nosotros mismos.

Respecto a la persona que los sufre, como hemos visto, una de las razones que contribuye a que los celos no desaparezcan es la falta de contundencia en la defensa de los propios derechos, en este caso concreto, el derecho a que uno sea inocente de una acusación o de

desconfianza hasta que no se demuestre lo contrario o haya hechos consumados que indiquen la realidad de lo que se teme.

Respecto a quien tiene celos...	Respecto a quien recibe los celos...
¿Qué mensaje lanza a la otra persona cuando manifiesta su ataque de celos? (Eres de mi propiedad, no tienes libertad para hacer lo que quieras)	**¿Qué mensaje interpreta cuando la pareja se muestra celosa?** (No confía en mí, duda de mis actos, de lo que sería o no capaz de hacer)
¿Qué emociones le reporta su estado de celos? (Malestar, intranquilidad, ansiedad, ira...)	**¿Qué emociones le reporta que su pareja tenga celos?** (Malestar, miedo, tristeza, ira...)
Típicas frases de alguien celoso "Es que te vas con cualquiera", "Quién me garantiza a mí que...", "Si te veo con él, te/le mato", "Ni se te ocurra...", "Que te quede claro que..."entre otras muchas. (Tomar como referencia las que le decía el chico a "La Juani" en la secuencia: "Que no te puedo ver con otro", "Que no quiero que mires a nadie", "Ni una más, ni una más")	**Típicas frases de quien sufre o consiente los celos:** "Ya no puedo más", "Me siento asfixiada", "Da igual lo que haga, desconfía de mí", "Se le está yendo la olla", "Sólo estábamos bailando, no hacíamos nada"... o, en el caso del consentimiento, "Pues a mí me gusta, porque eso significa que me quiere", "Si no tuviera celos, entonces sí me preocuparía"...) La Juani dice concretamente "Me mola que tengas celos, pero..."
¿Qué dicen los celos de la persona que los expresa? (Inseguridad en uno mismo, baja autoestima y desconfianza en el otro)	**¿Qué dicen los celos de la persona que los admite o incluso disfruta de que su pareja esté celosa, porque "así le demuestra que la quiere"?** Que no le importa perder dignidad ni libertades como persona y que puede llegar a entender el deseo de posesión sobre otra persona o incluso la agresión como una forma válida de expresar afecto.
¿Qué factores influyen en que una persona sea celosa? (Su baja autoestima, malas experiencias anteriores, desconfianza en la pareja actual, que la pareja haya surgido como fruto de una infidelidad anterior, personalidades paranoides, que desconfían de todo...)	**¿Qué factores incluyen en que una persona acepte los celos?** (Modelos familiares o cercanos de aceptación de dichas conductas o incluso violencia, mala concepción de lo que supone el afecto o el cariño en pareja, que no les vea solución o que no se vea capaz de autoafirmarse.)
¿Qué contribuye a que quien es celoso siga siéndolo? (Que su pareja se lo consienta, que confirme alguna de sus sospechas, que se sienta tranquilo por las reacciones que genera en la otra persona, en el sentido de tener más cuidado, darle más atenciones para que no dude...)	**¿Qué contribuye a que la persona siga aceptando los celos del otro y sus implicaciones o imposiciones?** (Principalmente que no se vea capaz de revertir la situación, exponiendo con claridad sus derechos y enfatizando su libertad, aunque esa libertad le sea molesta a otra.)

3ª Fase

En la línea de lo que acabamos de comentar, de la necesidad de dejar bien claro que no somos posesión ni propiedad de nadie y que necesitamos que se confíe en nosotros, vamos a dedicar el resto de la sesión a crear un rap (o, una rima) con el título "QUÉ TE QUEDE CLARO" (que es el mensaje que le da Juani a su chico al final de la conversación que mantienen. Le dice concretamente: "No te pases. Yo soy libre, y de eso no te olvides nunca).

En ese rap ha de quedar claro cuál es el mensaje de autoafirmación que les damos a las personas que creen que somos de su posesión, que pagan su desconfianza vertiendo dudas o falsas acusaciones sobre nosotros. Todo el contenido de la tabla anterior (que habrá quedado plasmado en la pizarra) puede servirnos para dar ideas.

Cuando lo hayan terminado, pueden practicarlo y exponerlo en algún foro más amplio que el del propio aula (otras clases, una actividad cultural...).

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Para poder defender los propios derechos, es necesario conocerlos. Por ello puede ser interesante que entre todos puedan elaborar un listado con los 10 derechos fundamentales que han de tenerse en pareja.

- Derecho a ser querido y amado por quien uno es, no por quien el otro quiere que seamos.
- Derecho a ser escuchado y a escuchar al otro.
- Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- Derecho al desacuerdo, sin que ello tenga que significar falta de afecto.
- Derecho a una cierta parcela de intimidad y auto-

nomía, aunque muchas de las áreas de la vida sean compartidas en pareja.

Después pueden recogerse en algún mural o formato más grande, para que queden a la vista de todos y puedan servir de referencia.

TÍTULO
CUENTA CONMIGO, ¿VALE?

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/1wdlq8

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de autoafirmación

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
María, la limpiadora del Internado Laguna Negra, ha decidido recuperar el tiempo perdido y ponerse a estudiar, aunque sea tarde. Elsa, la Jefa de Estudios, que tiene sus propios asuntos personales con María, está dispuesta a desanimarla a toda costa.

REFERENTE TEÓRICO: No son pocas las ocasiones en que somos sometidos a ataques por parte de otras personas: críticas feroces o no tanto, cuestionamiento de nuestras capacidades, o agresiones verbales directas son algunos de los posibles ejemplos y, ante ellos, siempre tenemos, al menos, tres opciones de respuesta. Quedarnos callados, responder agresivamente o defender nuestros derechos de forma asertiva. Esta última es la que llamamos autoafirmación y la que se defenderá desde las líneas de esta actividad.

RAZÓN DE SER: El alumnado tendrá la posibilidad de considerar las tres posibles maneras de reaccionar ante una agresión o provocación verbal por parte de otro. Además, deberá posicionarse respecto a cuál de ellas será la más adecuada a tener en cuenta para defenderse. Finalmente podrá ampliar sus capacidades asertivas en el terreno verbal con un pequeño pulso dialéctico que fuerce y use su ingenio con el objetivo de defender sus derechos y en definitiva, de autoafirmarse.

DESARROLLO

1ª Fase

En el Internado Laguna Negra, María, la limpiadora, decide volver a retomar los libros y estudiar, algo que no hace desde hace mucho. Para ello, aprovecha los ratos que le va dejando su trabajo, principalmente la noche, pero algo ocurre que la desanima a seguir. Observad la secuencia para comentarlo a continuación.

- *¿Qué ha ocurrido en la situación que habéis visto?*
- *¿Qué mensaje le lanza Elsa a María con palabras?*
- *¿Y con su actitud?*
- *¿Con cuál de los dos os quedáis?*
- *¿Qué actitud y comportamiento adopta María ante el comportamiento de Elsa?*
- *¿Catalogaríais la conducta de Elsa como agresiva? ¿Por qué?*
- *¿Qué tiene que ocurrir para que una persona sea agresiva?*

2ª Fase

Las personas, ante un ataque como el de Elsa, pueden reaccionar de tres posibles maneras:

1. *Quedándose al margen, sin intervenir, prescindiendo de defender sus derechos. (Estilo pasivo).*
2. *Siendo agresivos también (física o verbalmente), humillando, insultando, manipulando... (Estilo agresivo).*
3. *Afrontando la situación desde el entendimiento de que tenemos derechos y que hemos de defenderlos, pero sin olvidar que los demás, incluso quien nos agrede, también los tienen. (Estilo asertivo).*

Este último estilo debería ser el que usáramos en la mayor parte de los casos, relegando los otros dos para ocasiones excepcionales.

¿Podemos pensar en una situación donde podría ser más recomendable usar el estilo pasivo que el asertivo? ¿Y una donde lo más adecuado pudiera ser un cierto estilo agresivo?"

3ª Fase

Dado que existen tres posibles maneras de afrontar el ataque de Elsa, debe haber también tres finales diferentes a la secuencia que hemos visto.

Vamos a dividirnos en tres grupos, de forma que en cada

uno se desarrolle una representación de cómo podría reaccionar María si se posicionara en uno de los tres estilos. El primer grupo se encargará de reaccionar de forma pasiva (aunque de forma diferente a como han visto en la secuencia, por ejemplo, intentando defenderse pero trabándosele las palabras, sin mirar a los ojos, en voz muy baja...) El segundo se encargará de diseñar un afrontamiento agresivo y las consecuencias que podría tener para ambas y el tercero se encargará de hacer que encare la situación de forma asertiva, junto con sus posibles consecuencias.

Después de unos minutos de trabajo en grupo, se llevarán a cabo las representaciones.

NOTA:
Si el grupo es muy numeroso, se harán subgrupos (5-6 integrantes) asignando a cada uno un estilo de respuesta.

Cuando tenemos ante nosotros una situación como la que tiene María, es importante tener bien presentes nuestros derechos. Sin este primer paso, difícilmente podremos defendernos o hacernos respetar ante otros que consideran que pueden humillarnos sin más.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Dinámica "A ataques ingeniosos, defensas ingeniosas"
Elsa usa el sarcasmo y la ironía para agredir a María. Eso nos hace pensar que, en muchas ocasiones, los ataques no son físicos, sino verbales y especialmente ingeniosos, además. En esos casos, conviene tener una mente rápida y un verbo fácil para poder responder asertivamente y de forma ingeniosa también.

Podemos hacer un juego para practicar esto. Cada uno escribirá en una tarjeta una posible manera de agredir a otro verbalmente. Esas tarjetas se concentrarán todas en una caja o bolsa para ser utilizadas a continuación.

La clase se divide en dos grupos que se colocarán en filas enfrentadas (un grupo frente a otro). El profesor se pone en medio con la caja y, por turnos, los diferentes miembros de uno y otro grupo irán sacando una tarjeta. En cada turno, uno cogerá la tarjeta y usará la frase que aparece en ella para agredir al correspondiente del otro equipo. El otro grupo debe, en el momento, idear una respuesta ingeniosa y potente al comentario que ha recibido, nunca agresiva. El profesor decide en ese momento quién de los dos ha ganado la batalla, si el agresor o el agredido y asigna un punto al equipo vencedor.

Seguidamente el grupo agredido se convierte en agresor y repite el procedimiento, cogiendo una tarjeta, leyéndola al miembro del equipo contrario y esperando la respuesta oportuna.

El docente establece cuántas rondas tendrán lugar en el juego y ganará aquel equipo que haya obtenido más puntos.

TÍTULO
PATATAS FRITAS

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/2gxr12

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de autoafirmación.

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

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
David trabaja como mensajero y está harto de su trabajo. Cansado de que le traten como a un Don Nadie y de que se le imponga encajar en los cánones marcados, en uno de esos días malos que a menudo tiene, le cuenta a su amigo lo que piensa de esas imposiciones.

REFERENTE TEÓRICO: Vivir en sociedad tiene una serie de ventajas: nos ayudamos como grupo, se tienen objetivos comunes... pero a menudo también el grupo es fuente de frustraciones y de desánimo para el individuo, que ve con impotencia cómo las imposiciones de la mayoría pueden ir en contra de sus expectativas como persona. El grupo presiona hacia la unanimidad de criterios y formas y eso no siempre es bien aceptado por aquellos que piensan diferente, que tienen su propio pensamiento y que lo defienden como un derecho personal al que no están dispuestos a renunciar. Esa defensa de la diferencia, del derecho a ser distinto, viene marcada por la autoafirmación.

RAZÓN DE SER: La actividad que se presenta a continuación, pretende dar una visión distinta acerca de la diferencia y su valor para la singularidad del individuo: la diferencia como algo que enriquece y nutre a la persona y al grupo. En ese intento, se hará uso de varios momentos de reflexión y también de autoafirmación respecto al derecho a ser y comportarnos de manera distinta, contrastándolo con lo que sería la imagen de un mundo absolutamente homogéneo.

DESARROLLO

1ª Fase

Alguien dijo una vez: Si mi delito es ser diferente, me declaro culpable. Vamos a hacer una declaración pública de nuestra culpabilidad en ese sentido. Pensemos en algo que nos diferencia de la mayoría de gente. No tienen por qué ser cosas demasiado importantes, sino cualquier detalle insignificante (por ej. Soy culpable: a todo el mundo le gusta el chocolate, pero a mí no y no pasa nada).

Se hace una ronda completa en la clase de forma que todos puedan declararse culpables por algo.

2ª Fase

Todas las cosas que habéis mencionado os hacen diferentes, pero en general no nos gusta ser diferentes, ya que parece que siéndolo seremos también como consecuencia menos aceptados por el grupo, por los que nos rodean. Es cierto que el grupo suele premiar más y mejor a los que se mimetizan con sus normas y sus cánones, pero a veces este asunto es una simple cuestión de lenguaje: no nos gusta ser diferentes, pero nos gusta ser...

(El docente jugará al ahorcado con la clase para que adivinen los siguientes términos, sinónimos de diferente que matizan positivamente el término).

E-S-P-E-C-I-A-L-E-S O-R-I-G-I-N-A-L-E-S Ú-N-I-C-O-S

Veamos qué piensa David, el protagonista de la secuencia que vamos a ver, acerca de ser iguales al resto.

3ª Fase

En este ejercicio la clase se dividirá en dos frentes: uno defenderá la unanimidad del grupo, la homogeneidad, ser todos iguales y otro, sin embargo, el derecho a ser diferentes, originales.

El argumento de fondo para el segundo grupo será ¿Y qué pasa por ser diferente? Habrán de defender ese derecho a la diferencia en cada uno de los temas que se propongan a continuación.

A continuación se proponen algunos temas de partida, pero el docente o el alumnado pueden añadir a esta lista tantos como deseen.

LA MAYORÍA DICE...	*¿Y QUÉ PASA POR...?*
Hay que probarlo todo (refiriéndose a sustancias, actividades de riesgo...)	*... no querer probar todo?*
Lo normal es perder la virginidad a los 16 años	*... decidir esperar más tiempo que la mayoría?*
A todos nos atraen las personas del otro sexo	*... sentirme atraído por personas de mi mismo sexo?*
Hay que salir de marcha los fines de semana	*... no ir de marcha sino al campo el fin de semana?*
Hay que saltarse las normas en casa e ir contra corriente	*...obedecer a los padres y respetar los criterios de la casa donde vives?*

En el proceso de debate, los alumnos estarán desarrollando sus capacidades para la autoafirmación, más aún los que estén defendiendo el derecho a la individualidad, ya que habrán de buscar en su repertorio argumentos que les hagan ver la necesidad de esa postura que están defendiendo, lo que aumenta las posibilidades de interiorización de la variable que se está trabajando en esta sesión.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Vamos a trabajar autoafirmación a partir de otra frase curiosa respecto a la diferencia:

Se ríen de mí por ser diferente. Me río de ellos por ser todos iguales.

Vamos a reírnos de un mundo en el que, efectivamente, fuéramos todos iguales.

Se trata de que, entre todos, escriban una historia que explique cómo sería el mundo si fuéramos todos iguales, si cada uno hiciera exactamente lo mismo que los demás, si fuéramos todos en la misma dirección.

Es un ejercicio principalmente de imaginación, en el que, incluso (y para mayor facilidad a la hora de hacer la actividad) pudieran cerrar los ojos y considerar qué verían en un mundo de esas características: cómo iríamos vestidos, cómo y qué hablaríamos, etc. Si cada uno comparte con los demás su visión de cómo ocurrirían las cosas en esa circunstancia, el ejercicio será mucho más sencillo.

Como es una actividad creativa, se sugiere añadir a la historia escrita efectos especiales (sonidos, palabras, ruidos, onomatopeyas...) que puedan hacer del relato una historia más divertida.

Después de elaborada, puede grabarse en MP3 con cualquier móvil o reproductor y pasarlo entre los compañeros o a cualquier otro que decidan. De esa manera, tendrán un material ORIGINAL, DIFERENTE, ÚNICO, elaborado por ellos mismos y defendiendo algo que hoy por hoy no todo el mundo defiende a nivel grupal: LA DIFERENCIA.

TÍTULO
CARTA A PEDRO GUERRA

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/rbelbl

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de autoafirmación

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

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Una chica cristiana evangélica, Ana, dolida por los comentarios burlescos vertidos en un concierto de un famoso cantautor en contra de Dios, decide escribirle una carta desde el respeto y la tolerancia, expresando su disconformidad con el contenido de esos comentarios y explicándole el por qué de sus motivaciones para escribirle.

REFERENTE TEÓRICO: En múltiples ocasiones las personas nos sentimos mal en situaciones que vivimos y que vienen a veces provocadas por el comportamiento u opiniones de otros, que pueden resultarnos ofensivas o insultantes. Tenemos varias opciones en tales casos: no hacer nada al respecto, actuar desproporcionada y agresivamente o, quizá, expresar nuestro malestar de manera ordenada y respetuosa, generando en los demás la reflexión. Esta será justamente la propuesta sugerida desde esta actividad.

RAZÓN DE SER: Cuando los alumnos saben que una fan molesta va a escribir al cantante para hablar alto y claro, muchos se hacen la idea de que la carta será ofensiva, cruda o excesivamente vehemente. Pero nada más lejos de la realidad, es justamente esto lo que dará pie para reflexionar, por etapas, sobre el hecho de que se puede ser tremendamente claro al expresar opiniones y combinarlo a la vez con la habilidad para no ser dañino ni ofensivo respecto a los derechos y sentimientos de los demás. Eso y no otra cosa, es justamente la correcta y adecuada AUTOAFIRMACIÓN.

DESARROLLO

NOTA IMPORTANTE PARA EL DOCENTE

Es de vital relevancia que esta actividad no se use incorrectamente enfocándola desde el punto de vista religioso, ni utilizándola con fines partidistas en uno u otro sentido. Los conceptos que pretenden ser el centro de la sesión son la capacidad de autoafirmación y el valor de la tolerancia. Recuérdese, asimismo, que el profesor tiene un rol de autoridad respecto al alumnado y que cualquier comentario por su parte a este respecto habrá de ser especialmente cuidadoso y prudente, haciendo gala de la tolerancia que pretende transmitirse con la carta en concreto y con la actividad en general.

1ª Fase

Antes de que los alumnos tengan acceso a la carta y su contenido, el profesor les da la siguiente información:

Quizá algunos de vosotros conozcáis a Pedro Guerra, un cantautor español bastante famoso por la calidad de sus letras y sus canciones. Esas letras van siempre cargadas de mensajes solidarios, orientados a que la gente reflexione sobre ciertas realidades sociales, situaciones de injusticia sobre las que él se muestra constantemente preocupado. En sus conciertos, entre canción y canción, aprovecha normalmente para hacer comentarios sobre algún aspecto del tema que va a tocar o sobre el asunto alrededor del cual gira la canción.

En uno de esos comentarios, hace unos años, Pedro Guerra hizo ciertas reflexiones burlonas acerca de Dios que sentaron muy mal a algunos de los que estaban presentes en aquel momento, entre otros, a la chica malagueña que escribió la carta que vais a conocer a continuación.

Me gustaría que, por un momento, pudierais poneros en el lugar de Pedro Guerra mientras escucháis la carta. Imaginad que sois él y que una fan, molesta por las cosas que ha escuchado en el concierto que acabáis de dar, os envía una carta hablando muy, muy claro.

¿Cómo creéis que reaccionaríais? (Darles la oportunidad de que anticipen lo que ocurriría o preguntarles

qué creen que van a encontrar en el contenido de la carta. Además se les pide que escriban en un pequeño papel qué reacciones creen que escuchar la carta les va a producir. Se les reparten dos papeles más, de tamaño tarjeta que deben conservar en blanco para las próximas fases).

NOTA: La idea de esta pequeña introducción es generar, de manera sutil en la mente de los alumnos, que el contenido que van a escuchar en la carta está esencialmente cargado de enfado. Es importante no darles pistas sobre el hecho de que lo que van a encontrar en ese escrito es una actitud muy diferente a lo que estamos acostumbrados, ya que, desgraciadamente, para muchos hablar claro significa perder las formas y faltar a quien se tiene enfrente.

Cuanto más claro sea su prejuicio respecto a lo que creen que pone en la carta en términos negativos, más evidente será la sorpresa que les cree el contenido.

Muchos, probablemente respondan con un depende cuando les preguntemos por su reacción. Con todo y que, efectivamente, depende, insistiremos en que se decanten un poco, mediante ayudas como: Pero...¿cómo nos sienta normalmente que alguien nos hable muy, muy claro?" o ¿Qué tipo de frases creéis que nos vamos a encontrar en la carta?.

2ª Fase

En esta fase, los alumnos conocen el contenido de la carta. Mientras la escuchan, previa instrucción del docente, deben valorar si continuarían reaccionando como habían imaginado o no, es decir, si mantendrían lo que habían escrito en sus correspondientes trocitos de papel en la primera fase.

Cuando se haya terminado de escuchar la locución, el profesor pregunta a los alumnos si han mantenido o no sus ideas respecto a la que creían que iba a ser su reacción. Tanto en un caso como en otro, se les pregunta las razones de su postura para que las compartan en gran grupo.

Conviene en este punto enfatizar qué ha hecho que cambien o no su opinión, ya que en la mayor parte de los casos, lo que habrá hecho que las opiniones se posicionen en el no enfado o en el respeto hacia el contenido de la carta será el tono respetuoso y tolerante que se destila de la carta.

Esta fase termina con dos preguntas clave que contestarán puntuando del 0-10 en los dos pequeños papeles que tienen todavía en blanco:

- ¿Ha sido Ana suficientemente clara con lo que ha expresado en su carta? Es decir, ha hablado "alto yclaro" como comentábamos al inicio de la actividad? Valóralo en una de las dos tarjetas que aún tienes en blanco de 0-10.
- ¿Ha cuidado las formas con las que ha dicho lo que pensaba? Valóralo de 0-10 en la última tarjeta, teniendo en cuenta que 0 significa que no ha cuidado nada las formas y que 10 significa que las ha cuidado al máximo.

Estimar aproximadamente en la clase cómo han considerado estos dos aspectos. La forma sugerida para hacerlo es preguntar: ¿Cuántos habéis valorado en claridad con un... (0-10)? y hacerlo para las dos cuestiones, apuntando en la pizarra los resultados.

3ª Fase

Lo que caracteriza principalmente el contenido de esta carta que hemos leído y valorado es que Ana es capaz de hablar claramente, de expresar sus opiniones, pero sin agredir o molestar a nadie. Eso es lo que se llama AUTOAFIRMACIÓN: expresar las propias opiniones, defender lo que uno cree, pero respetando al otro y entendiendo que también tiene derechos, igual que nosotros.

Para poder hacerlo, hace falta tener claras dos cosas:

- *Las propias opiniones. Esa, quizá, es la parte más fácil, la más automática, es en la que la gente se detiene más y en la que suele hacer más énfasis cuando se expresa.*
- *Ponerse en el lugar del otro, intentando comprender cómo recibirá esa persona la opinión que le transmitimos. Eso es lo que se llama EMPATÍA y no es algo que a muchos les resulte fácil.*

Requiere pararse un momento y considerar que, más

allá de la opinión que expresamos respecto a algo, existen también los sentimientos y derechos de los otros. Sin la adecuada combinación de, OPINIÓN y EMPATÍA, la autoafirmación será inadecuada. ¿Qué pasaría en caso de que fallará una de las dos? ¿Cómo sería la autoafirmación si no tuviéramos clara la opinión aunque nos pusiéramos en el lugar del otro? ¿Cómo sería la autoafirmación si tenemos clarísima nuestra opinión pero no nos ponemos en el lugar del otro?

Se termina pidiendo a los alumnos que, uno por uno, digan en voz alta qué parte suele fallarles más en sus intentos de autoafirmación, si la OPINIÓN o la EMPATÍA . El objetivo no es conocer situaciones concretas de cada uno, sino que hagan un breve ejercicio de reflexión considerando qué les falla más al intentar autoafirmarse).

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Dado que la autoafirmación es una habilidad que está tremendamente ligada al valor de la tolerancia , difícilmente se puede realizar una correcta autoafirmación si no se es tolerante, es decir, si no se respeta el criterio ajeno, aunque sea diferente al nuestro, se propone un ejercicio que aborde la capacidad que nos ocupa desde las principios y características esenciales de la tolerancia.

La actividad consiste en que cada uno piense en un concepto que le sugiera la carta que han leído. Se trata de mencionar conceptos, con lo que será mucho mejor si son capaces de sintetizar sus ideas en una sola palabra. Por decirlo de otra forma, es como si eligieran un título de una palabra para ponerle a la carta. Algunos pueden sugerir ideas como "valentía", "respeto", "claridad", "comprensión", "inteligencia"...

El profesor va recogiendo en la pizarra todas las ideas que se han ido sugiriendo para, con ellas, elaborar un mural creativo con el lema "Tolerancia es..." y todos los conceptos sugeridos. Por lo tanto, el contenido del mural podría ser algo como "Tolerancia es valentía, es respeto, es claridad, es comprensión, es inteligencia...".

Es importante que el mural quede expuesto posteriormente en un lugar donde pueda verse claramente, ya sea en la clase, ya sea en el propio centro educativo para provecho de muchos otros alumnos más allá del aula donde se ha desarrollado la actividad.

TITULO
NO A LAS ETIQUETAS

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/zicbo5

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de autoafirmación y Autoestima.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Una serie de menores han sido etiquetados psiquiátricamente con todo lo que ello conlleva de incapacitante y desagradable. Sin embargo, en un momento del anuncio empiezan a arrancarse esas etiquetas y todo empieza a cambiar.

REFERENTE TEÓRICO: Las etiquetas que nos ponen o que nos ponemos normalmente nos limitan, influyen negativamente en nuestra autoestima y no nos permiten avanzar como nos gustaría. Suelen auto-sentenciarnos a no hacer determinadas cosas o a estar abocados a hacer otras y, en cualquier caso, generan emociones de signo negativo que podrían evitarse.

RAZÓN DE SER: Los motes que muchos en la clase probablemente han tenido que sufrir les traen sobre la pista de lo que significa etiquetar y ser etiquetado. Suelen basarse en características de base de las personas, pero normalmente son distorsionadas y manipuladas para darles un sentido negativo y peyorativo. A través de la actividad, el alumnado trabajará sobre estos aspectos con el objetivo de ser más fácilmente manejables o al menos no determinantes en la formación de su autoestima.

DESARROLLO

1ª Fase

Para introducir el contenido del anuncio que verán a continuación, el profesorado lanza una serie de preguntas relacionadas con los motes que algunos tienen o han tenido que sufrir en alguna ocasión:

- *¿Alguna vez os han puesto un mote?*
- *¿Cuál era ese mote?"* (Las intervenciones serán voluntarias y en el caso de que nadie quiera compartirlo, se pondrán ejemplos al estilo "orejotas", "gafotas", "boliche" "pesado" "llorón" "quejica")
- *¿Os gustaba que os llamaran así?*
- *¿Por qué?*
- *¿Alguna vez le habéis puesto un mote a alguien?*
- *¿Por qué?*
- *¿Teníais claro que podía no agradarle a esa persona que le pusierais ese mote?*
- *¿Por qué lo seguimos haciendo, aun así?*

2ª Fase

En el siguiente vídeo vais a ver a chicos y chicas a quienes se les han puesto etiquetas que tampoco les gustan. Son etiquetas que normalmente ponen profesionales de la Medicina o la Psicología, u otras personas a las que no les agradan determinados comportamientos. Vais a ver qué hacen con sus etiquetas....

Se proyecta el anuncio y se les pregunta qué les parece que se quiten las etiquetas y pongan otras en su lugar.

¿En *qué sentidos creéis que les condicionaban esas etiquetas?* (Se puede ir una por una, o al menos elegir las más llamativas e intentar analizar qué situaciones pueden haberse encontrado por tener asignadas esas etiquetas).

Por ejemplo, ¿Os haríais fácilmente amigos de alguien que tiene diagnosticado un desorden de personalidad? ¿O un trastorno bipolar? ¿Elegiríais para hacer un trabajo de clase a un compañero hiperactivo? (Será aconsejable apoyarse en documentación fiable para conocer las características asociadas a cada una de las etiquetas presentes en el anuncio. Se pueden utilizar libros especializados, Internet o el Diccionario)

3ª Fase

Podemos comprobar que las etiquetas no sirven para nada. Consiguen predisponernos a actuar de una determinada manera y provocan en los demás actitudes

que dificultan el entendimiento y las buenas relaciones. Esto mismo ocurre con los motes, que no dejan de ser etiquetas que otros nos ponen. Estas etiquetas se basan, normalmente, en alguna característica física o psicológica, pero se distorsiona o sólo se presta atención a aquello que de negativo tiene, lo cual no refleja toda la verdad. Por ejemplo, cuando decimos que alguien es un cabezón, también podríamos decir que tiene tesón. El primero es una etiqueta que sólo se basa en ese aspecto negativo de tener ideas firmes, sin embargo, esa cualidad también puede tener aplicaciones muy positivas.

Se les propone a continuación que conviertan los motes que se comentaron al principio en enfoques constructivos y positivos. Deben identificar en qué característica se basaron para poner ese mote e intentar sacar a ese rasgo el mayor provecho posible. A continuación, relacionarán este cambio con el estado emocional del que recibe o ha recibido el mote, haciendo referencia también al cambio en la expresión de la cara de todos los chicos del anuncio que cambiaron la etiqueta inicial por otra más positiva.

TÍTULO
ESTO ES LO QUE SOY

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/t1xuyv

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de autoafirmación

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

CONTEXTO ESCOLAR
Atención a la diversidad

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Bethany ha perdido un brazo por el ataque de un tiburón. De por sí, el asunto es muy traumático, claro, pero siendo, además, campeona de surf y lo vive como algo que forma parte central de su persona, aún lo es más. Por eso, en cuanto ve la posibilidad de poder volver al agua y seguir haciendo lo que más le gusta, no duda en intentarlo.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando nos encontramos con dificultades siempre es importante enfrentarlas y procurar superarlas. Pero cuando aparecen en aquellos ámbitos que más nos definen, que más importantes son para nuestra vida, aún se hace más relevante tener valor y recordarnos que merece la pena enfrentarse al miedo de fracasar. En esos momentos, de hecho, el miedo a no poder realizar aquello que más nos define puede ser un miedo mayor que cualquier otro. Por ello, de superarlo, el beneficio obtenido será superior que cualquier obstáculo en el camino.

RAZÓN DE SER: En la secuencia audiovisual escogida se contraponen dos tipos de miedo, uno relacionado con cuestiones objetivas, claras, como son tener que enfrentarse de nuevo al agua, que fue el medio en el que sufrió el ataque del escualo, y otro más subjetivo, aparentemente menos evidente, que es el de tener que conformarse con no surfear nunca más. En su balanza personal ella decide que el segundo es uno con el que no está dispuesta a vivir, por lo que volver al agua es mucho más que volver a surfear, sin más: es un acto profundo de autoafirmación de su identidad, de lo que es y quiere llegar a ser.

DESARROLLO

1ª Fase

Se inicia la actividad viendo la primera parte de la secuencia y parando el reproductor cuando ella pregunta a su familia si debe haber alguna razón para que les prepare el desayuno.

A continuación, y pidiendo al alumnado que se ponga en el lugar de la protagonista, se lanzan las siguientes preguntas:

- *¿Cómo pensáis que debe ser la vida de Bethany a partir de haber perdido uno de sus brazos?*
- *¿Podéis identificar áreas concretas que han cambiado para ella?*

Una vez puestos en situación, se pide que piensen, durante unos minutos, cómo harían (siendo Bethany) las sencillas tareas cotidianas como vestirse, preparar el desayuno, escribir, recoger una mesa... (Como ejercicio práctico, se les puede pedir que inmovilicen uno de sus brazos dentro de la camiseta o sudadera que lleven puesta y que procuren hacer alguna de esas tareas sólo con uno de sus brazos).

Minutos después se siguen lanzando preguntas como:

- *¿Pensáis que perder la posibilidad de hacer todo lo que antes hacía habrá modificado en algo su sentido de identidad, de ser quien es realmente?*
- *Pensad en las cosas que más os gusta hacer: ¿Cómo os sentiríais si sufrierais un accidente que os impidiera hacer lo que más os gusta (no poder pintar por quedarnos sin vista, no poder jugar al fútbol por no tener pierna...). ¿Cambiaría en algo vuestro sentido de identidad?*

2ª Fase

En ocasiones algunas de las cosas que hacemos y que más nos gustan están tan arraigadas en nuestra forma de vida que, prácticamente, las consideramos como una parte de nuestra personalidad. Son, por decirlo de otra forma, una extensión de nuestro ser. De ahí que

Bethany, en este caso, se plantee algo como lo que a continuación, veremos en la secuencia...

Se sigue proyectando la secuencia, parándola en el momento en el que se ve al padre y a la madre de la protagonista en las tablas de surf observando cómo ella lo hace. Se para cuando el padre le dice: Ten paciencia, cariño.

En este momento se divide aleatoriamente la clase en dos grupos y, con independencia de lo que opinen personalmente, uno se posicionará en la idea de que lo que va a hacer Bethany es una pérdida de tiempo, y el otro en que por lo importante que es para ella merece la pena intentarlo. Se debatirá sobre el tema enfatizando lo que ella sentirá en cada caso y cómo afectaría esto a su autoestima y a su identidad personal. Podrán poner ejemplos que ilustren sus comentarios.

3ª Fase

Cuando algo es muy importante para nuestra vida, para nuestra identidad o nuestro desarrollo personal, nunca tenemos suficiente. Queremos más, y ello nos lleva, como forma de autoafirmación y de ratificación sobre quiénes somos, a defenderlo y procurarlo independientemente de los obstáculos que encontremos en el camino.

Bethany tiene dos miedos: uno el de volver al agua y otro el de no hacerlo. Decide que el que le resulta más insoportable es el segundo, con lo que se arriesga a enfrentarse al agua y vuelve a intentar surfear. Sin embargo, no tiene suficiente con el intento y decide ir a más... Fijaos bien en el resto de la secuencia y observad cuál es el siguiente objetivo que se plantea, intentando explicar al final por qué creéis que lo hace así.

Se proyecta esta vez la secuencia ya hasta el final y se plantean las siguientes cuestiones:

- *¿Qué cosas son tan importantes para vosotros que podrías decir que forman parte de vuestra personalidad?*
- *¿Cuánto estaríais dispuestos a luchar por esas cosas?*
- *¿De qué formas prácticas lo haríais?*
- *¿Creéis que seríais las mismas personas si esa área que tanto os representa desapareciera de vuestras vidas?*
- *¿Cómo serían vuestras vidas entonces?*

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone elaborar la siguiente promesa de autoafirmación en el formato artístico que la clase decida. Para mayor riqueza, pueden escogerse varios y trabajar por equipos:

- Si algo cambiara respecto a cómo soy ahora, si perdiera algo de mi ser, no sería deficiente, sino diferente.
- No sacrificaré mi valía personal para que otras personas me acepten, ni renunciaré a quien soy para que me aprecien más.
- Soy una persona aceptable e interesante tal como soy y lo seré también si, por alguna razón, algo cambiara en mi vida.
- Puedo cuidar de mí, aunque sea haciendo las cosas de forma distinta a como otras personas las hacen.
- Pediré ayuda cuando la necesite y procuraré siempre llevarme bien con quienes me rodean, que son igual de importantes que yo.
- Como persona, merezco el respeto y la aceptación de quienes me rodean. Igualmente, yo les debo el mismo respeto y aceptación.
- Nunca me rendiré y me aceptaré por lo que soy.

TÍTULO
BE BLOGGER. 10 FACTS ABOUT ME!

AUDIOVISUAL
http://smarturl.it/c5k5de

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de autoafirmación, Habilidades de oposición y Autoestima.

ÁREA CURRICULAR
Lengua extrajera: Inglés

CONTEXTO ESCOLAR
Buen uso de nuevas tecnologías y Bilingüísmo.

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINÓPSIS
En el vídeo una adolescente comparte 20 hechos y anécdotas acerca de su vida. Este tipo de contenido es actualmente muy popular en youtube y a diario lo consumen muchísimos adolescentes.

REFERENTE TEÓRICO: La autoafirmación personal implica la capacidad para expresar nuestras opiniones, plantear quejas y defender nuestros derechos. En la práctica, muchos adolescentes encuentran dificultades a la hora de expresar sus gustos, sus opiniones, denegar favores o peticiones. Para poder desarrollar esta habilidad de autoafirmación de manera asertiva, es decir, cuidando a su vez de las relaciones sociales, es necesario en primer lugar aceptarse tal cual uno es. Cuando nos aceptamos somos capaces de compartir sin miedo nuestros gustos y preferencias. La confianza en uno mismo es el primer paso hacia el desarrollo de las habilidades de autoafirmación.

RAZÓN DE SER: En esta actividad utilizaremos youtube como plataforma para comunicar al mundo quiénes y cómo somos de una manera sincera y abierta. Ser capaces de compartir nuestras experiencias, opiniones, anécdotas de una forma tan abierta nos ayuda a reconocernos, aceptarnos y valorarnos. Como propuesta de ampliación, reflexionaremos sobre qué aspectos de la privacidad es aconsejable no exponer. No debemos olvidar la importancia de hacer un uso prudente y responsable de los medios de comunicación y redes sociales.

DESARROLLO

1ª Fase: Listening task – answer the questions.

Como el vídeo es un poco largo, podemos dividir al grupo en dos, unos se centrarán en recoger las respuestas para las preguntas impares y los otros para las preguntas pares. Finalmente, corregimos el ejercicio entre todos.

Where is he from?	
What does he like doing?	
What does he never drink?	
What does he share about his family?	
What kind of food does he like?	
What aspect of his future is he constantly thinking about?	
Did he have any pets?	
Why does he find transition time difficult?	
How does he feel about being a workaholic?	
What is he really bad at? (regarding time)	
Is he a morning person or a night owl one?	
What does he hate?	
How does he feel before big events?	
What is his full name?	
What is the key to face his illness?	
How does he feel being with big groups of people?	

2ª Fase: 20 facts about me

El alumnado en grupos preparará el guion de un vídeo similar al que han visto. La idea es que cada alumno realicé su *"20 facts about me"* pero trabajarán en grupo para así dinamizar la actividad y favorecer que se ayuden entre compañeros. Posteriormente, lo irán exponiendo en clase.

3ª Fase: Critical Thought

Después de la experiencia de compartir cosas acerca de nosotros mismos con nuestros compañeros, planteamos algunas preguntas para reflexionar:

- *Was it easy or difficult to find 20 facts about yourself you wanted to share? Why?* Podemos reflexionar acerca de cómo normalmente, sobre todo en la

adolescencia, es difícil encontrar pequeños detalles acerca de uno mismo que nos identifican y nos diferencian del resto, más allá de datos objetivos como la edad, el nombre o el signo del zodíaco. Normalmente no nos tomamos el tiempo suficiente para reconocer esos detalles que nos hace especiales.

- *Did you think about a fact that then you did not share? Don't tell us what it is. Why did you decide not to share it?* No todo hay que compartirlo todo en las redes, algunos hechos, anécdotas, deben quedar en la intimidad y otros, como compartir la dirección de residencia, podrían suponer un peligro.
- *Was it difficult to share what you really are, your opinions, your interests, your anecdotes? How did you feel?* Worried, excited, embarrassed, trouble, scared, powerful, sad, caring. (Podemos utilizar el vocabulario que se proporciona en la actividad "*Toxic friendship 1: physical feelings*".
- *Do you know what assertiveness, self-assuredness, confidence means? Can you explain it with your own words?* Para finalizar, explicamos qué es la autoafirmación:
  - *The ability to recognise sincerely how we are, our physical, emotional and phycological features.*
  - *The ability to share our opinions and interests without fear or doubts.*
  - *The ability to appreciate ourselves.*
  - *The ability to defend our rights and decisions.*

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Esta actividad puede servir también como punto de reflexión acerca de qué podemos y qué no debemos compartir en internet. Es importante hacer llegar el mensaje de la responsabilidad. No todo es necesario exponerlo, mucho menos en un medio que llega a tantísima gente.

TÍTULO
"SER"

AUDIOVISUAL
Ser (1) Vangelis: Songs of the seas:
http://smarturl.it/chhzwd
Ser (2) Vangelis: Aquatic Dance:
http://smarturl.it/4xaqas
Ser (3) Vangelis: Momories of Blue:
http://smarturl.it/poycnm

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de Autoafirmación, Empatía, Identificación/Expresión emocional y Autoestima.

ÁREA CURRICULAR
Educación Plástica, Visual y Audiovisual. Arte.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
En la historia del Arte hay grandes escultores cuya obsesión era esculpir al ser humano. Infinidad de esculturas representan a grandes mitos y leyendas de nuestra historia. Quizás si nosotros nos sintiésemos grandes esculturas nos podríamos llegar a sentir grandes seres humanos.

REFERENTE TEÓRICO: Hegel, filósofo idealista Alemán, pensaba que Dios había creado la historia de la humanidad para poderse contemplar desde fuera. Tal vez, de la misma forma, el ser humano necesita esculpir su propia imagen para poderse contemplar desde fuera y así entenderse.

Desde pequeños y durante toda nuestra existencia, vamos construyendo nuestro propio personaje. Un personaje a través del cual relacionarnos con los demás, un personaje que los demás acepten y quieran. Nos imaginamos que siendo así o comportándonos de tal o cual manera nos van a querer más, y vamos adecuando nuestro carácter y nuestra forma de ser a eso que hemos imaginado para ser queridos y aceptados primero por nuestros padres (familia), después por nuestros amigos (colegio), y finalmente por la sociedad en general (sociedad).

Pero nosotros esencialmente somos mucho más que ese personaje que hemos creado y que nos hemos creído. Somos mucho más completos. Somos mucho más y sabemos actuar y comportarnos de muchas más formas de las que lo hacemos, con los límites que nos marca nuestro personaje.

RAZÓN DE SER: El objetivo de esta dinámica, además de trabajar la creatividad a través del arte, en este caso la escultura, es descubrir y desarrollar partes de los alumnos que quizás sean menos conocidas o estén menos transitadas o exploradas, ayudados por sus propios compañeros de clase.

Y lo haremos de una forma integral. No se trata sólo de saber lo que podemos ser, sino de sentirlo dentro de nosotros e integrarlo a través del cuerpo, para después poderlo expresar también a través del cuerpo y la voz.

DESARROLLO

1ª Fase

El profesor les pedirá que se pongan en grupos de tres, que sean amigos entre ellos o que se lleven bien. Esto surgirá de forma natural, tan solo con dejarles elegir los grupos.

A continuación se les explicará que dos serán escultores y otro se pondrá en el centro con los ojos cerrados para poderse dejar esculpir.

En la primera parte los escultores prepararán el cuerpo de su compañero para ser moldeado y esculpido. Así pues le soltarán las tensiones con pequeños masajes, haciendo especial hincapié en la espalada, hombros y extremidades. Esto durará aproximadamente 3 minutos. Los últimos 30 ó 40 segundos estarán destinados a que los dos escultores hagan movimientos suaves para proporcionar placer a nuestro modelo y dejarlo preparado.

Ahora el profesor les indicará que tomen 1 metro de distancia y que observen al compañero que va a ser esculpido. Y que se hagan las siguientes preguntas para ellos mismos:

- *¿Cómo veis a vuestro compañero?*

- *Y ¿Cómo podría mejorar? ¿Cómo os gustaría verlo? ¿Qué os gustaría que mostrase que le haría más grande y mejor?*
- Y les invitará a que creen una escultura, con el cuerpo de su compañero, de cómo les gustaría verlo. Y les explicará que la escultura se hace moviendo las partes del cuerpo de su compañero con suavidad y sumo cuidado, hasta llegar a la postura final.

El profesor les dirá a los escultores que investiguen, que vayan probando, que se dejen llevar por cómo lo sienten, que no juzguen el trabajo del otro escultor, y que procuren sentir más que hablar. También les dirá a los alumnos que son esculturas que se dejen llevar y que no juzguen lo que sus compañeros están haciendo con su cuerpo.

Cuando hayan terminado, el profesor les dará una cuartilla en la que tendrán que escribir el título que les sugiera la escultura. Por ejemplo: "Fuerza", "Dispuesta a crecer", "Soy grande porque el mundo me hizo así"... Cuando esté el título, lo pondrán delante de la escultura que han hecho con su compañero inmóvil.

Y al terminar todos los grupos, el profesor les indicará que se paseen por el museo (Clase) para ver el resto de esculturas, e indicará a las esculturas que recuerden su posición y como se sienten teniendo el cuerpo y la cara así, para poderlo repetir luego.

Cuando hayan pasado un par de minutos y todos hayan visto todas las esculturas, cambiarán de modelo, es decir, uno de los escultores pasará a ser modelo y el que hizo de modelo en esta ocasión será escultor. Repetiremos entonces todo el proceso.
Haremos lo mismo con el último componente del grupo para que todos hayan sido modelos una vez y por tanto escultores dos veces.

2ª Fase

El profesor les pedirá a todos que ocupen una posición en el aula, y que se coloquen como su escultura, con el título como estaban antes.

Sería bueno que el profesor pudiese grabar con el móvil, recorriendo todas las esculturas para que luego se puedan ver. La música de Vangelis seguirá de fondo para que el video quede más bonito.

3ª Fase

El profesor les pedirá que recuerden como se sentirían si fuesen como las esculturas. Y que imaginen cómo andarían si fuesen esa escultura: ¿Cómo sería su pisada? fuerte o débil, larga o corta, rápida o lenta.... ¿Y cómo sería su voz? grave o aguda, suave o fuerte, alta o baja...

- Y les invitará a que, poco a poco, vayan convirtiéndose en seres humanos y andando por la sala manteniendo la esencia de la escultura.
- Y *¿cómo sería mirar todo desde ahí?*: el aula, el resto de las esculturas vivientes...
- Y *¿cómo sería escuchar desde ahí?*: la música, las pisadas, los ruidos de fuera, la voz del profesor.
- Y *¿cómo sería tocar desde ahí, siendo como la escultura?* Las mesas, las paredes, la ropa de otras esculturas, los pelos.
- Y por último, cuando se crucen con otra escultura, saludarla, *¿cómo es el saludo? ¿Cómo es la voz?*

Si les apetece, y sólo si les apetece, pararse a hablar con otras esculturas que lo hagan.

4ª Fase

Cuando acabe la dinámica, el profesor les dirá que se paren un poco a ver, recordar y sentir cómo ha sido la experiencia.

- *¿Cómo os habéis sentido con vuestros compañeros?*
- *¿Cómo os habéis sentido siendo escultores?*
- *¿Cómo os habéis sentido siendo esa escultura?*
- *¿Cómo habéis vivido la experiencia?*
- *¿Qué podéis aprender de vuestra escultura?*
- *¿Qué os lleváis de la escultura y de la experiencia? ¿En qué habéis mejorado?*

HABILIDADES DE OPOSICIÓN ASERTIVA

TÍTULO
O CONMIGO O SIN MÍ

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/d8adj1

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de oposición asertiva

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Historia

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Durante la semana de proyectos, a un profesor de un Instituto se le ocurre la idea de hacer un experimento que explique a su clase cuál es el funcionamiento de los gobiernos totalitarios. El experimento, basado en una serie de ideas inocuas como la disciplina y en la creación en el aula del sentimiento de comunidad se va convirtiendo en un movimiento real: La ola. Al tercer día, los alumnos comienzan a aislarse y amenazarse entre sí.

REFERENTE TEÓRICO: Es bien sabido que los seres humanos somos gregarios, nos movemos y vivimos en grupo, Necesitamos al grupo, al que muchas veces usamos como referente de nuestra propia identidad individual. La organización grupal funcional, que respeta la libertad individual, es una herramienta de inigualable valor que nos ha permitido grandes avances a todos los niveles. Pero cuando el grupo lo es todo, cuando la identidad personal e individual no existe y el fin justifica los medios, el grupo se convierte en un arma de doble filo que conviene saber manejar. Ese manejo se basa, en múltiples ocasiones, en saber decir no, en la defensa de los propios derechos y en el recordatorio constante de que el grupo ha de ser un medio, pero nunca un fin en sí mismo.

RAZÓN DE SER: El alumnado encontrará en la protagonista de la secuencia un modelo tremendamente adecuado de manejo de las técnicas para decir no. Lo hace ante una situación difícil, en la que están implicadas personas a las que está ligada emocionalmente, por lo que el coste personal por ir en contra de la corriente que el grupo mayoritario marca es muy elevado. Analizar su situación y cómo la afronta es el objetivo principal de esta actividad.

DESARROLLO

1ª Fase

La secuencia que vamos a ver está extraída de una película llamada "La ola", en la que un profesor alemán aprovecha una especie de semana temática para dar a sus alumnos una serie de clases especiales sobre los regímenes autoritarios, como el que Hitler desarrolló en su momento. Cuando los chicos manifiestan su opinión al respecto, que es que no creen posible que algo así pudiera volver a ocurrir en Alemania, al profesor se le ocurre hacer un experimento: generar en el aula un movimiento, un grupo que le tendrá a él como líder y que funcionará como una autocracia, con sus normas, sus protocolos, sus uniformes (una camisa blanca)... Pero algunos no están dispuestos a entrar por el aro. Entienden el por qué del juego, pero empiezan a preocuparse cuando algunos se lo toman más en serio de lo necesario y no quieren colaborar. Es el caso de la chica que veréis en la secuencia, observadla con atención.

(Cuando termine de verse la secuencia, puede tenerse un pequeño intercambio de ideas para ver qué opinan de lo que han visto, de la fuerza que un grupo puede tener, de cómo creen que reaccionarían ellos, de qué piensan acerca de cómo lo manejan la chica y el chico...)

2ª Fase

En esta fase se les proporciona una lista de posibles maneras de resistirse a la presión de grupo, de decir no a algo en lo que no se quiere participar, como le ocurre a la protagonista de la historia que hemos visto.

10 FORMAS DE DECIR NO

1. Dí NO: Decir que NO sin más, sin añadidos.
2. Dar explicaciones/decir lo que piensas: aportar datos para que el otro entienda la razón de nuestra negativa. Puede combinarse con la anterior, al igual que las demás.
3. Dar excusas: aportar explicaciones que no son necesariamente ciertas pero, que justifiquen la no

participación en la actividad. Cuidado, porque tienen caducidad y si nos descubren, quedamos mal.

4. Disco rayado: repetir hasta la saciedad, tantas veces como sea necesario, la misma frase, hasta que el otro deje de insistir. Es una técnica de desgaste.
5. Técnica del espejo: devolver al otro su argumento, con prácticamente las mismas palabras y normalmente en forma de pregunta. "O sea, que lo que tú dices es que..."
6. Enfrentarse verbalmente: utilizar palabras más fuertes para rechazar aquello que se propone. (No necesariamente insultar). Incluye, p.e. el sarcasmo o la ironía.
7. Banco de niebla: dar la razón aparentemente, pero seguir haciendo lo que uno quiere.
8. Salir de la situación: Irse para no seguir sometido a la presión y no terminar haciendo lo que el otro quiere.
9. Sugerir alternativas: Dar otras opciones en vez de la sugerida
10. Dar largas: Posponer la decisión para otro momento (aparentemente o no) y finalmente hacer lo que uno quiere o simplemente escapar temporalmente de la presión.

Se les informa de que esta actividad la van a realizar como un único grupo y deben abordar el ejercicio entre todos. Se les da el mando a distancia para que puedan ver la secuencia una y otra vez (tantas como sea necesario) de forma que puedan resolver las siguientes cuestiones:

1. Deben encontrar, de entre la lista de formas de decir NO que se les ha entregado, cuáles son las que está utilizando la chica en la secuencia que han visto.
2. Deben justificar sus respuestas indicando la frase exacta en la que se basan para opinar así.
3. La chica va cambiando sus estrategias de decir NO a medida que va avanzando la conversación. Eso significa que no todas las técnicas sirven para lo mismo. ¿Puedes intentar acotar en qué ocasiones sería conveniente usar cada técnica de las que se encuentran en la lista que se te ha entregado? Fíjate en el uso que la protagonista hace de algunas de ellas. Eso probablemente te dé pistas. (Si el tiempo no lo permite, se centrarán en las detectadas en la chica)

El profesor no ayuda ni interviene durante el tiempo de trabajo grupal. Se trata de que sean ellos quienes lleguen a sus propias conclusiones y analicen la escena en detalle.

3ª Fase

En este punto, el docente corrige la actividad con la clase y matiza aquellos puntos que considere necesarios.

Estas son las técnicas para decir NO que la chica usa en la secuencia:

1. Cuando su novio le pregunta que si va a ir con él y con el grupo a la fiesta, ella dice "No, gracias, sin camisa blanca no seré bien recibida" (dice que no simplemente y da explicaciones).
2. El novio le contesta que eso es una tontería y ella dice "Sí, es una tontería y precisamente por eso no me la pondré" (Banco de niebla, enfrentamiento verbal y decir que no simplemente).
3. Cuando el novio le pregunta qué tiene en contra de "La ola", le dice "La ola se está convirtiendo en algo muy raro". (Dar explicaciones).
4. Cuando hablan de quién ha estado hablando con ella a través de la web de "La ola", dice que, cuando le han presionado para formar parte del grupo ha contestado que "Me lo pensaría". (Dar largas).
5. La chica comenta que "Leo no ha dejado entrar a nadie que no hiciera vuestro estúpido saludo" (dar explicaciones y enfrentamiento verbal).
6. Cuando su novio le pregunta: "¿Por qué no te la pones (refiriéndose a la camisa)?", ella contesta "Muy sencillo: porque no quiero". (Decir que no simplemente).
7. Al final de la secuencia, cuando el chico le insiste y le pregunta ¿Vienes conmigo o no?, ella simplemente hace una negativa tajante con la cabeza. (Decir que No simplemente).

Conviene terminar la actividad explicando los conceptos y argumentos expuestos brevemente en el re-

ferente teórico, insistiendo en la importancia de que el grupo sea un medio y no un fin que se imponga a la libertad y dignidad del individuo.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se pide a dos valientes voluntarios que se vean capaces de resistir el máximo de presión de grupo posible. El resto de la clase, por su parte, serán los presionadores.

Se trata de que, a raíz de un tema que ellos escojan o que el profesor sugiera, los encargados de presionar lo hagan con todas sus fuerzas. Los que se defienden, pueden usar todos los recursos que han aprendido durante la sesión.

Si no se vieran capaces de defenderse de la presión, pueden pasarle el testigo a otros compañeros o el propio profesor puede sugerir un cambio de roles par cualquier otra razón, de forma que, cuantos más mejor, pasen por Ia tarea de tener que defenderse del grupo.

TÍTULO
MI DIARIO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/56twxx

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de oposición asertiva

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Laura se siente mal porque unas chicas de su clase se aprovechan de ella pidiéndole constantemente los apuntes, cuando ella sabe positivamente que podrían tomarlos sin ningún problema, pero prefieren sacar el curso a costa del trabajo de otros. Al principio, Laura soporta estoicamente la situación, pero a medida que pasan los días su posición ante el asunto va cambiando.

REFERENTE TEÓRICO: Las personas no siempre sentimos, pensamos y actuamos de la misma forma. Más bien adaptamos nuestro comportamiento a las circunstancias que nos toca vivir y en función de ellas vamos produciendo cambios que nos ayudarán a adaptarnos o todo lo contrario. Estos tres sistemas funcionan como un todo y cuando tenemos conciencia personal de cómo funcionamos en cada uno de ellos y la coherencia que entre ellos existe, resolver nuestros problemas y entender nuestros comportamientos y los de otros es mucho más sencillo.

RAZÓN DE SER: La actividad que se desarrolla a continuación es básicamente una reflexión guiada que pretende llevar al alumnado a una mayor conciencia de sí mismos para poder entenderse mejor y actuar de la manera más beneficiosa ante situaciones difíciles como la que se le plantea a la protagonista del diario que presentamos.

DESARROLLO

1ª Fase

En esta primera fase los alumnos simplemente tendrán un primer contacto con el texto, de forma que puedan entender qué ocurre en él en términos generales, para poder profundizar más en aspectos concretos a través de las siguientes fases.

2ª Fase

Las personas, aunque aparentemente funcionamos como una unidad, tenemos, al menos, tres partes que están influyendo en ello: nuestrospensamientos, nuestras emociones y nuestro comportamiento visible, es decir, lo que cualquiera podría grabar de nosotros con una cámara de vídeo.

Cuando respondemos ante una situación de una u otra manera los tres sistemas están relacionándose entre sí e intentando ser coherentes. Vamos a comprobarlo a través del análisis y reflexión del diario de Laura.

El docente entregará a cada alumno una hoja de papel en la que aparecerá el texto del diario y una serie de preguntas. A través de las respuestas, de manera individual, volcarán sus propias reflexiones personales.

Se propone a continuación la presentación de la hoja a entregar a los alumnos:

12 de noviembre.
Hoy me ha vuelto a pasar. Me han vuelto a pedir los apuntes de ciencias con la excusa de que no se les da bien tomar apuntes. Yo he hecho como que no me daba cuenta de que era mentira, pero sé que es una excusa. ¿Cómo se puede coger apuntes si estás de charla toda la hora, además, la mitad de los días hacen pellas y ni vienen a clase. Como está Laura que nunca pone problemas para nada... En el fondo soy una pardilla... Seguro que, como ven que les da resultado, me los seguirán pidiendo y yo, como una idiota, se los seguiré dando.

LAURA	LAS COMPAÑERAS
Pensamientos de Laura: ¿Qué cosas se dice a sí misma?	Pensamientos: ¿Qué pensamientos aparecen probablemente en las compañeras de Laura ese día?
Emociones de Laura: ¿Cómo se siente al respecto?	Emociones: ¿Cómo se sienten probablemente las compañeras de Laura ese día?
Comportamiento visible: ¿Qué hace Laura ante la situación ese día?	Comportamiento visible: ¿Cómo se han comportado las compañeras con Laura ese día?
Coherencia interna: ¿Es coherente lo que piensa, siente y hace?	Coherencia interna: ¿Es coherente lo que piensan y sienten acerca de Laura con lo que hacen?

13 de noviembre.

Todo sigue igual, para no variar. Las mismas listas y la misma tonta, o sea, yo. Les he vuelto a dar los apuntes, pero me siento fatal. Antes, por lo menos, eran amables al pedírmelos, se hacían las simpáticas. Ya, ni eso. Ahora más bien parece que me dan órdenes y que yo tengo la obligación de darles lo que me piden. Supongo que es así. Si les digo que no se los dejo, todavía me van a tratar peor. Seguro que se pondrán como fieras... Creo que mejor asumo que me ha tocado a mí, y ya está. A ver qué pasa mañana... A lo mejor se olvidan de que existo, ¿no?

LAURA	LAS COMPAÑERAS
Pensamientos de Laura: ¿Qué cosas se dice a sí misma?	Pensamientos: ¿Qué pensamientos aparecen probablemente en las compañeras de Laura ese día?
Emociones de Laura: ¿Cómo se siente al respecto?	Emociones: ¿Cómo se sienten probablemente las compañeras de Laura ese día?
Comportamiento visible: ¿Qué hace Laura ante la situación ese día?	Comportamiento visible: ¿Cómo se han comportado las compañeras con Laura ese día?
Coherencia interna: ¿Es coherente lo que piensa, siente y hace?	Coherencia interna: ¿Es coherente lo que piensan y sienten acerca de Laura con lo que hacen?

Igualmente se haría para los días 14 y 15 de noviembre, aunque en este caso se les pide a los alumnos en grupos de 4 ó 5 que redacten estos dos días, en los que Laura va enfrentándose asertivamente a la situación.

La idea es ver qué estrategias se les ocurren. Una vez escritos se distribuyen entre los grupos de manera que cada uno tenga el diario escrito por otro grupo. Las tablas de preguntas se mantienen igual.

Tras contestar cada pregunta y en la línea de darle mayor coherencia y claridad al ejercicio, se sugiere que coloreen cada casilla en color rojo (si los pensamientos, emociones o conducta son negativos para el personaje o personajes en cuestión) o verde (si son positivos). A medida que se va avanzando en la actividad y en los diferentes días, se verá:

- Cómo van alternándose los colores en las dos columnas de cada tabla (al principio la de Laura irá totalmente en rojo y la de las compañeras en verde, para ir dándose la vuelta a medida que se avanza en días y se cambia el comportamiento).
- Los colores de uno de los personajes influyen en los del otro.

Cuando han terminado de contestar las preguntas de forma individual, se pasa a la siguiente fase.

3ª Fase

Para finalizar la actividad, se hace una breve puesta en común que asegure que todo el alumnado ha enfocado adecuadamente la actividad o que, al menos, llegan a las conclusiones adecuadas al respecto.

El profesor aprovecha para considerar en voz alta las cuestiones recién comentadas en la fase anterior (acerca de cómo extraer conclusiones de las tablas y los colores utilizados), así como los aspectos más relacionados con la oposición de Laura a sus compañeras de clase.

Los colores de las tablas empiezan a cambiar claramente a medida que Laura decide afrontar su situación de manera asertiva. Para ello, ha de plantarse delante de sus compañeras, las que constantemente se aprovechan de ella, para decirles que no, que no está dispuesta a seguir siendo su esclava ni su marioneta, mucho menos para encima tener que aguantar sus insultos. Esta cualidad de defensa de los propios derechos, de

plantarnos y decir no, es lo que se llama ASERTIVIDAD y es lo contrario de la PASIVIDAD (que es la actitud que mantenía Laura los primeros días).

- *¿Podríamos concretar, entre todos, qué estrategias ha seguido Laura para negarse a seguir prestando los apuntes?*
- *¿Influye en algo, en esas estrategias adoptadas, el diálogo interno que haya tenido Laura ese día?*
- *¿Qué nos enseña eso a nosotros?*
- *¿Qué consecuencias han tenido estas estrategias de cara a las compañeras de Laura?*
- *¿Creéis que ha sido un camino fácil para Laura?*
- *¿Era, sin embargo, un camino necesario?*
- *¿Qué conclusiones sacamos de esto, entonces?*

TÍTULO
NO ES ASUNTO TUYO

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/ca53xp

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de oposición asertiva

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
La amiga de Porter le había confesado previamente su afición por hacer graffitis en las paredes y los problemas que había tenido a causa de ello con la policía. Él, sin embargo, cree que tiene mucho que decir y lo puede hacer a través de una pintada en la pared de una calle, así que le prepara una encerrona en esta línea ante la que ella se niega rotundamente.

REFERENTE TEÓRICO: Todos, en algún momento de la vida, nos encontramos con situaciones de presión que requieren, no sólo que nos decidamos, sino que nos manifestemos con contundencia en contra de lo que se nos impone. Se nos olvida en esas situaciones, sin embargo, que a veces la mejor y más eficaz manera de decir que NO es, simplemente, decir NO.

RAZÓN DE SER: Aunque hay muchas formas diferentes de oponerse ante la presión de grupos o individuos, una de las más electivas (y que menos se usa en la edad adolescente) es la de decir que NO, simplemente. Por ello, en la actividad planteada, y basándose en la secuencia seleccionada, se pide al alumnado que practique esta estrategia de oposición asertiva.

DESARROLLO

1ª Fase

Para poner en situación al alumnado, se les comentará lo expuesto en la sinopsis.

A continuación, se proyecta el vídeo, no sin antes pedir que presten atención a lo que quiere conseguir Porter y de qué forma intenta alcanzarlo (la idea general a transmitir es que él quiere conseguir que ella vuelva a h acer graffiti y a expresar lo que siente, pero lo hace de forma agresiva, manipuladora. Conviene detenerse en ese concepto de manipulación y clarificar lo que significa poniendo ejemplos como el chantaje emocional)

Cuando alguien usa la manipulación, contamina la relación y aparentemente una de las dos partes está en desventaja.

¿Cuál de ellas es, normalmente? (La parte manipulada, porque se siente impelida o comprometida a hacer lo que el otro o la otra quiere).

2ª Fase

Sin embargo, en esta ocasión, la parte a la que se ha intentado manipular es bastante fuerte y se pone con el manipulador de igual a igual. Vamos a ver la secuencia por segunda vez, pero en esta ocasión quiero que os fijéis en la manera que ella tiene de decir lo que quiere decir.

Se proyecta la secuencia nuevamente y se abre un espacio de tiempo, breve, para que hagan los comentarios necesarios al respecto. Es importante poner encima de la mesa el estilo que tiene ella para manejar la situación, insistiendo en la idea de que no entra en el juego manipulador de Porter. Tiene claro que no quiere hacerlo y lo expresa con respeto y firmeza. Su estilo es claramente asertivo, no necesita la agresividad.

3ª Fase

La principal habilidad para oponerse utilizada por la chica en la escena es l "Decir NO", sin más. Por lo que con el objetivo de que pongan en práctica dicha habilidad junto con la de "Disco rayado" (repetir la negativa hasta que el otro, por pura fatiga, deja de insistir) se plantearán diferentes situaciones ficticias a las que deberán dar respuesta:

- Tus amigos quieren que engañes a tu familia para irte de fiesta el viernes, sin que se den cuenta (tú no quieres porque estás castigado).
- Tu mejor amigo o tu mejor amiga del Instituto/Colegio te dice que faltéis a una clase y no quieres.

- Tu pareja quiere que tengas sexo cuando aún no estás preparado o preparada.
- Te insisten hasta la saciedad para que bebas en el botellón de fin de curso, cuando saben positivamente que tú no bebes.

Para practicar esta estrategia de oposición es más interesante hacerlo a partir de situaciones reales ya que las ficticias pueden resultar excesivamente sencillas. Por ello, se propone al alumnado que ponga ejemplos (vividos por ellos mismos, o por otras personas conocidas) con el objetivo de analizar, además, las dificultades añadidas y sus ventajas.

TÍTULO
HÉROES Y HEROÍNAS CORRIENTES

AUDIOVISUAL
http://hyperurl.co/pvu07b

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de oposición asertiva

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

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Peter Parker es un chico corriente en un instituto corriente. Cargado con su cámara fotográfica, pasa normalmente desapercibido. Pero en un momento dado se le pide que haga una foto de cómo un matón agrede a otro compañero del centro y él, a pesar de las posibles consecuencias, decide negarse.

REFERENTE TEÓRICO: Cuando decidimos decir no ante situaciones de injusticia, de opresión o de abuso contra otras personas respondemos a la necesidad de ser uno mismo sin ceder a las presiones recibidas del exterior. En ocasiones esto puede traer consecuencias negativas, incluso oposición física, grupal o psicológica. Pero, ¿personalmente queremos asumir las consecuencias que trae negarse a decir no?

RAZÓN DE SER: La situación que muestra la secuencia audiovisual seleccionada es, probablemente, la más temida cuando una persona se plantea decir no ante una circunstancia de agresión evidente. Peter, valientemente, decide que con lo que no puede vivir es con callarse y acatar lo que el abusón del instituto le ordena. La decisión no es sencilla, sin duda, pero para Peter parece estar clara, como para muchas otras personas heroínas que podemos encontrar en nuestras vidas.

DESARROLLO

1ª Fase

Se inicia la actividad proyectando la secuencia elegida dejando unos minutos para que puedan comentarla. Será importante que opinen sobre lo siguiente:

- La actitud del agresor.
- La actitud de los observadores (gestos, gritos, caras...).
- La actitud de Peter al negarse a hacer la foto.

Se continúa orientando la conversación a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué *os parece que, a pesar de estar ya en el suelo y haber sido golpeado, Peter siga decidido a oponerse a lo que el agresor le pide?*
- ¿Os *parece valiente o temerario? ¿Qué diferencia hay entre ambas ideas?*
- ¿Quiénes *son las personas agresoras en esta escena?* (el que pega y todas las que observan que enfervorizan al agresor y no defienden a la víctima).
- *Si Peter hubiera accedido a hacer la foto, ¿qué hubiera pasado?*
- ¿Pensáis *que hubiera sido mejor acceder a hacer la foto?*
- ¿Qué *consecuencias hubiera traído esto (sobre el agresor, sobre la víctima y sobre Peter)?*

2ª Fase

En realidad, en nuestra vida cotidiana no siempre las situaciones que surgen en las que tenemos que decir no son tan extremas como la que hemos visto. Pero, a pesar de eso, nos sigue costando mucho oponernos...

Para practicar un poco nuestras habilidades de oposición, vamos a dividir la clase en dos y os voy a plantear una especie de desafío...

- Una parte se encargará de plantear situaciones en las que sería conveniente decir no (desafíos).
- La otra, sin posibilidad de entrenamiento o práctica previa, se irá enfrentando a las situaciones que el otro equipo vaya planteando. El objetivo es que se opongan de manera asertiva (defendiendo su postura pero sin agredir, física o psicológicamente, al resto).

La actividad finaliza recogiendo todas las estrategias puestas en marcha (o sugeridas por el grupo en gene-

ral) para poder oponerse de manera adecuada a cosas que no se comparten.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Los actos heroicos no son muy habituales y, cuando se producen, no siempre llegamos a saber demasiado de las personas que hay detrás. Por eso puede ser interesante hacerles un sencillo homenaje porque, probablemente gracias a un gesto valiente, a enfrentarse a algún tipo de abuso o, simplemente, a que dijeron no, pasaron a ser héroes o heroínas para las personas a las que ayudaron.

Se propone dividir a la clase en grupos pequeños, 3-4 personas, para que indaguen en Internet con el objetivo de localizar actos heroicos de personas ordinarias, normales y corrientes, que en algún momento marcaron la diferencia. El homenaje que cada grupo creará será libre. Pueden escribirles una nota de agradecimiento, o una canción o, quizá, elaboren un monumento improvisado. Toda manifestación artística orientada a dignificar el acto en cuestión puede ser igualmente válida.

TÍTULO
TOXIC FRIENDSHIP 2: ROLE-PLAY

AUDIOVISUAL
Pretty little liars: http://smarturl.it/967u5c
Friends: http://smarturl.it/9u7org

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de oposición

ÁREA CURRICULAR
Lengua y Literatura, Música y Bilingüismo.

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia.

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINÓPSIS
Utilizaremos la letra de las secuencias de apertura de dos conocidas series que reflejan diferentes patrones en las relaciones de amistad. La primera de ellas, *"Pretty Little Liars"* responde a relaciones tóxicas en las que un grupo de amigas se ocultan secretos unas a otras, guardan rencores, se animan a llevar a cabo conductas que ponen en riesgo su integridad. *"Friends"* en cambio refleja el positivismo, relaciones de confianza y de apoyo mutuo.

REFERENTE TEÓRICO: Las habilidades de oposición son aquellas que nos permiten defender nuestros derechos, opiniones y por tanto evitan la manipulación, el menosprecio o las faltas de respeto por parte de otros. En la adolescencia, el grupo de iguales es una referencia fundamental. Es importante cuidar de que estas relaciones sean saludables pues a su vez estaremos evitando conductas de riesgo en las que incide fundamentalmente la presión de grupo.

RAZÓN DE SER: Estudiaremos la letra de las canciones en busca de patrones deseables en las relaciones entre amigos, así como señales de amistades o relaciones tóxicas. Presentaremos al alumnado situaciones en las que podrán diferenciar ambas actitudes y les ofreceremos técnicas de oposición asertiva, frases que pueden utilizar para dicho fin. Finalmente ponemos en práctica lo aprendido utilizando la técnica de role-play. A nivel curricular, podemos repasar los tiempos verbales y estudiar el cero y el primer condicional.

Friends

So no one told you life was going to be this way.
Your job's a joke, you're broke, you're love life's DOA.
It's like you're always stuck in second gear,
Well, it hasn't been your day, your week, your month, or even your year.

But, I'll be there for you, when the rain starts to pour.
I'll be there for you, like I've been there before.
I'll be there for you, cause you're there for me too.

Pretty little liars

Got a secret.
Can you keep it?
Swear this one you'll save.
Better lock it in your pocket,
Taking this one to the grave.
If I show you,
Then I know you won't tell what I said.
Because two can keep a secret if one of them is dead.

DESARROLLO

Fase 1ª: Listening task

Realiza las actividades de listening que encontrarás al final de la actividad listas para imprimir:

- Task 1: Gap filling
- Task 2: Tenses review
- Task 3: Join the words with the meaning

2ª Fase: Exploring different situations

En esta actividad exploraremos diferentes comportamientos en las relaciones de amistad para posteriormente clasificarlos en tóxicos o beneficiosos para la persona. Para ello, entregamos al alumnado unas frases con diferentes situaciones y por otro lado diferentes posibilidades de comportarse en las mismas. Para cada situación, deberán elegir qué comportamiento representa una relación de amistad sana y cuál una relación tóxica. Este material está elaborado utilizando el

cero y primer condicional así que puede servir de estudio o repaso de los mismos.

SITUATIONS	BEHAVIOURS
If you hang up with your friends,	you always talk about other people. you talk, laugh, and have fun.
If you go to your friend for support after something bad happened,	they won't support you although you have done it before. they'll listen to you, giving practical advice and trying to make you laugh in any way.
If you cancel plans last minute,	they'll give me silent treatment for days. they'll be a little annoyed, probably, but since you don't do things like that very often they'd let it slide.
If they cancel a plan on you,	you'll be annoyed, but you'd eventually forget about it. you'll pretend to be fed up, but secretly, you'd be happy than ever.
If you talk them a secret,	they'll accidently tell one person, then it spreads everywhere. it'll remain a secret unless you give permission for it to spread.
If you have an argument,	you grovel each other. you talk about it.

Volviendo a leer la letra de las canciones, preguntamos al alumnado qué otras situaciones pueden imaginar para cada grupo de amigos. Deberán escribir un par de ejemplos para cada serie utilizando el primer condicional y para finalizar las compartirán con el grupo.

¿Cómo podemos frenar estas actitudes negativas que a veces surgen de una manera inconsciente? How can we stop these negative attitudes that come up unconsciously? No debemos dar por hecho que la otra persona se comporta así de manera premeditada, sino que muchas veces estos comportamientos forman parte de cómo nos hemos relacionado anteriormente, de conductas aprendidas por imitación o de otros factores externos como puede ser haber tenido un mal día o estar cansado. Sin embargo, esto no pude excusar tal comportamiento y debemos conocer estrategias para oponernos asertivamente y así protegernos de actitudes negativas.

Algunas frases que podemos usar:

- *I understand your point of view, but I also think that...*
- *I know you are tired/ you've had a bad day, but you can talk to me like that/I expected some support from your part...*
- *... I do not agree with you...*
- *... I'm not willing to do so... I can do ... instead (offer and alternative)*

3ª Fase: Now you know...let's imagine...

Llegados a este punto, el alumnado intuye la posible relación que mantienen los personajes, así que formaremos grupos de 4 y 5 personas imitando los de las series y les pediremos que preparen una escena reflejando patrones tóxicos o deseables en las relaciones de amistad. Para finalizar representaremos esas escenas.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Podríamos realizar en dos grupos unos posters con pautas saludables para las relaciones entre compañeros y amigos, así como otro en el que el alumnado recoja las actitudes que no se deberían permitir. Lo podemos dejar en el aula o en los pasillos del centro.

WORKSHEET

Task 1. Listen to the songs and complete the gaps.

Friends

So no one told **your..... was going to be this way**.
Your job's a....., you're....., you're ..... life's DOA.
It's like you're..... stuck in..... gear,
Well, **it hasn't been your** .....**,** your ....., your .....,
or even your .....

But, **I'll be there for you**, when the..... starts to pour.
I'll be there for you, like I've been there .....
I'll be there for you, cause **you're there for me too**.

Pretty little liars

Got a.....
Can you keep it?
.....this one **you'll save**.
Better lock it in your .....,
Taking this one to the.....
If I.....you,

Then I know you won't ..... what **I said.**

Because two can ..... a secret if one of them is .....

Task 2: What tense is the one of the bold sentences in the songs.

Task 3: Join the words with the meaning.

Joke	Speed's level when you are driving a car.
Gear	To rain heavily.
Grave	Short, humorous story with a word or phrase that causes laughter.
Stuck (to stick)	To be unable to move.
To pour	To make a solemn statement, promise or declaration.
To swear	A place in the ground in which to bury a dead body.

DESARROLLO	ACTIVIDAD	URL
Desarrollo Afectivo	El poder de una cara bonita	http://hyperurl.co/qodvbw
Desarrollo Afectivo	¿Piensas desistir?	http://hyperurl.co/lthruh
Desarrollo Afectivo	Construye una catedral él solo	http://hyperurl.co/2n490f
Desarrollo Afectivo	El detector de mentiras	http://hyperurl.co/8n3pw3
Desarrollo Afectivo	Tienes que intentarlo	http://hyperurl.co/ibicwv
Desarrollo Afectivo	Lo he decidido yo	http://hyperurl.co/oj18lo
Desarrollo Afectivo	Las matemáticas son para siempre	http://smarturl.it/61sxpd
Desarrollo Afectivo	El número Pi	http://smarturl.it/4wqwsd
Desarrollo Afectivo	La niña se ha enamorado	http://hyperurl.co/a3hn0p
Desarrollo Afectivo	El alacrán y el sabio	http://hyperurl.co/no1yqs
Desarrollo Afectivo	Te cuento y no me escuchas	http://hyperurl.co/bofkvc
Desarrollo Afectivo	Estoy contigo	http://hyperurl.co/a42fqe
Desarrollo Afectivo	¿Te has enterado?	http://hyperurl.co/l937u1
Desarrollo Afectivo	Hay que sentir el dolor	http://hyperurl.co/w85ptn
Desarrollo Afectivo	¡Tú también formas parte de esta lucha!	http://smarturl.it/l8uwho
Desarrollo Afectivo	Paisajes fractales	http://smarturl.it/1cjepv
Desarrollo Afectivo	Yo voy a la escuela	http://smarturl.it/wwhpcr
Desarrollo Afectivo	Yo voy a la escuela	http://smarturl.it/dlgfux
Desarrollo Afectivo	Yo voy a la escuela	http://smarturl.it/2kwqkl
Desarrollo Afectivo	Tengo un sueño	http://hyperurl.co/vcfd5x
Desarrollo Afectivo	Parece fácil ayudar	http://hyperurl.co/oyb8j1
Desarrollo Afectivo	Cuestión de prioridades	http://hyperurl.co/b6sreo
Desarrollo Afectivo	Fíjate en ti	http://hyperurl.co/77qx4d
Desarrollo Afectivo	Despedido	http://hyperurl.co/706vxj
Desarrollo Afectivo	Los chicos no lloran	http://hyperurl.co/xakox1
Desarrollo Afectivo	Lo bueno, si breve...	http://hyperurl.co/eo447b
Desarrollo Afectivo	Eso me sienta bien	http://hyperurl.co/6rp7vn
Desarrollo Afectivo	Los cinco lenguajes del amor	http://hyperurl.co/pplepp
Desarrollo Afectivo	Fiesta de personajes	http://smarturl.it/k7txge
Desarrollo Afectivo	Sol Lewit:Arte matemático	https://archivo.fundacionbotin.org/exposicion/sollewitt/visita.html
Desarrollo Afectivo	Toxic friendship;Physical feelings	http://smarturl.it/967u5c
Desarrollo Afectivo	Toxic friendship;Physical feelings	http://smarturl.it/9u7org
Desarrollo Afectivo	Nuevas formas de relacionarnos.	
	Creatividad para el cuidado mutuo	https://bit.ly/2G5Gt0d
Desarrollo Afectivo	A veces pienso mucho	https://bit.ly/3givD65
Desarrollo Afectivo	Amamos nuestros bosques	https://bit.ly/3y0H6wQ
Desarrollo Afectivo	Instante decisivo	https://bit.ly/3yZkJJA
Desarrollo Afectivo	Instante decisivo	https://bit.ly/37ZgiTq
Desarrollo Cognitivo	¡Para el coche!	http://hyperurl.co/bdhkcx
Desarrollo Cognitivo	Romeo y Julieta	http://hyperurl.co/ud6odw
Desarrollo Cognitivo	Carrera de coches	http://hyperurl.co/ab8iad
Desarrollo Cognitivo	¿Mosquito inoportuno?	http://hyperurl.co/hc1y13
Desarrollo Cognitivo	No pretendía hacer eso	http://hyperurl.co/b5wfz5
Desarrollo Cognitivo	Por tu culpa	http://hyperurl.co/1yvb73
Desarrollo Cognitivo	Decisiones precipitadas	http://hyperurl.co/q6s8mb
Desarrollo Cognitivo	Cabeza y corazón	http://hyperurl.co/tpouwd
Desarrollo Cognitivo	La ciencia del fútbol	http://smarturl.it/frj10u
Desarrollo Cognitivo	Maths anxiety	http://smarturl.it/c874uw
Desarrollo Cognitivo	Muere lentamente	http://hyperurl.co/fqpgq4
Desarrollo Cognitivo	Hay que esforzarse	http://hyperurl.co/2ugh3p
Desarrollo Cognitivo	La sopa tiene la respuesta	http://hyperurl.co/2tuc2j
Desarrollo Cognitivo	¿Y tú qué opinas?	http://hyperurl.co/quvzwr
Desarrollo Cognitivo	Una buena amiga	http://hyperurl.co/ayu5yn
Desarrollo Cognitivo	¿Hacerlo o no?	http://hyperurl.co/z70cxd
Desarrollo Cognitivo	Tienes que decidir esforzarte	http://hyperurl.co/g5mxox
Desarrollo Cognitivo	Piensa y actúa:	
	El cambio está en tus manos	http://smarturl.it/l8uwho
Desarrollo Cognitivo	Mejor todos juntos	http://hyperurl.co/cz1c48
Desarrollo Cognitivo	La gran prueba	http://hyperurl.co/qrywlq
Desarrollo Cognitivo	Competitividad	http://hyperurl.co/tb2vqt
Desarrollo Cognitivo	La tierra se cura	http://hyperurl.co/jxoont
Desarrollo Cognitivo	Hamburguesa	http://hyperurl.co/ay0qbg
Desarrollo Cognitivo	Llevo mala vida	http://hyperurl.co/q3brzj
Desarrollo Cognitivo	Jugando al fútbol	http://hyperurl.co/bbhye6
Desarrollo Cognitivo	¿Estoy embaraza?	http://hyperurl.co/qw9k6y
Desarrollo Cognitivo	¿Dulces sueños?	http://smarturl.it/q4f7el
Desarrollo Cognitivo	¿Dulces sueños?	http://smarturl.it/czzbr8
Desarrollo Cognitivo	¿Dulces sueños?	http://smarturl.it/z28n33
Desarrollo Cognitivo	Fuentes de inspiración 1	http://hyperurl.co/y489cx
Desarrollo Cognitivo	Fuentes de inspiración 2	http://hyperurl.co/0vn8dp
Desarrollo Cognitivo	¿Elijo mi ocio?	http://hyperurl.co/oouw9k
Desarrollo Cognitivo	Paraísos artificiales	http://hyperurl.co/nq1xk7

Desarrollo Cognitivo	No lo tengo claro	http://hyperurl.co/thclcl
Desarrollo Social	SMS	http://hyperurl.co/cthrbz
Desarrollo Social	Críticos	http://hyperurl.co/62u185
Desarrollo Social	¿Qué me dices con tu cuerpo?	http://hyperurl.co/g8iqb0
Desarrollo Social	¿Me escuchas?	http://hyperurl.co/jgv7eq
Desarrollo Social	La máquina de la verdad	http://hyperurl.co/uvowpi
Desarrollo Social	Un giro amistoso	http://hyperurl.co/xtd4fo
Desarrollo Social	Speak out!	http://smarturl.it/37fvjr
Desarrollo Social	Posturea	http://smarturl.it/6g1xfi
Desarrollo Social	Posturea	http://smarturl.it/860x1d
Desarrollo Social	Mesa de siteswap	http://smarturl.it/0ullx7
Desarrollo Social	A friendly twist	http://hyperurl.co/xtd4fo
Desarrollo Social	Pruebas cooperativas	http://smarturl.it/g7uuyq
Desarrollo Social	Pruebas cooperativas	http://smarturl.it/l1d26t9
Desarrollo Social	Pruebas cooperativas	http://smarturl.it/c9qm9d
Desarrollo Social	Yo no soy de nadie	http://hyperurl.co/7ffov6
Desarrollo Social	Cuenta conmigo, ¿vale?	http://hyperurl.co/1wdlq8
Desarrollo Social	Patatas fritas	http://hyperurl.co/2gxr12
Desarrollo Social	Carta a Pedro Guerra	http://hyperurl.co/rbelbl
Desarrollo Social	No a las etiquetas	http://hyperurl.co/zicbo5
Desarrollo Social	Esto es lo que soy	http://hyperurl.co/t1xuyv
Desarrollo Social	Be blogger: 10 facts about me!	http://smarturl.it/c5k5de
Desarrollo Social	Ser	http://smarturl.it/chhzwd
Desarrollo Social	Ser	http://smarturl.it/4xaqas
Desarrollo Social	Ser	http://smarturl.it/poycnm
Desarrollo Social	Responsabilidad social	http://smarturl.it/y6x77f
Desarrollo Social	O conmigo o sin mí	http://hyperurl.co/d8adj1
Desarrollo Social	Mi diario	http://hyperurl.co/56twxx
Desarrollo Social	No es asunto tuyo	http://hyperurl.co/ca53xp
Desarrollo Social	Héroes y heroínas corrientes	http://hyperurl.co/pvu07b
Desarrollo Social	Toxic friendship 2:Role-play	http://smarturl.it/967u5c
Desarrollo Social	Toxic friendship 2:Role-play	http://smarturl.it/9u7org
Desarrollo Social	El triunfo de la voluntad	http://hyperurl.co/78rjxf
Desarrollo Social	Más que palabras	https://bit.ly/3ibkGRR