

COLECCIÓN SERVICIOS SOCIALES

SERIE: Didáctica Nº 1



Resolución de Problemas

3

Programa
de



BUENOS
TRÁTOS

COLECCIÓN SERVICIOS SOCIALES
SERIE: Didáctica Nº 1

LOGROÑO. Agosto 1999

Nº de ejemplares: 500

DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS SOCIALES

COORDINACIÓN: CENTRO ASESOR DE LA MUJER

AUTORES: I.P.E. Investigaciones y Programas Educativos S.L.

C/ Larrauri, 1A, 3º, dptos. 7 y 8 DERIO (VIZCAYA)

Edita: **GOBIERNO DE LA RIOJA**
CONSEJERIA DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES
DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS SOCIALES

Realización: LA MIRADA PUBLICIDAD

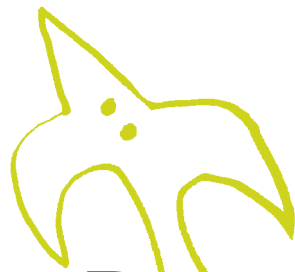
Imprime: GRÁFICAS OCHOA

Ilustraciones: JOSE VICENTE JUANES

Depósito Legal: LR-296-1999

ISBN: 84-8125-129-1

Tomo 3



Resolución de Problemas

Gobierno de La Rioja, 2005

Consejería de Juventud, Familia y Servicios Sociales

Colección: Servicios Sociales

Serie: Didáctica N°1



Índice Tomo 3

- Pag. 3 CARTA PRESENTACIÓN
- Pag. 5 **Unidad 23 • LA TOMA DE DECISIONES Y SUS CONSECUENCIAS**
ACTIVIDAD 1. TÚ DECIDES
ACTIVIDAD 2. LAS DECISIONES DE CRISTINA
ACTIVIDAD 3. UNA DECISIÓN TITÁNICA
- Pag. 15 **Unidad 24 • MANIFESTACIONES DE VIOLENCIA Y AFECTIVIDAD EN LA VIDA COTIDIANA**
ACTIVIDAD 1. MONTESCOS Y CAPULETOS
ACTIVIDAD 2. ¿PELEAR O NEGOCIAR?
ACTIVIDAD 3. LOS CONFLICTOS DEL MUNDO
- Pag. 25 **Unidad 25 • EL USO DE LA NO VIOLENCIA EN LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS**
ACTIVIDAD 1. DIBUJAMOS SOLUCIONES
ACTIVIDAD 2. A DIVINA CUÁL ES EL PROBLEMA
ACTIVIDAD 3. LA PRISA NO ES BUENA CONSEJERA
- Pag. 35 **Unidad 26 • APRENDIENDO A COMUNICARSE**
ACTIVIDAD 1. ESCUCHANDO NUESTRA VOZ
ACTIVIDAD 2. CUANDO NOS COMUNICAMOS
ACTIVIDAD 3. APRENDIENDO A DISCUTIR: EL DEBATE
- Pag. 45 **Unidad 27 • CÓMO HACER BUENAS AMISTADES**
ACTIVIDAD 1. QUÉ ES UN AMIGO/A Y QUÉ NO
ACTIVIDAD 2. LA NUEVA DE CLASE
ACTIVIDAD 3. HACIÉNDONOS REGALOS
- Pag. 55 **Unidad 28 • SABER EXPRESAR LO QUE SIENTES**
ACTIVIDAD 1. LO QUE ME GUSTA Y LO QUE NO
ACTIVIDAD 2. UN ENCUENTRO AGRADABLE
ACTIVIDAD 3. QUEJÁNDONOS
- Pag. 65 **Unidad 29 • SER TÚ MISMO/A**
ACTIVIDAD 1. YO SOY
ACTIVIDAD 2. MI TRAJE Y MI DISFRAZ
ACTIVIDAD 3. LA INVASIÓN
- Pag. 75 **Unidad 30 • CONTROLAR LA PRESIÓN DE LOS/AS DEMÁS**
ACTIVIDAD 1. YO EMPUJO, TÚ EMPUJAS, EMPUJAMOS
ACTIVIDAD 2. EL ROBO
ACTIVIDAD 3. DECIR NO



Carta presentación

El “Programa de Buenos Tratos” está financiado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través del Instituto de la Mujer y por el Gobierno de La Rioja, a través de la Consejería de Juventud, Familia y Servicios Sociales, con la colaboración de la Subdirección General de Ordenación e Innovación Educativa, al estar enmarcado dentro de la línea de la transversalidad.

Es un programa de coeducación dirigido a los niños y las niñas de nuestra región, en el que se trabajarán aspectos tan importantes para el crecimiento personal como son la potenciación de la autoestima, la adquisición de estrategias de resolución de conflictos de forma no violenta y la de destrezas de comunicación interpersonal.

Educar en igualdad, respeto, tolerancia, solidaridad, aceptación y dignidad, son valores que debemos reforzar para conseguir una sociedad más justa. Prevenir, además, conductas con signos de violencia, permite alcanzar unas mayores cotas de bienestar en nuestra comunidad.

Nos encontramos ante un proyecto ambicioso, un reto que el Instituto de la Mujer pone en nuestras manos y cuyo éxito va a depender de todas las Instituciones que participamos en el mismo y, fundamentalmente, de los profesores y las profesoras de La Rioja, y las familias de los niños y las niñas, que con su labor diaria van a contribuir no sólo a la consecución del objetivo final sino también a que el proyecto sirva como punto de referencia para su implantación en otras Comunidades Autónomas.

En este proyecto todos y todas somos necesarios/as. Por ello, agradezco vuestro interés y participación.

Sagrario Loza Sierra
Consejera de Juventud, Familia y Servicios Sociales

؟
من؟



LA TOMA DE DECISIONES Y SUS CONSECUENCIAS

23

Idea principal

La vida es elección. A lo largo del día tenemos que tomar numerosas decisiones. Muchas veces no nos damos cuenta porque las decisiones que tomamos no tienen demasiada importancia. Sin embargo, a veces tenemos que decidir sobre cuestiones cuyas consecuencias pueden ser importantes para cada cual y para las personas que nos rodean. Seguir los pasos del proceso de toma de decisiones puede ayudarnos a tomar la decisión más adecuada.

Objetivos

- Aprender a tomar decisiones.
- Practicar la toma de decisiones en grupo.
- Aceptar la responsabilidad por las decisiones que se toman.
- Reconocer la influencia de las necesidades, deseos y valores en la toma de decisiones.

Desarrollo de la unidad

Cada día tomamos numerosas decisiones, qué ropa ponernos, ir a trabajar en coche o en autobús etc. Aunque tomamos muchas decisiones sólo somos conscientes de algunas de ellas porque la mayoría son inconscientes y casi no necesitamos detenemos a pensar antes de actuar. No obstante, en algunas ocasiones tenemos que decidir sobre asuntos cuyas consecuencias pueden ser más importantes en nuestra vida y en la de las personas que nos rodean, como por ejemplo cambiar de trabajo, trasladarse a vivir a otra ciudad etc. En este caso es necesario tomarse un tiempo para decidir qué es mejor, buscar información, ayuda o consejo.

Para poder tomar decisiones inteligentes y saludables hay que seguir los siguientes pasos:

1. Definir la decisión que tenemos que tomar. ¿Qué tengo que decidir? Buscar información. ¿Qué necesito saber antes de decidir?
2. Identificar las alternativas que tenemos. ¿Qué opciones tengo?
3. Sopesar las ventajas e inconvenientes de cada alternativa para nosotros o nosotras y para las personas que nos rodean. ¿Cómo me voy a sentir después?

4. Elegir una opción. ¿Cuál es la mejor opción?
5. Valorar el resultado. ¿El resultado de la decisión es satisfactorio?

Cuando tomamos una decisión podemos equivocarnos. Lo importante es que nos responsabilicemos de las consecuencias de nuestras acciones sin autoinculparnos ni culpar a los demás. Cada cual es responsable de sus decisiones. No hay que sentirse culpable por equivocarse, sino aprender de los errores para el futuro.

¿Quién toma las decisiones en nuestra vida?

Es conveniente que aprendamos a tomar nuestras propias decisiones desde la infancia. Aunque la responsabilidad ha de ir incrementándose paulatinamente siempre podemos encontrar algo de lo que responsabilizar en estas edades. Si un niño o una niña no aprende a decidir sobre los asuntos que le atañen será una persona insegura y fácilmente manejable por otros/as.

¿Qué cosas influyen en las decisiones que tomamos?

Nuestras necesidades, deseos y valores influyen en las decisiones que tomamos, pero también nos influyen las personas que nos rodean, los medios de comunicación etc. Es saludable reflexionar sobre los factores que influyen en nuestras decisiones para saber por qué actuamos como lo hacemos y no dejarse manipular.



¿Qué se puede trabajar en relación con este tema?

El Profesorado

- Aprovechar cualquier ocasión para practicar la toma de decisiones en grupo (dónde ir de excursión, qué película de vídeo ver, qué deporte practicar en la clase de educación física etc.).
- Favorecer la toma de decisiones individual y la autonomía dejando al alumnado elegir por sí mismos en las actividades en que sea posible (el tema de un trabajo, el argumento de una representación teatral, los disfraces de carnaval, etc.).

La Familia

- Dejar que el niño o la niña tome decisiones sobre distintas cuestiones diariamente. No decidirlo todo por él/ella.
- Decidir cosas que afectan a toda la familia (vacaciones, entretenimiento durante el fin de semana etc.) contando con la opinión de todos los miembros.
- Comunicar al niño o la niña algunas de nuestras decisiones y en qué nos hemos basado para tomarlas.

TÚ DECIDES

Todos los días tenemos que tomar decisiones y en ocasiones no es fácil saber qué es lo mejor. Nuestras decisiones están influenciadas por nuestros gustos, valores y necesidades. En una misma situación distintas personas pueden tomar opciones diferentes.

El profesor o la profesora explica la actividad a la clase: "Os voy a repartir unas hojas con una situación en la que tenéis que tomar una decisión. Quiero que la leáis y que respondáis a las preguntas de la ficha". Se distribuyen las hojas de trabajo procurando que quienes se sienten juntos/as no tengan que responder a la misma situación.

Tienes un examen mañana. Llegas a casa y están dando por televisión ese partido de fútbol que tantas ganas tenías de ver. Tus amigos y amigas lo van a poder disfrutar y seguro que mañana te lo cuentan.

Vas por la calle y te encuentras un cachorro precioso. Tú siempre has tenido muchas ganas de tener un perro, pero tu padre o tu madre no te lo han comprado porque no quieren animales en casa.

Acabas de llegar de nuevas al colegio y aún no conoces a nadie. Un grupo te invita a quedarte después de clase para jugar un partido de baloncesto y entablar amistad, pero no has avisado en casa de que vas a llegar más tarde".



Objetivo principal

- Reflexionar sobre la influencia de nuestros valores, gustos y necesidades en las decisiones que tomamos.



Objetivos específicos

- Tomar una decisión en una situación de la vida cotidiana.
- Analizar los factores que influyen en la toma de una decisión concreta.
- Valorar las consecuencias de las decisiones que toman.



Preparación previa

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: útiles de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.

Actividad 1



Cómo llevar a cabo la actividad

Se reparten los tres ejemplos aleatoriamente entre los niños y las niñas. Cada alumno o alumna dispone de 10 minutos para responder individualmente a las siguientes preguntas recogidas en la ficha de trabajo:

¿Qué opciones tienes? ¿Qué harías tú?

Después se plantean una por una las situaciones problema y cada niño y niña va comentando su decisión. Aprovechando la diferencia entre las decisiones tomadas por el alumnado se señala que las personas decidimos cosas distintas en función de nuestras necesidades, deseos y valores. Seguro que al que no le gusta el fútbol no tendría problema en estudiar ese día, a unos les gustan los perros y a otros no etc.

A continuación se pide a los niños y niñas que respondan a las siguientes preguntas:

¿Qué pros y contras tiene la decisión que has tomado?

¿Has tenido en cuenta si respeta tus derechos y los de las otras personas?

Teniendo esto en cuenta ¿cambiarías tu decisión?



Vinculación con las áreas del currículo

Conocimiento del Medio.

dos

LAS DECISIONES DE CRISTINA

Para tomar una decisión inteligente es fundamental seguir el proceso de toma de decisiones: definir la decisión que tenemos que tomar, buscar información, sopesar las alternativas y responsabilizarnos de las consecuencias de nuestra decisión.

Vamos a leer una historia en la que la protagonista, Cristina, toma una serie de decisiones. Quiero que os fijéis en estas decisiones: *“Cristina se despertó ayer, tomó su desayuno y sin pensárselo dos veces se puso la camiseta de su equipo favorito de fútbol para ir al colegio. Salió a la calle y se dió cuenta de que estaba lloviendo a cántaros, pero ya era demasiado tarde para volver a casa y cambiarse de ropa. Ya en el colegio sus compañeros y compañeras le dijeron que iban a quedarse después de clase a jugar un partido de fútbol y ella aceptó la invitación sin decirle nada a su madre, que la esperaba en casa para ir a comprar una chaqueta. Cuando llegó a casa su madre está muy enfadada con Cristina por no haberla avisado de que iba a llegar tarde y por no haberse abrigado más para ir al colegio por la mañana. Cristina, que se había acatarrado, contestó diciéndole que la culpa no era suya, sino de sus compañeros y compañeras y que si no se había vestido de otra manera era por culpa de su madre, que no le había dicho que llovía”.*



Objetivos principales

- Aprender a tomar decisiones.
- Reflexionar sobre la importancia de responsabilizarse de las decisiones que tomamos.



Objetivos específicos

- Conocer los pasos del proceso de toma de decisiones.
- Analizar las consecuencias de una decisión para cada cual y para los demás.
- Valorar la importancia de buscar información antes de tomar una decisión.



Preparación previa

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: útiles de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

El profesor o la profesora les entregará una copia de la historia. Los niños y las niñas forman grupos de 4 personas, leen la historia y responden a las siguientes preguntas:

¿Qué decisiones ha tomado Cristina?

¿A quién afectan? ¿Qué consecuencias tienen para estas personas?

¿Qué consecuencias pueden tener para ella misma?

¿Qué errores ha cometido Cristina? ¿Qué puede aprender de sus errores?

¿Se responsabiliza Cristina de sus decisiones?

¿Qué hubieras hecho tú en su lugar?

Posteriormente se comentan las respuestas de todos los grupos. A través de las preguntas el profesor o la profesora irá enumerando los pasos del proceso de toma de decisiones, insistiendo en la necesidad de buscar información antes de tomar una decisión y no culpar a otras personas por las consecuencias de las decisiones que tomamos.



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura.

UNA DECISIÓN TITÁNICA

En ocasiones tenemos que tomar decisiones en grupo, ya que lo que hay que decidir no nos afecta sólo a cada cual, sino a toda la clase, barrio, país etc. Tomar decisiones en grupo tiene la ventaja de que contamos con distintos puntos de vista, lo cual puede ser muy enriquecedor. La desventaja es que podemos tener dificultades para ponernos de acuerdo.

“Imaginad que estáis haciendo un crucero en un transatlántico por el Océano Ártico. De pronto el barco choca con un iceberg y tenéis que abandonar el barco. Vuestra única esperanza es poder llegar a un islote que se atisba en el horizonte utilizando los botes salvavidas. Aunque hay espacio para todos no podéis llevar muchas cosas con vosotros o vosotras. Pensad individualmente en qué 5 cosas os llevaríais para sobrevivir en el islote. Después formad grupos de 5 personas y decidirlo en grupo”.



Objetivo principal

- Practicar la toma de decisiones en grupo.



Objetivos específicos

- Tomar una decisión en grupo.
- Observar las diferencias entre la toma de decisiones individual y grupal.



Preparación previa

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: útiles de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

El profesor o la profesora plantea el problema a la clase. El alumnado dispone de 10 minutos para decidir qué 5 cosas se llevarían. Después se forman grupos de 5 personas que dispondrán de 15 minutos para decidir entre todos y todas qué 5 cosas

Actividad 3

elegirían. Transcurrido este tiempo se hará una puesta en común con las decisiones de cada grupo.

El profesor o la profesora planteará las siguientes cuestiones:

¿Os ha costado mucho decidir? ¿Habéis llegado a un acuerdo? ¿Cómo?
¿Qué decisión creéis que es mejor, la tomada individualmente o la tomada en grupo?



Vinculación con las áreas del currículo

Conocimiento del Medio.

ACTIVIDAD
para
CASA**23**

Querida familia:

Estos días estamos trabajando en clase la toma de decisiones. Aunque en esta edad se toman muchas decisiones por él o ella, es conveniente que aprendan a tomar decisiones individualmente, ya que si no va adquiriendo mayor responsabilidad paulatinamente, cuando tengan que tomar una decisión no sabrán cómo hacerlo y se dejarán manipular por los otros y otras. Para poder tomar una decisión inteligente es necesario seguir los siguientes pasos:

1. Definir la decisión. ¿Qué tengo que decidir?. (¿Qué me pongo hoy?)
2. Buscar información. ¿Qué necesito saber? (qué tiempo hace, a dónde voy)
3. Enumerar las opciones. ¿Qué opciones tengo? (Ponerme el abrigo o la chaqueta)
4. Analizar las consecuencias de cada una. ¿Qué pros y contras tiene cada opción?
5. Elegir una opción. ¿Cuál es la mejor opción?
6. Valorar el resultado.

No importa que nos equivoquemos, lo importante es aprender del error para el futuro.

Podéis confeccionar una lista con el nombre de los miembros de la familia que conviven en casa y anotar qué cosas decide cada persona y qué cosas se deciden conjuntamente.

A continuación preguntar a vuestro hijo o vuestra hija qué le gustaría poder decidir a él o ella y si estáis de acuerdo, aceptarlo. A partir de ahora decidiréis sobre esos temas siguiendo el procedimiento de toma de decisiones y responsabilizándose de las consecuencias.

A partir de ahora yo decidiré



MANIFESTACIONES DE VIOLENCIA Y AFECTIVIDAD EN LA VIDA COTIDIANA

Idea principal

En nuestra vida cotidiana con frecuencia entramos en conflicto con otras personas. Esto es debido a que tenemos distintos deseos, intereses, valores y opiniones. Tener problemas no es malo. El conflicto puede ser muy positivo para el crecimiento personal y social. No podemos elegir no tener conflictos, pero sí cómo solucionarlos. Existen distintas formas de solucionar los problemas. Resolver los problemas pacíficamente hace que nos sintamos bien y que nuestra relación con los demás sea satisfactoria.

Objetivos

- Reflexionar sobre las fuentes de conflicto más comunes en el entorno cercano y lejano.
- Valorar positivamente la existencia de conflictos interpersonales.
- Conocer las distintas formas de afrontar los conflictos interpersonales y sus consecuencias.
- Analizar las ventajas de solucionar los conflictos de forma no violenta.

Desarrollo de la unidad

El conflicto es parte de la vida. La existencia de conflictos es inevitable, puesto que somos distintos y vemos la realidad de formas diferentes. Esta diversidad puede resultar muy enriquecedora. Si nunca estuviésemos en desacuerdo la humanidad apenas habría avanzado desde los tiempos prehistóricos. Estudiando la historia de la humanidad encontramos numerosos ejemplos de cómo el conflicto hace que la sociedad evolucione. En el siglo XIX el movimiento de las sufragistas, que mostró su disconformidad con el sufragio restringido, hizo posible que la mujer participase en la política. De igual forma la discrepancia de Galileo Galilei con las teorías sobre el cosmos existentes en la Edad Media supuso un avance muy importante para el conocimiento del universo. La tensión entre opuestos produce la energía necesaria para que la sociedad avance. Los conflictos no surgen únicamente por cuestiones tan relevantes, sino que aparecen en todos los ámbitos de nuestra vida cotidiana debido a que constantemente estamos en relación con otras personas. En ocasiones estamos en desacuerdo con nuestros parientes, compañeros/as, amistades y profesorado. Esto no es negativo ni implica que nos llevemos mal con esas personas, simplemente significa que somos diferentes. Las diferencias se convierten en un problema cuando no se abordan directamente o se

recurre a la violencia para resolverlas.

¿Qué podemos hacer cuando tenemos problemas con otras personas?

Existen distintas formas de resolver nuestros problemas interpersonales. Cada persona tiende a reaccionar de una forma cuando se enfrenta a un problema, aunque la reacción depende en gran medida de las circunstancias y de la persona con la que surge el conflicto. No reaccionamos igual cuando estamos en desacuerdo con nuestro jefe o jefa y cuando estamos en desacuerdo con un amigo o amiga. Cuando tenemos un problema con otra persona podemos:

1. *Utilizar la violencia.* Insultar, amenazar, agredir o hacer chantaje al otro para conseguir lo que queremos. Cuando actuamos de esta forma una de las partes sale perdiendo y surgen enemistades. La relación con las otras personas empeora y aparecen sentimientos negativos como la ira y el resentimiento. Además, la violencia genera más violencia como podemos observar en las guerras y conflictos armados de los que nos informan los noticiarios diariamente.

2. *Evitar el problema.* Negar que existe un problema, ceder para no discutir o estar todo el día con la preocupación sin hacer nada para resolverlo. Actuar de esta forma no resuelve el conflicto y además perjudica nuestra autoestima porque nos damos cuenta de que no hacemos nada para defender nuestros intereses y salimos perdiendo.

3. *Negociar.* Identificar el problema, dialogar, ponerse en el punto de vista de la otra persona y buscar soluciones que satisfagan a las personas implicadas. De esta forma todos ganan y se resuelve el problema conservando la buena relación con el resto. Además, actuando de esta manera podemos aprender mucho. Negociando se puede abordar cualquier problema sin caer en la espiral de la agresividad y la violencia.



¿Qué se puede trabajar en relación con este tema?

El Profesorado

- Comentar en clase los conflictos de actualidad.
- Señalar los conflictos que surgen en el grupo analizando las causas y destacando la importancia de no utilizar la violencia para resolverlos.

La Familia

- Comentar con el niño o la niña las noticias sobre violencia, guerras y conflictos internacionales destacando las ventajas de la tolerancia y la negociación.
- Mostrar con nuestro comportamiento en casa que los conflictos se pueden resolver pacíficamente.
- Si ha habido una discusión en casa analizar las consecuencias negativas de la misma y pensar cómo se podía haber solucionado pacíficamente.

MONTESCOS Y CAPULETOS

En ocasiones nos enfadamos con alguien y en vez de decirselo nos callamos y actuamos con esa persona de manera distinta. Cuando tenemos un problema es importante dialogar para resolverlo, ya que si no la situación empeora y el conflicto se agrava.

El educador o la educadora explica la actividad: Os voy a leer una historia de dos familias italianas que pierden su amistad por un malentendido. *“Romeo y Julieta eran dos jóvenes que vivían en Italia. Estaban enamorados, pero no podían estar juntos porque sus familias, que en algún tiempo habían sido buenos/as vecinos/as y amigos/as, estaban enfadadas y no se dirigían la palabra. El problema había surgido cuando el tatarabuelo de Romeo, Don Montesco, pidió prestado un martillo al tatarabuelo de Julieta, Don Capuleto, para hacer una reparación en su casa. Tras terminar la faena dejó la herramienta en el jardín de su vecino para que éste la recogiera. El perro de Don Capuleto vio el martillo y creyendo que era un hueso se lo llevó a lugar seguro y lo enterró como hacía con sus manjares favoritos. Don Montesco no se dió cuenta y siguió haciendo sus tareas sin volver a acordarse de la herramienta. Don Capuleto, que era muy quisquilloso, no tardó mucho en echar de menos su martillo, y al comprobar que pasaban los días y su vecino no se lo devolvía se fue enfadando cada vez más. A partir de aquel momento no volvió a saludar a Don Montesco. Éste no entendió el cambio de actitud de su vecino y se enfadó mucho por su falta de consideración. Poco a poco el conflicto fue creciendo y las familias dejaron de hablarse y compartir los buenos momentos que pasaban en compañía. Romeo y Julieta eran muy infelices porque no les dejaban estar juntos y no sabían qué hacer para solucionar el problema”.*



Objetivo principal

- Reflexionar sobre las fuentes de conflicto en la vida cotidiana.



Objetivos específicos

- Reconocer la importancia de la comunicación en la resolución de conflictos.
- Identificar las consecuencias negativas de la evitación de los conflictos interpersonales.

Actividad 1



Preparación previa

LUGAR: el aula.

MATERIALES: útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Se forma un círculo grande en la clase. El profesor o la profesora lee al alumnado el cuento de Romeo y Julieta. Posteriormente se comentan en grupo las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué sucede en la historia?
2. ¿Por qué están enfadadas las familias?
3. ¿Qué consecuencias tiene el enfado para los distintos personajes? ¿Cómo crees que se sentirán?
4. ¿Pasa esto a veces en vuestra vida cotidiana? ¿Os acordáis de alguna ocasión en que os hayáis enfadado con alguien sin que el otro se diera cuenta?
5. ¿Qué hace Don Montesco para solucionarlo? ¿Qué podría hacer?

El profesor o la profesora insistirá en la importancia de afrontar los problemas con las otras personas y expresar nuestros sentimientos cuando algo nos molesta.



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura.

dos ¿PELEAR O NEGOCIAR?

Existen distintas formas de afrontar los problemas. Podemos comportarnos de forma violenta, evitar el problema o resolverlo pacíficamente. Cuando evitamos los problemas o recurrimos a la violencia una de las partes implicadas pierde y surgen sentimientos negativos como la ira y el resentimiento que enturbian la relación con los demás. Cuando solucionamos un problema pacíficamente todos salimos ganando y nos sentimos bien.

El educador o la educadora explica la actividad: "Vais a formar dos grupos. A cada uno os voy a dar unas instrucciones para escenificar una situación en la que los personajes tienen un problema. Os dejaré un tiempo para preparar la escena. Cuando todo esté preparado la representaréis. Después comentaremos cada escenificación y las diferencias entre ellas."



Objetivos principales

- Reflexionar sobre la existencia de conflictos en el medio escolar.



Objetivos específicos

- Contrastar las consecuencias de las distintas formas de resolver los conflictos interpersonales.
- Analizar las ventajas de resolver los conflictos pacíficamente.



Preparación previa

LUGAR: el aula.

MATERIALES: ninguno.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

El educador o la educadora seleccionará un problema que haya visto previamente en clase o uno de los siguientes:

Una parte de la clase quiere practicar un deporte en la hora de educación física y otra otro deporte distinto

Actividad 2

La clase va a ir de excursión . Un grupo quiere ir a la playa y otro, a la montaña.

Dividirá a la clase en dos grupos. A cada uno de ellos les dará instrucciones para realizar un rol-playing. En uno de ellos se solucionará el problema de forma pacífica negociando y buscando una alternativa que satisfaga a las dos partes. En el otro se discutirá utilizando el chantaje y la amenaza sin llegar a ningún acuerdo.

Después de cada escenificación se comentarán con todo el grupo las siguientes cuestiones:

¿Cuál era el problema? ¿Cuál era el origen del problema?

¿Cómo se sentían los personajes?

¿Se ha solucionado el conflicto? ¿Cómo?

¿Cómo se sienten después los personajes?

¿Cuál de las dos formas es la mejor para resolver el conflicto? ¿Por qué?

El profesor o la profesora destacará las ventajas de la resolución no violenta de los conflictos.



Vinculación con las áreas del currículo

Educación Física / Dramatización.

Tres LOS CONFLICTOS DEL MUNDO

Los medios de comunicación nos informan de la existencia de conflictos en el mundo. Con frecuencia el origen de estos problema es la discriminación racial, la religión, la cultura, los intereses económicos etc. En ocasiones estos conflictos se resuelven pacíficamente, pero otras veces se recurre a la violencia y se desencadenan guerras. Negociar para resolver estos problemas evitaría la aparición de los conflictos armados que tanto hacen sufrir a las partes implicadas.

La profesora o el profesor explicará a la clase: *“Seguro que todos y todas habéis visto en el periódico o en el telediario alguna noticia sobre una guerra o enfrentamiento en algún lugar del mundo. Hoy vamos a hacer un ejercicio para conocer algunos de esos conflictos y sus causas”.*



Objetivo principal

- Reflexionar sobre las fuentes de conflicto en el mundo.



Objetivos específicos

- Distinguir entre formas pacíficas y violentas de enfrentarse a los problemas.
- Identificar las consecuencias de cada una de estas formas de afrontar los conflictos.



Preparación previa

LUGAR: aula.

MATERIALES: periódicos y revistas de actualidad, cartulinas y rotuladores.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora.



Cómo llevar a cabo la actividad

Se dividirá a la clase en grupos de 5 niños y niñas. Dispondrán las mesas en círculo para trabajar en grupo. El profesor o la profesora proporcionará a los grupos periódicos y revistas de actualidad en los que aparezcan artículos sobre conflictos nacionales e internacionales. Cada grupo dedicará 10 minutos a encontrar los artículos sobre estos conflictos y recortarlos. Tras leerlos durante 15 minutos trata-

Actividad 3

rán de responder a las siguientes preguntas que el profesor o la profesora les planteará en una ficha de trabajo o anotadas en el encerado(10 minutos):

- ¿Quién tiene el problema? ¿Dónde se produce?
- ¿De qué problema se trata? ¿Cuál es el origen del problema?
- ¿Qué hacen para resolverlo?
- ¿Es una forma pacífica o violenta de resolver el conflicto?

Posteriormente se hará una puesta en común. Cada grupo irá explicando a los/as demás las noticias que ha encontrado respondiendo a las preguntas anteriores y comentándolas entre todos (10 minutos).

Finalmente, cada grupo pegará en la cartulina los artículos encontrados, separando los que se están resolviendo pacíficamente de aquellos en que se recurre a la violencia y señalando junto al artículo la causa del conflicto. Por ejemplo: raza, religión etc. (15 minutos). La cartulina se colocará en la pared.



Vinculación con las áreas del currículo

Conocimiento del Medio.

ACTIVIDAD

para

CASA

24

Querida familia:

Estos días su hijo o su hija ha aprendido que frecuentemente tenemos problemas con otras personas y que esto es algo positivo que puede enriquecernos. Además, hemos estudiado que los conflictos se pueden resolver recurriendo a la violencia (agresión, insulto, gritos... o de forma pacífica. Nos hemos dado cuenta de que resolver los conflictos sin recurrir a la violencia hace que nos sintamos mejor y que mantengamos una buena relación con los demás.

La familia tiene una influencia muy importante en la vida de su hijo o su hija, por lo que la realización del siguiente ejercicio puede ayudarle a afianzar lo aprendido en clase.

Acuérdese de la última discusión que haya tenido con su hijo o su hija y completen conjuntamente la siguiente ficha:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué quería cada cual?
- ¿Cómo se sentía cada cual?
- ¿Cómo se solucionó el problema?
- ¿Cómo se sintió cada cual después?

Recuerden en familia la última vez que hayan solucionado un problema sin reñir y respondan a las mismas preguntas:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué quería cada cual?
- ¿Cómo se sentía cada cual?
- ¿Cómo se solucionó el problema?
- ¿Cómo se sintió cada cual después?
- ¿Qué forma de solucionar los problemas es mejor? ¿Por qué?



EL USO DE LA NO VIOLENCIA EN LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

25

Idea principal

La resolución no violenta de los conflictos interpersonales tiene numerosas ventajas. Cuando resolvemos un problema pacíficamente todo el mundo sale ganando, sentimos satisfacción y conservamos la buena relación con las demás personas. Para poder resolver nuestros problemas sin recurrir a la violencia es necesario conocer el procedimiento adecuado y ponerlo en práctica muchas veces. Si nos acostumbramos a actuar de esta manera cuando tenemos un problema comprobaremos que podemos defender nuestros intereses sin enturbiar nuestra relación con el resto. Para resolver un conflicto interpersonal es necesario cooperar.

Objetivos

- Conocer los pasos para resolver un conflicto de forma no violenta.
- Poner en práctica el procedimiento de resolución de problemas.
- Aplicar el procedimiento de resolución de problemas a los problemas de la vida cotidiana.

Desarrollo de la unidad

Aunque en ocasiones parezca difícil, es posible resolver nuestros problemas con otras personas sin recurrir a la violencia. Al principio cuesta un poco porque cada uno tiene su propia forma de actuar, pero practicando se puede aprender y enseñar a los demás a resolver los problemas pacíficamente.

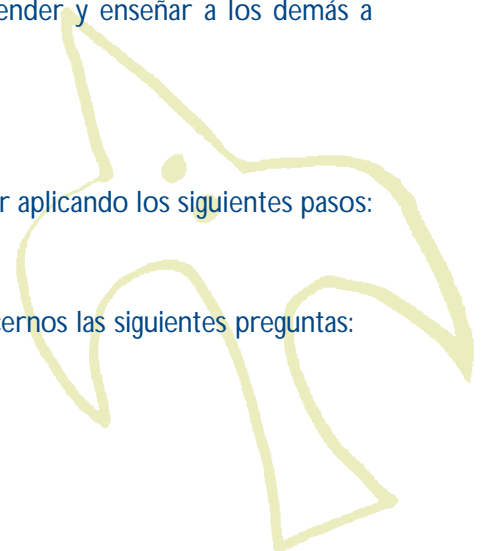
¿Cómo se puede resolver un conflicto de forma no violenta?

Para resolver un problema pacíficamente hay que negociar aplicando los siguientes pasos:

1.- *Definir el problema.*

Para definir el problema adecuadamente tenemos que hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Qué personas están implicadas?
- ¿Cómo se siente cada cual?
- ¿Qué se quiere conseguir? ¿Por qué?



Además, es necesario basarse en la información relevante, escuchar al resto, ponerse en el punto de vista de las otras personas y expresar nuestros sentimientos.

2.- Plantear soluciones alternativas.

Tras definir el problema hay que tomarse tiempo para pensar y escribir todas las soluciones que se nos ocurran. La técnica Tormenta de Ideas puede ser de gran ayuda para producir ideas. A veces sólo se nos ocurre una solución, por eso hay que dedicarle tiempo y no rechazar ninguna idea por absurda que parezca. También podemos pedir consejo a otras personas para que nos den ideas.

3. Analizar las consecuencias de cada una de las soluciones propuestas y elegir la más adecuada.

Para valorar las soluciones que se nos han ocurrido es necesario hacerse las siguientes preguntas: ¿Sale alguien perdiendo con esta solución? ¿Es posible aplicar la solución en la realidad? ¿Cómo nos sentiremos después de aplicarla?

4.- Preparar el plan para poner en práctica la solución escogida y pasar a la acción.

Elegir la alternativa con la que todos estemos de acuerdo y planificar los pasos necesarios para ponerla en práctica.

Un conflicto sin resolver produce enemistad y violencia. Si a pesar de haber seguido el procedimiento no hemos resuelto el problema hay que intentarlo de nuevo.



¿Qué se puede trabajar en relación con este tema?

El Profesorado

- No utilizar la violencia física ni verbal para resolver los conflictos en clase.
- Aprovechar la existencia de un conflicto en clase para poner en práctica el procedimiento de resolución de conflictos interpersonales de forma no violenta.
- Favorecer la expresión de diferencias de opinión sin censurarlas.

La Familia

- Cuando surge un problema en casa escuchar la opinión de quienes estén implicados o implicadas.
- Plantear soluciones que permitan satisfacción a todo el mundo.
- No utilizar la violencia verbal ni física para resolver las disputas familiares.

DIBUJAMOS SOLUCIONES

Para solucionar un problema tenemos que definirlo, inventar posibles soluciones, analizar las consecuencias en el resto de los implicados y elegir una que satisfaga a todos y todas. Una vez elegida una solución es necesario concretar qué pasos vamos a dar para ponerla en práctica, porque si no todo puede quedar en buenas intenciones.

La profesora o el profesor explicará a la clase: *“En esta viñeta tenemos a un niño y una niña que tienen un problema. Vamos a trabajar en grupos para adivinar cuál es y cómo pueden solucionarlo para estar contentos y seguir siendo amigos”.*



Objetivos principales

- Aprender a resolver los problemas interpersonales de forma pacífica.



Objetivos específicos

- Aplicar el procedimiento de resolución de problemas paso por paso.
- Concretar los pasos necesarios para aplicar la solución elegida.



Preparación previa

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: un mapa mudo de la península o del mundo, bola del mundo, fotografías personales, pegamento.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: dos horas.



Cómo llevar a cabo la actividad

El profesor o la profesora presentará a la clase un dibujo en la que aparecen un niño y una niña que pelean por un libro. Se divide la clase en grupos de 4 personas. Se explica que se van a ir repartiendo unas tarjetas con la tarea que tienen que hacer. Se prepararan 4 tarjetas con las siguientes instrucciones:

1. El problema de este niño y esta niña es ... (5 minutos).
2. Para resolverlo podrían hacer las siguientes cosas ... (10 minutos).
3. Lo mejor que podrían hacer es ... (10 minutos).
4. Para poder hacerlo tendrían que ... (10 minutos).

Actividad 1

De esta manera cada grupo definirá el problema, pensará distintas soluciones y sus consecuencias, elegirá una y concretará los pasos para ponerla en práctica. Después dibujarán las viñetas que representarán cada paso necesario para poner en práctica la solución elegida para resolver el problema (15 minutos). Posteriormente cada grupo expondrá en el encerado su historia explicando los pasos. Es importante que todos los miembros del grupo participen dibujando las viñetas o explicando la historia al resto de los grupos (10 minutos).



Vinculación con las áreas del currículo

Educación Plástica y Visual.

ADIVINA CUÁL ES EL PROBLEMA

El primer paso para resolver un problema es darnos cuenta de lo que ocurre. Con frecuencia las personas implicadas en un conflicto interpersonal ven las cosas de distintas maneras. Es importante prestar atención y ponerse en el punto de vista de las otras personas.

El profesor o la profesora explicará la actividad a la clase: *“Vais a formar grupos de 3 personas y representaréis un conflicto haciendo mimo. El resto de los grupos tratará de descubrir cuál es el problema. El grupo que lo acierte primero gana un punto. El grupo que más puntos consiga al final del ejercicio ganará el juego”.*



Objetivos principales

- Aprender a resolver los conflictos interpersonales de forma no violenta.
- Reflexionar sobre la importancia de definir el problema adecuadamente.



Objetivos específicos

- Identificar distintos problemas interpersonales.
- Practicar el primer paso del procedimiento de resolución de conflictos: definición del problema.



Preparación previa

LUGAR: la clase.

MATERIALES: ninguno.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Se divide a la clase en grupos de 3 personas. Cada grupo representa haciendo mimo una historia de dos personajes que tienen un problema. Las situaciones elegidas deben ser de rápida puesta en escena y fácil comprensión. Si no se les ocurre nada los siguientes ejemplos pueden servir:

Actividad 2

Dos personajes están jugando a baloncesto y un tercero les quita el balón.

Dos personajes están jugando y un tercero les mira con ganas de jugar.

Tres personajes están viendo la televisión y cada uno quiere ver un programa distinto.

Dos personajes le entregan un regalo a un tercero que sin querer lo deja caer rompiéndolo.

Dos personajes están en la cola de un cine y un tercero intenta colarse.

El resto de los grupos trata de adivinar qué problema están representando. El que lo adivina antes gana un punto que se anota en la pizarra. Al final cuando todos los grupos han representado su historia se hace recuento de puntos y gana el grupo que más puntos haya obtenido.



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura / Dramatización.

LA PRISA NO ES BUENA CONSEJERA

Para solucionar un problema es necesario tomarse tiempo para pensar en soluciones alternativas. Cuando nos enfrentamos a un problema cuyas consecuencias no son muy importantes ni para cada cual ni para el resto no es necesario pensar mucho, pero cuando el problema es más importante hay que dedicar tiempo a buscar alternativas variadas para solucionarlo.



Objetivo principal

- Aplicar el procedimiento de resolución de conflictos a la vida cotidiana.



Objetivos específicos

- Valorar la importancia de dedicar tiempo a la búsqueda de soluciones alternativas.
- Estimular la creatividad para ofrecer soluciones alternativas a un problema.



Preparación previa

LUGAR: el aula.

MATERIALES: útiles de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

El profesor o la profesora prepara un problema interpersonal. Divide a la clase en grupos de 4 personas y deja que inventen soluciones durante 1 minuto. Se comentan las soluciones planteadas y se apunta en la pizarra el número de soluciones aportadas por cada grupo. Después lee de nuevo el problema dejándoles 5 minutos para responder y una vez más se comentan las soluciones alternativas y se anota en el encerado el número de soluciones aportadas por cada uno de los grupos.

Actividad 3

Posteriormente el profesor o la profesora realiza una gráfica en el encerado con el número de soluciones que se le han ocurrido a cada grupo en el primer ejercicio y pedirá a los grupos que siguiendo su ejemplo realicen otra con el número de soluciones que se le han ocurrido a cada grupo en el segundo caso.

Una vez realizadas las gráficas en la pizarra se analizan realizando las siguientes preguntas a la clase:

¿En qué caso se les han ocurrido más soluciones a los grupos, cuando disponían de poco o de mucho tiempo?

¿Cuál es el grupo al que se le han ocurrido más soluciones en cada uno de los dos casos?

¿Cuál es la media de soluciones de todos los grupos en uno y otro caso?

¿Tienen dos grupos el mismo número de soluciones en alguno de los dos casos presentados?

Finalmente el profesor o la profesora comentará la importancia de disponer de tiempo para pensar en soluciones para nuestro problema y les preguntará: ¿Qué soluciones son mejores las que han inventado con prisa o las que han inventado con tiempo?



Vinculación con las áreas del currículo

Matemáticas.

ACTIVIDAD

para

CASA

Querida familia:

Estos días hemos estado aprendiendo a resolver nuestros problemas con las otras personas de forma pacífica. Para lograrlo es necesario saber cuál es el problema, dialogar para saber cómo nos sentimos y cuál es su punto de vista, pensar en soluciones alternativas y elegir la que satisfaga a todas las partes implicadas. Además de practicar este procedimiento en el colegio cuando surge algún roce entre compañeros o compañeras, es conveniente que también practiquemos en casa. La próxima vez que esté en desacuerdo con su hijo o hija por cualquier motivo (no quiere irse a la cama, recoger su habitación etc.) u observe que éste/a tiene un roce con alguno/a de sus hermanos/as (quieren el mismo juguete, quieren ver distintos programas de televisión etc.) aproveche para sentarse con él/ella y ponga en práctica el procedimiento de resolución de conflictos. La siguiente guía le puede ayudar a hacerlo:

1.- *Definir el problema.*

Nuestro problema es ...

2.- *Inventar soluciones variadas sin valorarlas en este momento.*

Podríamos ...

3.- *Valorar las distintas soluciones y elegir la que satisfaga a las dos partes.*

Lo mejor es que tú y yo

4. *Comprometerse a cumplir lo acordado.*

Es muy importante recordar que la solución elegida debe satisfacer a ambas partes, es decir, que nadie debe salir perdiendo.



APRENDIENDO A COMUNICARSE

26

Idea principal

Comunicarse significa saber escuchar y saber expresar tus ideas. Una escucha activa mejora las relaciones y nos enriquece permitiéndonos acceder a otros puntos de vista. Saber escuchar posibilita una expresión más certera, al tiempo que aumenta la probabilidad de ser escuchado o escuchada.

Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en las relaciones humanas.
- Diferenciar entre comunicación verbal y no verbal.
- Analizar los componentes no verbales importantes en nuestras relaciones.
- Describir los mensajes verbales y no verbales que indican que una persona está escuchando.
- Discriminar los distintos modos de expresar un mensaje y sus efectos.

Desarrollo de la unidad

La comunicación es un juego entre personas que se escuchan y comparten informaciones. Hay una parte emisora que envía un mensaje y una parte receptora que lo recibe, por tanto y según esto, las habilidades básicas que entran en el proceso de comunicación son las relacionadas con saber expresar y saber escuchar.

Vamos a analizarlas a continuación:

La escucha es uno de los elementos principales de la conversación y la responsable principal del éxito de cualquier proceso de comunicación. La habilidad de “escuchar bien” es uno de los comportamientos más preciados y difíciles de encontrar. Por medio de esta habilidad nos hacemos conscientes de lo que la otra persona está diciendo y de lo que quiere decir. Además, saber oír es esencial, lo que significa adoptar una postura activa donde enviamos señales a nuestro interlocutor o nuestra interlocutora de que estamos recibiendo lo que nos dice.

Escuchar activamente significa seguir el discurso de esa persona tal y como ella lo expresa y al ritmo que necesita, intentar entender qué nos está diciendo desde su posición. No tenemos por qué estar de acuerdo con ella, pero sí escuchar su postura, sus razones. Escuchando aprendemos del resto de la gente pues al oír otras opiniones reflexionamos y nos creamos nuestras propias ideas.

Trabajar la capacidad de escucha tiene una serie de efectos positivos:

- Escuchar significa sentar las bases para el diálogo, sólo si escucho seré escuchado o escuchada.
- Escuchar estimula el pensamiento y el sentido crítico.
- La persona que se siente escuchada se siente aceptada como persona y a gusto con el interlocutor o interlocutora.
- Sentirse escuchado o escuchada es sumamente recompensante, con lo que la persona que lo hace se convierte en alguien positivo o positiva, en una persona digna de respeto y de ser tenida en cuenta.
- Las personas que saben escuchar generan un mejor clima en sus relaciones interpersonales, con lo que adquieren una mayor capacidad de influir en las demás.
- Las personas que escuchan suelen saber comunicar hábilmente: centran mejor el contenido tratado, hacen mayor número de preguntas y más pertinentes, responden más certeramente al tema expuesto.

¿Cómo mostramos que estamos escuchando?

- Con paciencia, deja que la persona hable, pregúntate qué me está diciendo, qué me quiere decir.
- Con la comunicación no verbal. P. ej.: mirando, asintiendo, con la expresión facial, etc.
- Con palabras:
 - con incitaciones mínimas: "ya veo", ¡uh!, ¿sí? ...
 - parafraseando, resumiendo,
 - haciendo preguntas adecuadas, etc.
- Evitando hacer otras cosas mientras escuchamos. P. ej.:
 - interrumpir al que habla.
 - juzgar.
 - ofrecer soluciones prematuras, o "ir de experto o experta".
 - rechazar lo que el otro u otra está sintiendo: "no pasa nada", "no te preocupes", ...
 - contar "tu historia" rápidamente.
 - hacer otras cosas a la vez.

Además de mejorar nuestra capacidad de escucha, es importante saber expresar lo que pienso, sin gritar, buscando argumentos, respetando mi turno, sin acaparar el tiempo, dejando que las otras personas expresen libremente sus puntos de vista.

Mejorar mi capacidad de expresión quiere decir:

- saber utilizar mi cuerpo para que éste apoye y enfatice mi mensaje verbal.
- saber hacer preguntas a la otra persona, cuando algo no tengo claro.
- saber comunicar en primera persona, emitir mensajes en “yo”, porque lo que yo pienso, siento o interpreto es mi verdad (no, la VERDAD) y así lo tengo que comunicar. No es lo mismo decir “Los amigos se tienen que ayudar y no dejarse tirados” (3ª persona, como si fuera una regla universal), o “Tu me has dejado tirado o sea que no eres un buen amigo” (2ª persona, como si fuera el juez o la jueza de la situación); que decir “Yo me he sentido abandonado y me ha dado mucha rabia, me he enfadado mucho, porque ...”
- saber hablar y defender mis ideas y mis sentimientos, sin imponerlos, ni menospreciar los de las compañeras o los compañeros.
- saber hacer peticiones amablemente “¿te importaría...?”, “Por favor ...”, “¿Podrías no...?”.

Comunicarse con otros seres humanos significa ser activo o activa en la interacción, no sólo cuando emito un mensaje sino también cuando lo recibo. Adoptar una postura o un enfoque, además de activo, positivo ante la interacción ayuda al buen desarrollo de ésta y a la mejoría en las relaciones.



¿Qué se puede trabajar en relación con este tema?

El Profesorado

- Puede trabajar en clase las habilidades de comunicación básicas: habilidades de escucha, es decir cuando alguien habla el resto debe escuchar.
- La escucha implica respeto por quien habla, luego no se admiten comentarios descalificantes o burlas.
- Respetar los turnos de habla.
- Al realizar una pregunta, dad tiempo para responder.

La Familia

- Fomentar más la comunicación con vuestras hijas y vuestros hijos, para ello averiguar qué temas les interesan y discutirlos.
- Hablar al mismo nivel, no descalifiquéis sus opiniones, ni adoptéis una postura de superioridad “todavía no habéis vivido nada”.
- Procurar escuchar desde su perspectiva.
- Pedir opiniones sobre distintos temas, animando a que expresen su punto de vista.

uno ESCUCHANDO NUESTRA VOZ

Nuestra propia voz es una de nuestras principales señas de identidad, con ella podemos expresar nuestras emociones. Es el componente más difícil de camuflar de todos los componentes no verbales que intervienen en la comunicación. Así, cuando gastamos una broma o decimos una mentira, el tono de nuestra voz es el chivato principal. Sin embargo muchas personas no han oído su voz tal y como suena hacia afuera, por lo que al oírse cuesta reconocerse en ella. Para evitar esto vamos a hacer un ejercicio para oírnos tal y como nos oye el resto.



Objetivos principales

- Diferenciar los componentes verbales de los no verbales del mensaje.
- Analizar algunos componentes no verbales de la comunicación.



Objetivo específico

- Jugar con los registros y el volumen de voz.



Preparación previa

LUGAR: clase y casa.

MATERIALES: papel, lápiz o bolígrafo, magnetofón.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Para eso, vamos a escribir una historia pequeña (5 a 10 líneas) de tema libre, puede ser algo que nos pasó o que nos gustaría que nos sucediera, alguna noticia que hemos oído, alguna anécdota de mi casa, de la vecindad o de nuestras amistades, etc.

A continuación en casa se ensaya la lectura de esa historia hasta que tenga un tono más natural - como si la estuvieran contando, en vez de leyendo -. Esto es lo que cada uno grabará en casa y que posteriormente lo iremos escuchando en clase.

Al escucharnos, nos vamos a fijar en cómo suena nuestra voz:

- ¿Nos gusta su sonido? ¿nos parece raro o no?
- ¿Hablo rápido o despacio?
- ¿Pronuncio bien, es decir se me entiende todo lo que digo?

Después de escucharnos y comentar lo que nos ha parecido, se puede plantear la importancia de la voz, del tono que empleamos, del volumen.



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura / Dramatización.

dos CUANDO NOS COMUNICAMOS

A veces nos quedamos mirando a la gente y vemos que mueven las manos, la cara, la cabeza, se tocan, y hablan, unas veces respetando los turnos y escuchándose y otras al mismo tiempo. La mayoría pasamos mucho tiempo hablando (a veces hasta donde no debemos, como en clase o cuando está hablando otra persona). Ahora vamos a prestar atención a las señales que enviamos con nuestro cuerpo para demostrar que escuchamos o para ayudarnos a contar mejor las cosas.



Objetivos principales

- Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en las relaciones humanas.
- Identificar los componentes no verbales de quien habla.



Objetivos específicos

- Aprender a emitir los mensajes no verbales adecuados a la comunicación.
- Asociar distintos tipos de expresiones a los diversos niveles de relación.



Preparación previa

LUGAR: clase.

MATERIALES: revistas, tijeras, papel y lápiz.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Se organiza la clase en pequeños grupos de 3-4 personas entre los cuales el educador o la educadora distribuye las revistas.

La actividad consiste en buscar fotos (2 ó 3 por grupo) donde la gente esté hablando y fijarse en su cuerpo, en su cara y contestar a las siguientes preguntas por escrito:

- ¿Cómo es la comunicación no verbal de quien habla?
- ¿Cómo es ésta en quien/es escuchan?
- ¿Qué sentimientos detectarías aburrimiento, diversión, interés, ...? ¿Por qué?
- ¿De qué crees que están hablando? ¿Por qué?
- ¿Hay alguien que quiere acabar la conversación? ¿cómo lo notas?

Actividad 2

Después, en grupo grande se exponen los distintos componentes detectados (mirada, expresión facial, postura del cuerpo, orientación, distancia y contacto físico) y la forma cómo éstos comunican, si apoyan el mensaje verbal, lo sustituyen o lo contradicen. También podemos diferenciar el tipo de conversación o el momento en que está por los mensajes no verbales. Sería interesante ir escribiendo en la pizarra o en una cartulina los componentes más importantes de la comunicación a modo de conclusión.



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua / Literatura / Educación Plástica y Visual.

APRENDIENDO A DISCUTIR: EL DEBATE

Todos los días vemos imágenes de gente discutiendo, a veces nos muestran personas que empiezan a discutir y acaban pegándose. Esto es porque no saben discutir, porque solo quieren salirse con la suya y dejan de oír y respetar la opinión de las otras personas. A discutir también se aprende y es importante porque a lo largo de nuestra vida hemos discutido y lo vamos a hacer un montón de veces. Por eso en este ejercicio vamos a intentar aprender y seguir las reglas del debate.



Objetivo principal

- Respetar la regla básica de la comunicación: saber escuchar y saber expresar.
- Ganar autoconfianza en la defensa de sus ideas.



Objetivos específicos

- Pensar y preparar argumentos que defiendan una postura.
- Aprender a respetar otras opiniones distintas de las que defendemos.
- Ser capaces de pedir y esperar el turno de habla.



Preparación previa

LUGAR: clase.

MATERIALES: papel y lápiz.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Se decide un tema en clase (o lo plantea el educador o la educadora), se divide la clase en dos grupos diferentes, uno de los cuales defenderá una postura a favor y otro una postura en contra. Dentro de cada grupo dividimos en subgrupos de 4 ó 5 personas para buscar razones, argumentos, ejemplos, situaciones de la vida real, etc. que avalen su postura.

Antes de pasar al debate propiamente dicho, se elige a alguien que modere (será quien determinará los turnos y tiempos de habla), un secretario o una secretaria (quien anotará las distintas posturas y sus argumentos) y se sacan en clase las reglas que se deben seguir a la hora de debatir (ver a continuación).

Actividad 3

Se procede a debatir el tema atendiendo al cumplimiento de esas normas. Para concluir la secretaria o el secretario leerá los argumentos expuestos en ambos grupos, entendiendo que una realidad puede tener varias lecturas. Sería interesante, asimismo, hablar ese día o en otro momento, sobre las reglas que nos ha resultado más difíciles de respetar.

Reglas para participar en un debate

- Pedir turno levantando la mano y esperar a que quien modera te ceda la palabra.
- Sólo puede hablar una persona a la vez, luego no interrumpir al que habla.
- Escuchar bien lo que dice la otra persona, esfuérgate en escucharla.
- Utiliza un tono normal sin gritar ni chillar.
- Habla con respeto hacia las otras posturas, sin insultos ni descalificaciones.
- Respetar la vida privada de las otras personas, no utilices informaciones personales.
- Reconoce el derecho a que cada cual tenga sus propias opiniones, aunque no coincidan con las tuyas.



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura.

ACTIVIDAD *para* CASA



Querida familia:

En clase estamos trabajando la capacidad de comunicarnos unas personas con otras. Para ello es importante:

1. Saber escuchar a las personas con las que hablo o que me hablan.
2. Mirarles a los ojos, estar quietos y frente a esas personas, hacerles preguntas cuando paran de hablar, son señales que indican que se está escuchando.
3. Para escucharnos hay que hablar de uno en uno, por eso no deben hablar dos personas a la vez, una tiene que escuchar.
4. Todos tenemos cosas que decir, primero pensamos y luego hablamos.
5. Preguntar a tu hijo o tu hija qué piensa o qué le parece algo, estimula su capacidad de comunicación.

Actividades que podéis propiciar en la misma línea que la expuesta serían:

- * Averiguar qué temas les interesan y discutir con ellos o ellas,
- * Plantear vosotros o vosotras temas que creáis interesantes,
- * Cuando se vea la tele, hablar sobre lo que se ve, preguntar y dar tiempo a responder.

Fijaos durante esta semana en los aspectos que relataremos a continuación y responded, por favor, a las siguientes cuestiones según los criterios siguientes:

- 1.- Casi nunca
- 2.- Rara vez
- 3.- Algunas veces
- 4.- A menudo
- 5.- Casi siempre

¿Escucha cuando le hablan?	1	2	3	4	5
¿Mira a la cara cuando le hablan?	1	2	3	4	5
¿Tiene el cuerpo dirigido a la persona que le habla?	1	2	3	4	5
¿Cambia la expresión de la cara según se habla?	1	2	3	4	5
¿Sigue las instrucciones que le dan?	1	2	3	4	5
¿Participa preguntando en las conversaciones?	1	2	3	4	5
¿Espera su turno para hablar en la conversación?	1	2	3	4	5
¿Da su opinión sin que se le pida?	1	2	3	4	5
Cuando se le pregunta, ¿da su opinión?	1	2	3	4	5
Si no está de acuerdo, ¿lo dice sin gritar o querer imponerse?	1	2	3	4	5



CÓMO HACER BUENAS AMISTADES

Idea principal

Las amistades son necesarias en nuestra vida. Gracias a ellas, satisfacemos muchas de nuestras necesidades, tales como la necesidad de afecto, la necesidad de comunicarnos, de dar y compartir, de trabajar conjuntamente. Las amistades nos enriquecen como personas, implicarnos con las personas, sentir y vivir experiencias comunes, resolver dificultades y conflictos, todo ello, supone una interacción a un nivel más profundo; el resultado es un desarrollo personal más pleno y un crecimiento interior.

Objetivos

- Identificar la importancia de la amistad en la vida de cada cual.
- Explicar las ventajas de tener amigos y amigas.
- Definir y reconocer los derechos y funciones se dan en una amistad.
- Reconocer las cualidades personales a trabajar dentro de una amistad.

Desarrollo de la unidad

Tener amistades es un buen antídoto contra la infelicidad. Las niñas y los niños que cultivan sus amistades se relacionan mejor, reciben más refuerzo social, viven mejor y en definitiva son más felices y sienten mayor satisfacción consigo mismo/a.

Tener amigos y amigas es muy importante en nuestra vida, de hecho la gente que no tiene amigos y amigas es muy infeliz. Nuestras amistades nos hacen sentirnos especiales, nos otorgan un lugar en sus vidas, saber que pertenecemos a un sitio o a un grupo. Nos dan su afecto y nos hacen saber que les gustamos, si necesitamos ayuda sabemos que podemos contar con su apoyo a no ser que no puedan hacerlo.

Tener amistades es poner en juego una serie de destrezas que no caducan, que si las aprendemos bien podemos llevarlas con nosotras y nosotros a lo largo de toda la vida y disfrutar de sus beneficios.

Las habilidades utilizadas para hacer amistades son:

Amabilidad y cortesía. Sonreír y mostrar educación te abre las puertas a la gente. Cuando nos comportamos de forma respetuosa y amable con las personas nos aseguramos el crear una buena impresión y que sigan queriendo estar con nosotros/as.

Escuchar activamente. Escuchar quiere decir entender lo que la otra persona está sintiendo, acompañarle física y anímicamente, imaginar cómo lo ve y cómo lo vive. Al escuchar a las personas hacemos que se sientan especiales e importantes, y nosotros/as a su vez resultamos atractivos y dignos de confianza para éstas, con lo que la relación se torna muy satisfactoria. Ser un buen amigo/a significa dedicarle tiempo y atención a la otra persona, escucharle es una de las maneras más gratificantes.

Expresar y recibir afectos positivos. Hay que ser capaces de decir lo que nos gusta de una persona, de su comportamiento, de su apariencia, de su forma de ser y relacionarse. Hacer saber a una amiga o amigo que estamos a gusto con él, que nos satisface su relación, que nos gusta hablar, jugar y trabajar conjuntamente, es una buena manera de ir construyendo una base para la relación.

Para expresar un sentimiento positivo, un cumplido, éste tiene que ser sincero, directo, específico y oportuno. A todos y todas nos gusta que nos digan cosas positivas pero hay veces que nos cuesta recibir las, porque nos da apuro, vergüenza o cualquier otra razón, entonces solemos castigar a quien nos lo dice con expresiones tales como “¡Bah!”, “¡Que tontería!”, “Eres un pelota”, etc. Cuando alguien nos dice algo positivo es porque así lo piensa y he de agradecerse, con un sencillo “Gracias”, acompañado de una sonrisa.

Expresar si algo no te gusta y ser capaz de disculparte de tus errores. No siempre nos gusta lo que hacen nuestras amistades, sin mala intención pueden tener comportamientos que nos perjudiquen o nos hagan sentirnos mal. Decir lo que nos ha disgustado en el momento ayuda a prevenir problemas, a aclarar malos entendidos e incluso cambiar algunos comportamientos entre nosotros o nosotras que hagan más satisfactoria la relación. Para decir lo que no nos gusta hay que referirse al comportamiento, qué es lo que ha hecho, cómo te has sentido, que te gustaría que hiciera en el futuro (y qué no) y reconocerle el esfuerzo y las ventajas de funcionar así los/as dos. Del mismo modo, en el reverso de la moneda está el poder decir

o hacer cosas que hayan ocasionado alguna consecuencia negativa a nuestra amiga o amigo, es importante en ese caso, y aún cuando no haya sido mi intención, reconocer el error y disculparse.

Ser consecuente con los compromisos. Cuando te comprometes a hacer algo, tienes que ser consecuente con tu palabra, aunque a veces encuentres planes, actividades que te gusten más, la palabra dada a un amigo o una amiga debe mantenerse, pues sólo así se crea confianza en la relación.

Saber pedir y prestar ayuda. Cuando veo la televisión sale gente que necesita ayuda, pero sin ir tan lejos, mis amigos o amigas también pueden necesitar mi ayuda como yo la suya. Hay que prestar atención y ser capaces, sin agobios ni dramas, de preguntarles si necesitan tu ayuda, si puedes hacer algo por ellas o ellos. Saber prestar ayuda te permite poder pedirla. Al pedir ayuda, hazlo de modo claro y concreto, permitiendo que la otra persona decida si está en condiciones de ayudarte o no.



¿Qué se puede trabajar en relación con este tema?

El Profesorado

- Ser modelos de confianza cumpliendo los compromisos acordados.
- Reconocer errores y disculparse, es una buena manera de mostrarles que no hay que ser perfectos.
- Pedir disculpas puede ser además una práctica habitual en clase cuando se produzcan sucesos inapropiados.
- Permitirles sentarse, de vez en cuando, según sus preferencias, pero utilizar como práctica habitual el cambio de compañeros/as aleatorio para que todas y todos interactúen entre sí.

La Familia

- Fomentar las normas mínimas de cortesía, p. ej., saludar al entrar y salir de casa, dar los buenos días, agradecer, etc.
- Enseñarles la diferencia entre pedir ayuda amablemente y exigir un favor.
- No caer en las manipulaciones, "como otros padres y madres lo hacen,...". Si no se ve claro, es mejor no hacerlo ni dejarlo hacer.

QUÉ ES un amigo Y QUÉ NO y una amiga

uno

Mis juguetes, posters u otros objetos favoritos son mis tesoros, los miro, los disfruto y procuro tratarlos con mimo y cuidado para que sigan conmigo. Del mismo modo, los amigos y amigas son tesoros preciosos que hay que saber cuidar. Si lo hacemos bien pueden acompañarnos durante toda nuestra vida, compartiendo con nosotras/os sus experiencias y enriqueciéndonos con su amistad.



Objetivos principales

- Valorar la importancia de la amistad.
- Reconocer los aspectos positivos de tener amistades.
- Discriminar cuáles son los derechos y las funciones de los amigos/as.



Objetivos específicos

- Criticar falsas creencias sobre la amistad.
- Aprender a respetar las diferencias de opinión.



Preparación previa

LUGAR: clase.

MATERIALES: hoja de frases. Algunas frases- guía podrían ser las siguientes:

- Un amigo o amiga tiene que estar siempre disponible.
- Tener amigos/as está "guay".
- Mi amiga/o de verdad es aquel/la con el que mejor me lo paso.
- Para ser amigos hay que pasar mucho rato juntos, si no no llegamos a conocernos.
- Si a una amiga/o le dices lo que no está bien, se enfada y no nos hablamos.
- Mis amigos/as ya saben lo que pienso de ellas, no necesito decírselo.
- Si tienes un problema se lo puedes contar a tu amiga/o, pero hay que tener cuidado de no aburrirlos y que ya no quieran saber nada de uno.
- A mis amigas/os no tengo que pedirles ayuda, ellos ya saben y si no me la ofrecen es que no quieren hacerlo.
- Ser amigo/a significa:
- Lo que más me gusta de tener amigas/os es:
- Mis mejores amigos/as lo son porque ...
- Me siento muy bien con mis amigas/os cuando...

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Se reparte una hoja a cada alumno y se les deja trabajar individualmente durante unos 10 minutos para que respondan Verdadero/ Falso a las primeras y rellenen los espacios de las restantes. Se divide la clase en grupos de 5 integrantes, donde uno/a adopta funciones de secretario/a. El objetivo del grupo es llegar a una decisión de grupo a favor o en contra de las frases primeras pero sin votar. Las últimas frases se explicarán las razones y se intentará hacer una escala de las razones más importantes a las menos. Posteriormente se recogerán en la pizarra las conclusiones sobre la importancia y los aspectos positivos de la amistad



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura.

dos

LA NUEVA DE CLASE

Todas las personas tenemos algún momento o situación en que tenemos que comenzar a buscar gente para hablar y relacionarnos. No siempre resulta fácil, pues a veces estamos solos/os y hay que tener mucho valor para superar el miedo a que te rechacen o la vergüenza, u otros apuros que pasamos. Vamos a intentar ayudar a Eva a que se integre en clase y haga amigos y amigas, para eso veremos qué puede hacer ella y cómo le pueden ayudar su compañero y compañera.



Objetivos principales

- Identificar las cualidades personales necesarias dentro de una relación de amistad.
- Aprender las formas de iniciar una relación.



Objetivos específicos

- Identificar distintos sentimientos.
- Ponerse en el lugar de otras personas.
- Reconocer los aspectos positivos de la capacidad de pedir ayuda y prestarla.



Preparación previa

LUGAR: clase.

MATERIALES: hoja fotocopiada con el caso siguiente:

“Eva ha llegado nueva a clase. No conoce a nadie porque ella ha estado viviendo en otro lugar. Viene muy triste porque ha tenido que dejar a todos sus amigos/os de antes y ahora los echa muchísimo de menos. La profesora le ha saludado muy simpática y le ha sentado al lado de Iñigo, que es un niño muy popular en clase. Eva está muy cortada y, aunque no es tímida, no sabe qué hacer para mezclarse con sus compañeros/as, así que en el recreo se queda en una esquina con un libro haciendo que lee, pero nerviosa y triste por dentro. Esther, una niña del grupo de Iñigo se fija en ella y piensa que le podría decir algo, pero no sabe bien qué y se olvida”.

Responded a las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se sentiría Eva en esa situación?
- ¿Qué podría hacer Eva para hacer amistades?
- ¿Cómo se sentiría si lo hiciera?
- ¿Cómo podría ayudarle Iñigo?
- ¿Qué le diría?
- ¿Cómo se sentiría Iñigo si lo hiciera?

Actividad 2

- ¿Cómo podría ayudarle Esther?
- ¿Qué le podría decir?
- ¿Cómo se sentiría Esther si lo hiciera?
- ¿Has vivido alguna situación similar o conoces a alguien que la haya pasado? ¿Cómo te sentiste/se sintió? ¿Qué hiciste o hizo esa persona?

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Primero se concede un tiempo de trabajo individual para que cada cual responda a las preguntas planteadas. Después se va a poner en común todas las aportaciones, recordando las reglas a seguir cuando queramos intervenir.

Es conveniente guiar la discusión hacia temas tales como:

- Cómo empezamos a tratar con las personas.
- Qué hacemos para profundizar en esa relación.
- Cuáles son las razones para explicar que nos cueste tanto pedir ayuda.
- Qué beneficios tiene el ser amables y prestar ayuda.
- Cómo podemos ofrecer nuestra ayuda.



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura.

Tres HACIÉNDONOS REGALOS

A las amigas y los amigos solemos hacerles regalos, a veces porque es su cumpleaños, otras porque tengo varios dulces o cromos y se los ofrezco, otras porque quiero decirle que me gustan y que estoy a gusto con ellas y ellos. Los regalos no tienen por qué ser materiales, decirles lo que me gusta de ellos, de su comportamiento, lo bien que me hacen sentir es regalarles un afecto sincero. Los cumplidos, los afectos positivos no cuestan dinero y nos hacen sentirnos especiales e importantes, sólo hay que pensarlos de verdad y atrevernos a decirlos. A todas y todos nos gusta recibir esos regalos y son tan baratos que a todo el mundo se los podemos regalar. Del mismo modo que los regalos los envolvemos con papeles y lazos más o menos bonitos, también nosotros podemos hacer en nuestro regalo que el envoltorio sea más atractivo, eso es lo que vamos a aprender en esta actividad.



Objetivo principal

- Identificar cualidades personales importantes para una relación de amistad.
- Valorar la importancia de los afectos positivos en la autoestima de la persona.



Objetivos específicos

- Comunicar de forma directa y sincera lo que nos gusta de la gente que nos rodea.
- Saber agradecer los cumplidos.



Preparación previa

LUGAR: clase.

MATERIALES: caja o cesto y tarjetas con los nombres de todos los alumnos y alumnas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Dispuesta la clase en círculo explicamos la importancia de hacernos regalos y en qué consiste la actividad. Se pasa la cesta de modo que cada uno/a va cogiendo por orden una tarjeta donde se le asigna la persona a la que va a hacer un cumplido o elogio (el hecho de que no sea voluntaria la elección es para evitar que haya personas no escogidas en clase).

Actividad 3

Regla: no vale comunicar quién te ha tocado hasta que se lo tengas que decir directamente a la persona. Se concede un tiempo para que la gente piense qué decir.

Comienza la ronda de elogios, teniendo en cuenta que:

- Quien los otorga debe hacerlo directamente a la persona, adecuadamente (sin exagerar ni bromear), cuidando su expresión no verbal (cara relajada o sonrisa, mirada a la persona, tono suave).
- Quien recibe debe agradecerlo verbal y no verbalmente (mirada, sonrisa, ...), sin bromear, ni desmerecer a la persona o el halago.

Acabada la ronda, se puede repetir o pasar a comentar el ejercicio, guiando hacia aspectos como:

- Beneficios de regalarnos cumplidos y halagos.
- Vergüenzas y otros obstáculos para expresarlos y recibirlos.
- Componentes de estas habilidades (verbales y no verbales).

Sugerencias complementarias:

Además de la ronda oral, se puede volver a coger una tarjeta y escribir en el reverso un cumplido, que luego se entregará a sus propietarios/as.

Se puede pedir que piensen un halago para los miembros de su familia, que lo digan y anoten las respuestas obtenidas.

Ese halago se puede hacer extensible a otras personas (otros amigos/as, vecinas/os, parientes, etc.).



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura / Dramatización / Educación Física.

ACTIVIDAD

para

CASA

27

Querida familia:

En clase hemos explicado que las amistades nos permiten satisfacer muchas necesidades, tales como la necesidad de afecto, la necesidad de comunicarnos, de pertenencia a un grupo, etc. Las amistades nos enriquecen como personas, implicarnos con las personas, sentir y vivir experiencias comunes, resolver dificultades y conflictos, todo ello supone una interacción a un nivel más profundo, el resultado es un desarrollo personal más pleno y un crecimiento interior.

Hacer amistades supone poner en funcionamiento una muestra de habilidades que no siempre resultan tan fáciles:

- Ser amables y corteses con las personas nos facilita la entrada.
- Saber escuchar con respeto , aún cuando no pensemos igual.
- Ser capaces de decir lo que nos gusta de una persona, de su comportamiento, de su apariencia, de su forma de ser y relacionarse.
- Saber aceptar los halagos que me ofrecen.
- Expresar si algo no te gusta, hacerlo adecuadamente sin gritar ni enfurruñarse.
- Ser capaz de pedir disculpas por los errores.
- Ser consecuente con los compromisos.
- Saber pedir y prestar ayuda.

Las madres y padres también podemos ser sus amigos y amigas. Para ello piensa:

- ¿Cuántas veces le he preguntado cómo le va con sus amigas y amigos?
- ¿Le he contado yo algo sobre quiénes y cómo eran mis amigos y amigas?
- ¿Cuántas veces me dirijo a el/la para decirle cosas positivas.
- ¿Cuántas veces cambio de opinión o le cambio los planes?
- ¿Sé disculparme sin sentir que pierdo nada?



SIENTO
me siento
o siento
siento

SIENTO
me siento
o siento
siento

SABER EXPRESAR LO QUE SIENTES

Idea principal

Saber expresar nuestros sentimientos, todos, los positivos y los negativos, de una forma adecuada mejora la calidad de nuestras relaciones. Saber comunicar qué nos gusta y qué nos hace sentirnos mal o nos disgusta, sin culpabilizar a la otra persona, aceptando su punto de vista, es una manera de mostrar interés, atención y preocupación por el buen desarrollo de esas relaciones.

Objetivos

- Identificar los distintos sentimientos.
- Reconocer las ventajas que tiene expresar los sentimientos.
- Potenciar la expresión de sentimientos positivos hacia los compañeros y las compañeras.
- Saber expresar sentimientos negativos.

Desarrollo de la unidad

Recompensar a los demás es una forma de manifestarles que valoramos su amistad, disfrutamos de su compañía y queremos que se sientan felices. Una de las formas más comunes es la de “hacer cumplidos”. El hecho de hacer cumplidos, de emitir mensajes positivos son tácticas efectivas a la hora de generar la simpatía de alguien y hacer satisfactorias las relaciones sociales.

Los cumplidos pueden hacerse acerca de la apariencia personal: “ese pantalón te queda muy bien”; acerca de algunos aspectos de la personalidad o acerca de conductas o cosas que ha realizado: “vaya comida más rica que has hecho”. Al hacerlos, es importante mostrar el sentimiento adecuado a través del tono de voz, la expresión facial y la mirada. Quizás necesitemos aprender a dar cumplidos.

Que sean sinceros. Evita los cumplidos de doble sentido. La gente, sin quererlo, suele brindar “cumplidos de doble sentido” que se anulan unos a otros. Por ejemplo: “que pantalón tan bonito, no te saca los michelines”...

Que sean oportunos. No decirlos y después pedir algo pues el cumplido perderá credibilidad.

Que esté personalizado. Si el oyente tiene la impresión de que sabemos distinguir y que no hacemos cumplidos a cualquiera, el mensaje será más creíble. Por lo tanto, si podemos crear la impresión de que el cumplido es válido únicamente para esa persona y no para cualquiera, existen posibilidades de que el cumplido sea bien recibido.

Además de los cumplidos, hay otras formas de expresar aprecio a nuestros interlocutores. El afecto se muestra a través de la proximidad física, el contacto personal, el tono de voz, la expresión facial, así como escuchando, mostrando interés, respondiendo positivamente y recordando cosas que son importantes para la otra persona; expresando agradecimiento por un favor recibido o prestando ayuda, expresando aliento o ánimo, o respondiendo a los sentimientos de los otros de una manera empática.

Pero a veces lo que queremos expresar no es tan agradable, sino la expresión de unos afectos negativos. Expresar quejas o críticas, decir aquello que nos ha disgustado o creado otro tipo de sentimientos negativos, es conveniente porque:

- Ayuda a reducir las fuentes de irritación y antipatía, de modo que evita las “explosiones” de reproches.
- Mejora la relación, pues es en el fondo un modo de compartir sentimientos y de comunicar que hay cosas que no te gustan.
- Es el paso necesario para solucionar un problema, hacer saber a la otra persona nuestros sentimientos.
- Aumenta la confianza y el crédito de esa persona, puesto que es capaz de decir las cuestiones positivas y las negativas.
- En un marco más general, una crítica a una entidad, agencia, lugar, permite que mejore ese servicio para más gente.

Consideraciones que hay que tener en cuenta a la hora de expresarlas:

- Pensar en lo que ha sucedido.
- Pensar en lo que sentimos.
- Pensar en si ese es el momento de expresar la queja, si lo vamos a hacer adecuadamente o si por el contrario preferimos posponerlo a un momento más idóneo
- No disculparnos por realizar la crítica.

Para realizar la crítica:

- a) Habla de cómo te sientes.
- b) Habla del objeto que te produce esa sensación.
- c) Sé concreto/a al decir lo que vas a decir, evitando generalizaciones vagas.
- d) Dale oportunidad de que exprese su punto de vista.

Los sentimientos no son sino la manifestación de la propia vida, los sucesos, las experiencias que vamos atravesando nos impactan, nos provocan unas sensaciones, unas veces positivas y otras negativas. Pero es importante hacer notar que todos, todos los sentimientos son aceptables, los buenos y los malos, de ahí que sea tan necesario saber expresar gusto como disgusto, agrado y alegría como enfado y malestar.



¿Qué se puede trabajar en relación con este tema?

El Profesorado

- Trabajar más el lenguaje en YO, en vez del impersonal EL o ELLA, y vosotras/os mismas/os utilizarlo en cuantas ocasiones se presenten.
- Trabajar más la expresión emocional.
- Al realizar críticas en clase trabajar las reglas de intentar ser concretos y siempre sobre los comportamientos.

La Familia

- Intentar ser más expresivos, comunicadles más los sentimientos que provocan en vosotras y vosotros. Decidle lo que os gusta y lo que no.
- Las expresiones negativas tienen que ser sobre los comportamientos, no emplear insultos o descalificaciones generales.
- Si no se puede hacer una crítica en condiciones (con una cierta tranquilidad y claridad) es mejor intentar controlarse y hacerla en otro momento.

LO QUE ME GUSTA Y LO QUE NO

uno

Pocas veces nos detenemos a pensar qué nos gusta y que no. Hay cosas que parece que nos tienen que gustar y otras que no. Así, por ejemplo desde pequeñas a las chicas les “tiene que gustar” jugar con muñecas y a los chicos con coches, luego vamos creciendo y también parece que hay cosas que nos tienen que gustar como la gimnasia o el chocolate o ver la televisión o jugar al fútbol, etc, pero ¿y si a mi no me gusta el chocolate y me gustan las espinacas? ¿y si no me gusta la televisión? ¿y si lo que a mi me gusta es ...? Eso es lo que vamos a averiguar en esta actividad.



Objetivo principal

- Identificar los distintos sentimientos .



Objetivos específicos

- Ser más conscientes de nuestros sentimientos.
- Diferenciar en distintas situaciones los sentimientos que experimentamos.
- Reconocer actividades, objetos, personas, etc, que nos resultan atractivas y las que no.



Preparación previa

LUGAR: en la clase y en casa.

MATERIALES: cartulina, tijeras, rotuladores, revistas, lápiz y hoja dividida en dos columnas tituladas: Me gusta / No me gusta.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Se inicia la actividad entregando la hoja a dos columnas para completar. Se les puede ofrecer pistas sobre las categorías en las que pueden pensar, p. ej., actividades - a realizar en casa, en el patio, en vacaciones, en clase, con la familia, con las amigas y amigos, etc. -, animales, objetos, música, lectura, situaciones que han vivido (un amigo/a que insulta o que te da un dulce,...) o han visto, experiencias suyas, ...

Se les concede un tiempo de 15 minutos para que comiencen a completar la hoja en clase y luego que vayan a casa con ella y vayan apuntando durante dos o tres días las cosas que les van pasando y cómo les impresiona, positiva o negativamente.

Tras este tiempo de observación y registro, que seleccionen aquello que prefieren de modo especial, como lo que más les disgusta y que lo plasmen en una cartulina, por medio de texto, dibujo y recortables de revistas.



Vinculación con las áreas del currículo

Educación Plástica.

dos

UN ENCUENTRO AGRADABLE

Cuando vemos a alguien a quien hace algún tiempo no habíamos visto y queremos demostrar la ilusión que nos hace ese encuentro, lo manifestamos por medio de besos, abrazos, expresiones de agrado, cumplidos. Toda esa expresión sincera de afectos muestra a la otra persona nuestra complacencia, nuestra alegría por el encuentro.



Objetivos principales

- Explicar las ventajas de expresar sentimientos positivos.
- Potenciar la expresión de afectos positivos hacia los compañeros y compañeras.



Objetivos específicos

- Practicar los componentes no verbales implicados en un intercambio positivo.
- Reforzar la expresión sincera de los distintos tipos de cumplidos.



Preparación previa

LUGAR: la clase.

MATERIALES: pizarra.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Vamos a realizar un role-playing sobre un encuentro entre cuatro amigos y amigas, para ello vamos a preparar y ensayar durante 10 minutos la representación con las actrices y actores para así centrar el tema, los papeles y evitar que éste vaya por otros derroteros. Una vez ensayado brevemente, se representa en clase. Tras la representación debatimos sobre:

- Cómo nos sentimos cuando vemos a alguna persona a la que queremos,
- Cuándo es la última vez que les pasó a ellas y ellos algo parecido a lo representado, cómo mostraron y mostramos habitualmente esos sentimientos de agrado con el cuerpo, verbalmente,
- Qué tiene de bueno el expresarlo,
- ¿Chicos y chicas lo expresan igual?, por qué no si lo sienten igual.

Actividad 2

Aquí sería interesante recoger en la pizarra los componentes que se destaquen como importantes.

Para concluir, nos levantamos todos/as y vamos andando por la clase, parándonos frente a un compañero/a, simulando que ha pasado un tiempo sin vernos (como si fuera a la vuelta a clase) y mostrando física y verbalmente esa alegría.



Vinculación con las áreas del currículo

Dramatización y Educación Física.

QUEJÁNDONOS

Muchas veces suceden cosas o se dan situaciones que nos producen malestar, desagrado, enfado, rabia o que simplemente nos gustaría que fueran de otro modo. Si no lo comunicamos, nadie tiene porqué adivinarlo. Expresar el sentimiento negativo que una conducta o acción concreta de alguien nos provoca, sin culpabilizar, es una buena manera de solucionar las cuestiones en el momento y prevenir futuros enfados.



Objetivo principal

- Aprender a expresar quejas de un modo adecuado.



Objetivos específicos

- Distinguir entre la acción de una persona y el sentimiento propio.
- Diferenciar a la persona de su comportamiento.
- Describir concretamente, sin generalizaciones, el objeto de la queja.
- Expresar, clara y concretamente, el cambio deseado.



Preparación previa

LUGAR: clase.

MATERIALES: caja de cartón forrada con el rótulo caja de quejas y tarjetas con situaciones problemáticas, cartulina y rotuladores.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 90 minutos (ampliable o recortable según tiempo disponible).



Cómo llevar a cabo la actividad

Se comienza con una primera sesión de sensibilización, de unos 20 minutos, sobre tema de las quejas. Qué son, por qué hacerlas, cómo hacerlas, ejemplos suyos de situaciones en que se quejaron y otros en que no, cómo se sintieron.

De esta discusión se sacan los componentes que hay que considerar a la hora de expresar una queja y se recogen en una cartulina:

Actividad 3

- a) Hablar de cómo te sientes.
- b) Hablar del objeto que te produce esa sensación.
- c) Ser concreto/a al decir lo que vas a decir, evitando generalizaciones vagas.
- d) Dale oportunidad a tu compañera/o de que exprese su punto de vista.

Esta cartulina va a ser consultada cada vez que queramos expresar una queja.

En este momento se introduce la caja de quejas, que va a quedar expuesta en un sitio visible de la clase y en donde el profesorado y el alumnado van introduciendo tarjetas contando aquellas situaciones en que no se han quejado o no han sabido hacerlo. En clase, se puede dedicar un tiempo variable (según esté disponible) a la extracción, comentario y corrección de éstas.



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura / Educación Plástica y Visual.

ACTIVIDAD

para

CASA

UNIDAD

28

sentimientos

Querida familia:

Estos días estamos trabajando nuestra capacidad de expresar sentimientos. Muchas veces vamos tan deprisa por la vida, tenemos tantas cosas que hacer, que no nos detenemos a pensar en lo que sentimos, pero nos damos cuenta o no, los sentimientos están teniendo todos nuestros pensamientos y acciones, de ahí que nos fijemos ahora en ellos.

¿Cuáles son nuestros sentimientos? ¿cómo los expresamos?

Primero, hay que hacerse dueño de ellos y expresarlos. No es lo mismo hablar en tercera persona, como si fueran leyes universales que decirlo en primera persona "a mí" "me", así no resulta igual decir que a los hijos y las hijas se les quiere mucho que decirle: "Hija, me haces muy feliz" o "Hijo, me gusta que cuando me ves en la calle me des un beso".

Segundo, cuando expresamos sentimientos positivos sobre lo que nos gusta de él o ella, que éstos no vayan acompañados de minusvaloraciones o ironía. Suena diferente decir: "Cómo me gusta cuando cantas", a "Qué bien cantas, si hicieras Así de bien otras cosas, cosas más importantes, entonces sí que sería otro cantar". Aumentar el número y la calidad de nuestras expresiones positivas, reconocerles, es una buena manera de cuidar su autoestima y de crear un clima agradable en casa.

Tercero, cuando quiero expresar un desagrado, disgusto o enfado, hay que hacerlo siempre sobre su actuación, sobre su conducta, no sobre su persona. Es diferente decirle: "Qué desastre eres, es que no te aguanto" a "Cuando te pido que me ayudes a recoger, además de hacerlo todo despacio se te caen todas las cosas, me pongo nerviosismo". Mejorar el modo de expresar nuestras quejas, sin culpabilizarle, hablando de su comportamiento, es una buena manera de enseñarle que todos hacemos las cosas bien y mal, de ello también podemos aprender.

Fijaos en cómo os relata el o ella sus sentimientos sobre las distintas situaciones, que tiene a lo largo del día. Podéis ayudarle a:

- Que identifique sus sentimientos "Estoy enfadada" "estoy preocupado y nervioso".
- Que se pregunte las causas de sus sentimientos ¿qué he hecho yo?, ¿qué ha dicho la otra persona? ¿qué ha pasado entonces?
- Que piense si quiere expresarlos y cómo:

- 1.- Expresar el sentimiento: Me siento
- 2.- Expresar la causa del sentimiento: Me siento así cuando tú
- 3.- Pedir el cambio: Por favor, haz..... o Me gustaría que esto lo hicieras

Situación:

Sentimiento:

Causa:

Cambio:

Situación:

Sentimiento:

Causa:

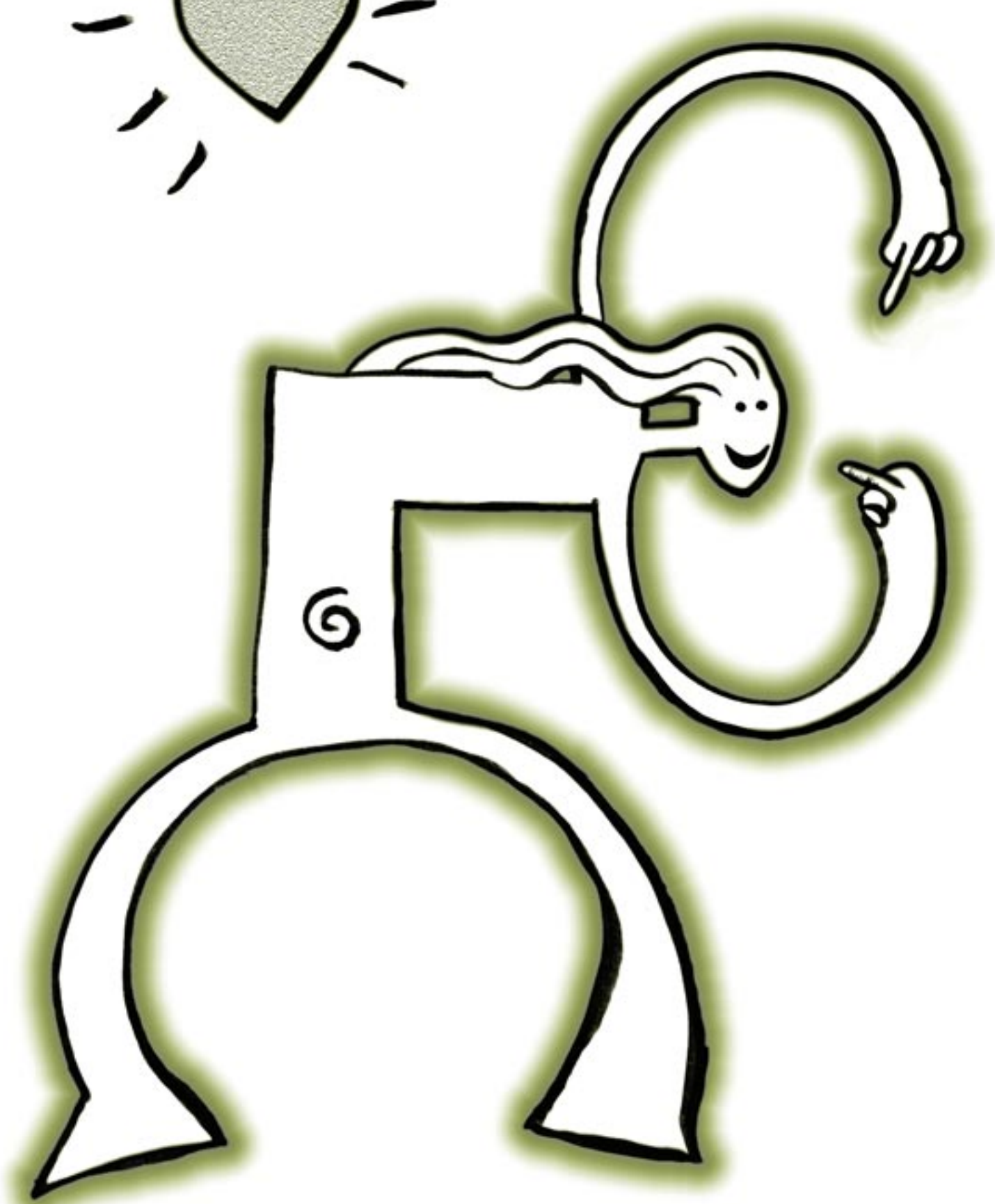
Cambio:

Situación:

Sentimiento:

Causa:

Cambio:



SER TÚ *mismo* *misma*

29

Idea principal

Una persona forma parte de distintos grupos pero sin dejar de ser ella misma. Una persona que es asertiva, que sabe defender sus propios derechos, será una persona con una autoestima mayor y sabrá relacionarse con mayor autenticidad, más saludablemente con los y las demás.

Objetivos

- Diferenciar entre los estilos pasivo, agresivo y asertivo de conducta.
- Aumentar la conciencia de uno mismo/a.
- Identificar los derechos que cada cual tiene por el hecho de ser persona..
- Explicar las consecuencias positivas de ser asertiva/o.

Desarrollo de la unidad

Normalmente al relacionarnos con las personas adoptamos unos usos, unas maneras o hábitos con los que nos sentimos cómodos/as, esto es lo que llamamos los estilos de comportamientos. Podemos distinguir tres estilos de conducta fundamentales: pasivo, agresivo y asertivo. Nadie es completamente agresivo, asertivo o pasivo todo el tiempo. Es importante tener claro que ninguno de estos estilos esta completamente en lo cierto o equivocado, son diferentes y tienen diferentes efectos y consecuencias. Simplemente, como veremos, ser asertivo resulta más satisfactorio, por eso perseguimos llegar a ser más asertivos.

a.- Estilo pasivo

Se le denomina también como el síndrome del “felpudo”, porque dejamos que otras personas nos pisoteen. Cuando nos comportamos de modo pasivo estamos continuamente delegando nuestras decisiones en otras personas, sintiéndonos, por lo tanto, indefensas/os e inferiores. Vamos buscando siempre la aprobación ajena, esperando que sean otros u otras quienes hagan que nuestras vidas sean mejores, sin arriesgarnos a enfrentarnos a algo que no nos gusta.

Como resultado de ello nuestra autoestima es muy baja, y se ve reforzada por el

hecho de buscar agradar a otras personas y darles lo que quieren, con independencia de nuestras necesidades. Esta necesidad primordial de agradar y apaciguar a los que nos rodean, nos impide tomar decisiones claramente, defender nuestros derechos o hacernos responsables de nuestros sentimientos o acciones.

Una persona pasiva tendería a:

- Culpar a otras personas y no ser responsables de su parte en la relación o situación.
- Someterse a los deseos de otros/as para evitar conflictos, mostrando un miedo a perder amistades y negando, si fuera necesario, sus sentimientos verdaderos.
- Se siente culpable después de decir “no” en respuesta a las demandas de cualquiera.

b.- Estilo agresivo

Este tipo de conducta se caracteriza por un deseo intrínseco de ganar a toda costa, y se confunde a menudo con la aserción. Es cierto que, cuando nos comportamos de forma agresiva, defendemos nuestros derechos, expresamos nuestros puntos de vista y necesidades, pero la diferencia esencial es que lo hacemos sin ninguna consideración por los sentimientos de las otras personas. El compromiso es imposible pues significa “perder”. Si nos amenazan, atacamos; el ataque puede ser verbal o físico, y la respuesta que obtenemos ante este es o dar marcha atrás y ponerse a la defensiva o responder con igual fuerza. La gente confunde la actuación agresiva al considerarla como una manifestación de confianza. En realidad lo que sucede es que nuestra autoestima es baja y nuestro intento de afirmarla es a costa de devaluar la de los otros/as.

A veces surge, por el miedo que existe en nuestra cultura a mostrarnos agresivos, una forma más suave, aunque de efectos igualmente devastadores, es la persona agresiva indirecta quien manipula al otro/a por medio de la culpa y el chantaje emocional.

Nos comportamos de forma agresiva, por tanto:

- Cuando hacemos que otras personas se sientan culpables.
- Cuando agredimos verbal o físicamente.
- Cuando hablamos alto o con ironía.
- Cuando imponemos nuestra postura.
- Cuando amenazamos.
- Cuando miramos desafiantes o empujamos con nuestro cuerpo.
- Cuando no aceptamos una negativa e intentamos chantajear para conseguirlo, etc.

d.- Estilo asertivo

La clave del estilo asertivo es sentirnos a gusto con nosotras mismas/os. Esto supone el ser responsables de nuestros pensamientos, deseos y acciones, en vez de juz-

gar o culpar a otras personas. La defensa de nuestros derechos o la expresión de nuestras necesidades se hace teniendo en cuenta los derechos y necesidades de la otra persona, logrando con ello una comunicación entre iguales.

Esta orientación rechaza la idea de ganancias/pérdidas, y trata de conseguir a cambio un compromiso mutuo en el que se atienda a ambas partes.

Como nuestra autoestima es alta, podemos admitir nuestros fallos y errores sin sentirnos hundidos/as. Podemos manejar la confrontación y la crítica de forma honesta y sin ponernos a la defensiva. Podemos permitirnos asumir riesgos y tomar decisiones basadas en nuestros sentimientos y necesidades.

La asertividad significa sentirse al mismo nivel con las otras personas, quien quiera que sean, y ser honestos/as con lo que sentimos, expresándolo clara y abiertamente. La conducta asertiva supone tomar iniciativas en vez de esperar que ocurran las cosas de por sí. El resultado es una sensación de fuerza interna y una capacidad de tomar el control de nuestras vidas.

No es posible o apropiado el ser asertivo en todas las situaciones, pero si consideramos todas las opciones diferentes, encontraremos que la asertividad resulta la más efectiva. Comportándonos asertivamente, aprendemos a valorarnos como personas, aumentamos nuestro propio autorrespeto consiguiendo al mismo tiempo que otras personas nos respeten igualmente, afianzamos nuestra identidad y en definitiva nos enriquecemos como seres humanos.



¿Qué se puede trabajar en relación con este tema?

El Profesorado

- Trabajar el autocontrol, las “explosiones de ira” no se admiten en clase.
- Animar a todas y todos los alumnos más pasivos a que expresen su opinión, reforzándole esas expresiones.
- Reconocer la particularidad de cada persona y sacarla a la luz como algo positivo.

La Familia

- Intentar ser claros en las explicaciones, no siempre se tiene respuesta para todo y todas las situaciones.
- Es mejor actuar ante un problema que hacer como que no existe, aunque nos equivoquemos, hacer algo es mejor que no darse por enterado/a.
- Debemos demostrarles que somos responsables de nuestros actos, alegrarnos y reconocernos en los méritos y asumir y solucionar las consecuencias de los errores.

uno Yo SOY

“Erase una vez, ... una persona llamada YO, se parecía mucho a tí y a mí, tenía amigas y amigos, familia, estudiaba, jugaba, ... hasta que un día al despertarse y, como si fuera una pesadilla, no se acordaba de quién era ella, de cuál era su nombre, de qué le gustaba y qué no, y así estuvo durante un rato largo sin saber qué hacer, hasta que se le ocurrió que podía poco a poco ir hablando, cada vez más alto, para ir sintiéndose más y más dentro de su piel. De este modo, cuando empezó a hablarse, primero por lo bajo diciendo yo, yo, se fue dando cuenta que ese nombre le sonaba y cuando ya lo dijo más y más fuerte, se dió cuenta que ese era su nombre, que esa o ese eran él o ella.”. Al igual que el personaje del relato vamos a fijarnos en nosotros y nosotras mismas, en nuestra voz, cómo suena nuestro nombre, vamos, en definitiva, a intentar oír nuestro interior.



Objetivos principales

- Aumentar la conciencia de uno/a mismo/a.
- Interanalizar nuestras características distintivas.
- Reforzar la autoestima.



Objetivo específico

- Reconocer como peculiares algunos rasgos vocales propios (tono, volumen, rapidez, sonoridad, ritmo).
- Distinguir mi mensaje del de mis compañeras y compañeros.



Preparación previa

LUGAR: aula o gimnasio (preferentemente).

MATERIALES: ninguno específico.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

La actividad consiste en crear un corro grande (o corros más pequeños, si el grupo fuera numeroso), y una vez ahí, con los ojos cerrados y mirando hacia dentro de cada uno/a, vamos empezando por orden a decir nuestro nombre: “Yo soy Fulanita”, hacemos una ronda. Luego en la misma postura decimos nuestro nombre y algo de lo que sentimos orgullo: “Yo soy Menganito y me siento orgulloso de lo bien que canto”. Una tercera ronda incluiría algo que quiero o deseo mucho: “Yo soy Fulanita, me siento orgullosa de como juego al baloncesto y me gustaría mucho ir a Madrid a ver a mi tía Julia”. Para acabar podemos concentrarnos otra vez en nuestro nombre e ir diciéndolo, ya sin orden, de más bajo a más alto, con distintos tonos, cantándolo, recitándolo, etc, hasta encontrar cual es el sonido o el son que mejor nos hace sentirnos. Es ese son el que vamos a compartir, por último, con nuestros compañeros y compañeras.



Vinculación con las áreas del currículo

Dramatización / Educación Física / Música.

dos M TRAJE Y M DISFRAZ

Todos cuando vamos por la selva de la vida hay momentos que nos ponemos un “disfraz” o un traje. Porque tenemos miedo, porque queremos gustar, porque las cosas tiene que ser como yo las quiero o por otras razones, solemos taparnos y escondernos detrás de nuestro disfraz. Nos vestimos de corderos/as o ratones, cuando no nos atrevemos a decir lo que pensamos, por miedo a no gustar, entonces decimos como los corderos “amén, amén” a todo y como ellos nos dejamos arrastrar por la corriente. Otras veces nos disfrazamos de lobos/as o leonas/es y entonces chillamos a la gente, les decimos que son tontas y que no vamos a ser sus amigos o amigas, y nos acabamos enfadando. Pero aún hay otras ocasiones, y son las mejores, en que no tengo que vestirme mas que de mi mismo o misma. Mi traje esta compuesto por mis opiniones, mis deseos y sentimientos que muestro y comparto con mis compañeras y compañeros, ofreciéndonos e intercambiando trozos de nuestras “telas” vamos enriqueciendo y adornando nuestros trajes y ¿sabéis qué? Así da gusto ir vestido y vestida.



Objetivos principales

- Identificar los distintos estilos de conducta: pasivo, agresivo y asertivo.
- Reconocer las consecuencias positivas de ser asertivos.



Objetivos específicos

- Diferenciar los comportamientos, verbales y no verbales, propios de cada estilo.
- Reconocer las distintas consecuencias según sea nuestro comportamiento.



Preparación previa

LUGAR: clase.

MATERIALES: cartulinas, tijeras, rotuladores, fotografías de alumnos/as ampliadas (se puede hacer con fotocopidora).

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 60 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Se explica la actividad: *“Vamos a confeccionar por grupos máscaras de animales agresivos, de animales débiles, (como p. ej., tigres, leonas, dragones, lobas, ratones, corderitas, gacelas) y otra con nuestra foto”.*

Una vez dispuestas en cada grupo de 3 personas 1 máscara de animal agresivo, otra de animal débil y la foto de cada cual, coge cada miembro una máscara y se pone a

Actividad 2

interactuar con los otros animales y personas tal y como lo harían sus animales (con sonidos e incluso como hablarían si pudieran hacerlo). Se hacen tres cambios de máscara, cada uno de los cuales dura 5 minutos a fin de que todos vivan los 3 papeles.

Tras esto se comenta la escena, cómo se sentían haciendo cada uno de los papeles, qué hacían los otros animales o personas cuando yo hacía de una cosa u otra, qué decía cada animal y cómo le respondían los otros/as, qué resultaba de cada comportamiento, ¿se parece esto a lo que pasa en clase, casa o la calle?.



Vinculación con las áreas del currículo

Educación Plástica / Dramatización / Educación Física.

TRES LA INVASIÓN

La Tierra esta siendo invadida por un montón de ogros horrorosos, que cuando tocan a la gente le convierten en monstruos también, su avance puede conseguir que desaparezca nuestro pueblo, nuestra ciudad, todo nuestro alrededor. Sólo hay una manera de parales y es recordando entre todos qué es un ser humano y creando la Carta de los Seres Humanos .

Cada vez que nos portamos como ogros conseguimos que otros también lo hagan, vamos a intentar fijarnos en cuáles son nuestros mejores comportamientos y defenderlos asertivamente, sin violencias físicas ni verbales.



Objetivo principal

- Identificar los derechos que todo ser humano tiene por ser persona.
- Estimular el comportamiento asertivo.



Objetivos específicos

- Distinguir comportamientos verbales y no verbales de los estilos asertivo y agresivo.
- Explicar las características asertivas del comportamiento de las personas.



Preparación previa

LUGAR: aula.

MATERIALES: hoja a dos columnas (Ogros/Humanos), cartulina y material de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

En grupos pequeños hay que intentar salvar a la Tierra, para ello deben resolver qué nos diferencia a los humanos de los ogros (aspecto físico, forma de comportarse y actuar, qué haría un ogro en clase, en casa, en el patio, con los amigos, con la familia, qué diría, que haría o diría un humano) y colocarlo en la hoja a dos columnas.

A partir de esta hoja escribiremos la Carta de los Seres Humanos para enviársela a los ogros, en la que se les explica cómo nos comportamos, cuáles son nuestros derechos y las ventajas que tiene que ellos/as aprendan a actuar como nosotras/os. Hay que intentar convencerles para que frenen su invasión y podamos recuperar a

Actividad 3

las personas que han capturado. Para ello vamos a colocar en una cartulina la lista de derechos humanos que hemos decidido que en la Tierra tienen todas las personas (vease a continuación, a modo de sugerencia una lista de derechos. Seleccionar y/o añadir los que se consideren más importantes).



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura.

Lista de derechos asertivos

(adaptado de Vallés, 1994)

Tengo derecho a:

- 1 • Equivocarme alguna vez.
- 2 • Comunicar lo que siento.
- 3 • Pensar de manera distinta.
- 4 • Rechazar una queja injusta.
- 5 • Pedir un favor.
- 6 • A decir que NO cuando así lo creo.
- 7 • Hacer las cosas no tan perfectas.
- 8 • Que los/as demás me tengan en cuenta.
- 9 • A aprender.
- 10 • A no gustar a todo el mundo.
- 11 • A pedir explicaciones.
- 12 • Que me respeten.
- 13 •

ACTIVIDAD
para
CASA



Querida familia:

Estos días nos interesa resaltar la importancia de ser uno o una misma, de tener una identidad propia y defenderla, aun a costa de las presiones de los/as demás. Una de las características que desde el principio comienzan a definirnos es nuestro propio nombre.

Gracias a nuestro nombre comenzamos a diferenciarnos de otras personas, nos reconocemos en él, en su sonido, en sus significados.

Por eso hoy nos vamos a detener en él. Os proponemos la siguiente tarea: ir a la caza del nombre.

Para ello rellenad la ficha de abajo, donde se trata de:

- Explicarle porque le pusisteis ese nombre.
- Qué quiere decir para vosotros ese nombre.
- Buscad entre todos a familiares o personajes famosos que lo hayan llevado y ver en que se parecen a ellos y ellas y en qué no.
- Aprovechando este ejercicio, también podéis hablarle de si os gusta vuestro nombre.
- Cómo os hubiera gustado llamaros (si no estáis muy a gusto con él).
- A quién os recuerda.

Haced la misma labor de búsqueda con vuestros nombres.

Mi nombre es

Me llamo así porque

Otras personas que tuvieron mi nombre fueron:

.....

.....

Se parecen a mí en:

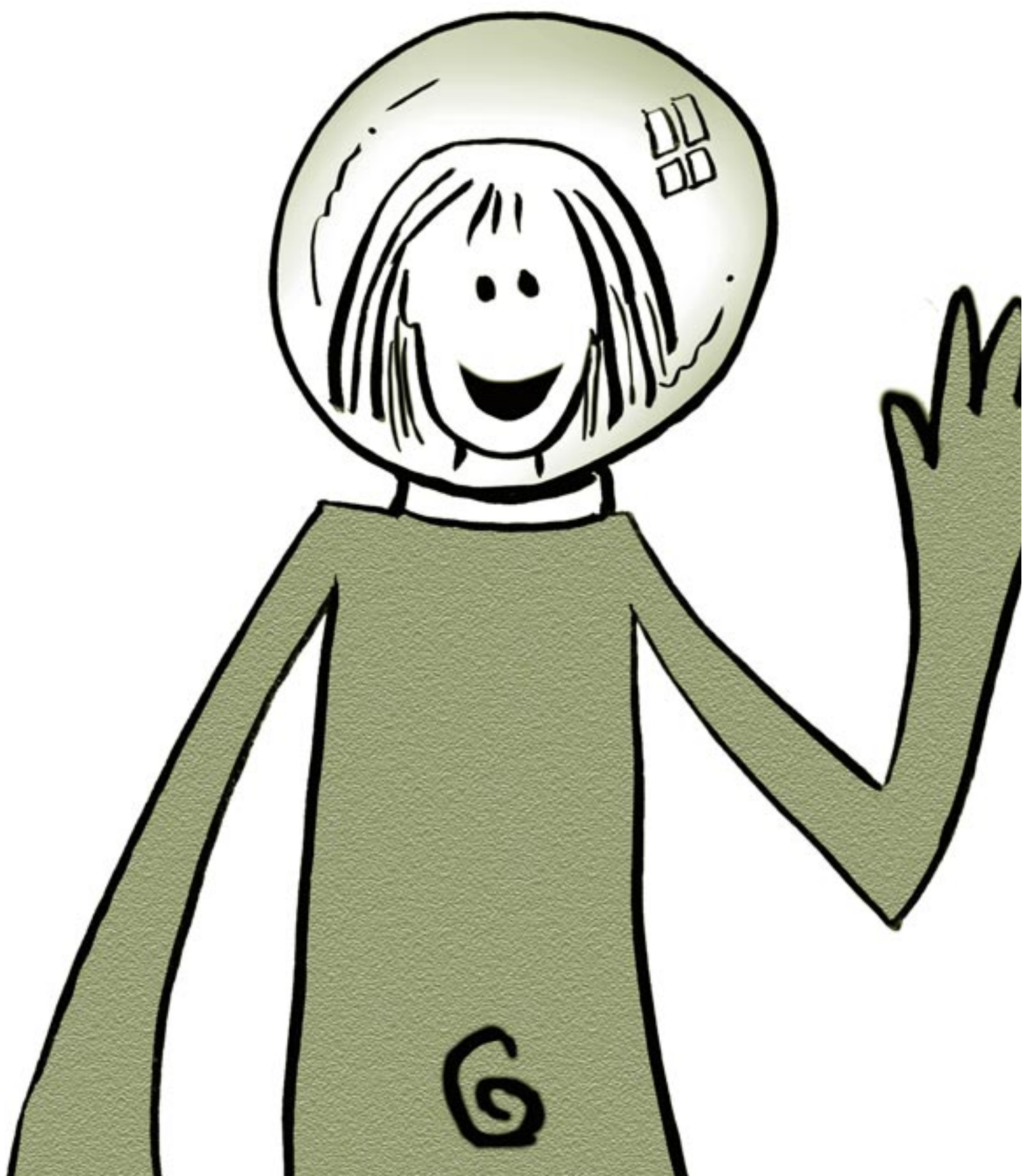
.....

.....

No se parecen a mí en :

.....

.....



CONTROLAR LA PRESIÓN DE LOS / LAS DEMÁS

30

Idea principal

Para reafirmar la identidad propia, hay momentos en que hay que saber hacer frente a las presiones de otras personas que intentan “por nuestro bien” que hagamos lo que ellas consideran mejor o más adecuado. Saber decir que no, saber ser persistente y reconocerse el derecho a actuar según las propias creencias o deseos, es una buena protección de nosotros mismos/as.

Objetivos

- Descubrir formas de relación con el grupo positivas y negativas.
- Reconocer situaciones en las que la presión del grupo puede ser negativa.
- Enumerar razones para resistirse a la presión del grupo.
- Valorar respuestas para resistir a la presión.
- Practicar la respuesta asertiva en respuesta a la presión.

Desarrollo de la unidad

En toda relación interpersonal se da una confluencia de necesidades, por un lado están las necesidades del individuo y por otro las que se van creando en la misma interacción del grupo. Puede darse el caso que se produzca un choque de intereses entre ambas necesidades y haya que decidir a quién priorizar.

El grupo, a la vez que es una fuente de crecimiento personal muy importante, puede resultar dañino cuando las presiones actúan negativamente. El o la integrante del grupo se puede ver coaccionado a actuar de un modo que no le gusta o no lo considera conveniente. En ese momento se produce un choque entre la necesidad del individuo de autoafirmación frente a las demandas del grupo.

Una postura asertiva a la hora de manejar esta contradicción consistiría primero en ser consciente de lo que está pasando, reflexionar sobre la situación, sobre cómo nos hace sentirnos. ¿Qué está pasando?, ¿qué me piden que haga?, ¿qué quieren que haga?, ¿cómo me estoy sintiendo?,

Segundo, ver si tenemos una postura clara el objeto de la petición ¿qué quiero yo hacer?, ¿qué creo que debo hacer?.

Tercero, anticipar las consecuencias de esas actuaciones, ¿si hago esto que me piden, qué va a pasar?, ¿y si no lo hago, cómo me afectará?

Cuarto, de las distintas alternativas, elegir la respuesta más asertiva, la que mejor preserve nuestra identidad.

La comunicación asertiva no es solamente cuestión de aprender a expresar lo que deseamos, sino también de mantenernos firmes en aquello que no deseamos. Saber decir NO, sin sentirnos ansiosos/as o culpables, significa saber dónde están nuestros límites en mi relación con el grupo. Significa también reconocermel derecho a decidir por mi misma/o si quiero o es de mi incumbencia ayudar a una persona o no, el derecho de pensar primero en mis deseos, antes que en los de otra gente, el derecho a actuar y decir acorde con mis pensamientos y deseos, asumiendo las consecuencias que ello pueda acarrear.

Saber decir que no, o saber pedir que no se haga algo, supone manejar las herramientas asertivas que hagan nuestra respuesta más efectiva:

Indicar con el cuerpo la firmeza de la decisión, esto es mirar directamente a la persona o personas a la cara o ojos, adoptar una expresión facial seria, sin tensiones ni risitas, una postura firme que indique decisión, sin rigideces.

Indicar con la voz la convicción en la negativa, por medio de un tono firme y pausado, un volumen adecuado, sin estridencias ni vergüenzas.

Indicar por medio del mensaje, la claridad en la petición o en la negativa. Evitar dar excesivas explicaciones, las mentiras o justificaciones, pues no son más que manifestaciones de la falta de reconocimiento de nuestros derechos. El resultado de estas prácticas además contribuye a crear una relación negativa con esas otras personas, llenas de sentimientos negativos y malos entendidos.

Indicar por medio de la actitud la decisión tomada. Una virtud de la persona asertiva es la persistencia, ser capaz de insistir y persistir en su decisión. Si las presiones fueran muy fuertes, podría ser necesario retirarse del lugar y posponer el diálogo a un momento más adecuado.

Saber decir que no a la presión del grupo, puede resultar muy duro y hacernos sentir muy culpables o mal, pero cada vez que lo hagamos acabaremos reconociendonos el derecho a tener un espacio propio, con sus decisiones, deseos y derechos individuales, seremos, en definitiva, un poco más nosotros o nosotras mismas.



¿Qué se puede trabajar en relación con este tema?

El Profesorado

- La presión del grupo se puede utilizar, en sentido positivo, para animarle a realizar una conducta adecuada.
- Aprovechar situaciones de centro en donde se recogen aspectos positivos o negativos de la fuerza del grupo, para comentarlas.
- Ser modelo, saber decirles que no cuando veamos necesario el límite.

La Familia

- Es muy importante saber decir que No. Todas las personas necesitamos conocer nuestros límites y más aún nuestros hijos e hijas.
- Ser persistentes en la negativa, aunque nos sintamos presionados, nosotros/as a su vez por otras personas.
- Al decir No, se puede explicar por qué. Las explicaciones mejores son las claras y concretas, sin alargarse demasiado, ni buscar un excesivo número de argumentos.
- Comentar con ellos situaciones que viváis o hayáis vivido en que el grupo (familiar, amistades, vecindario, de trabajo, etc) e influyera mucho en vuestras decisiones. • Discutir con ellas y ellos las consecuencias de esas influencias.

uno

YO EMPUJO, TÚ EMPUJAS, EMPUJAMOS

Cuando hacemos uso de nuestra fuerza o la recibimos de otras personas, comprobamos las distintas formas que ella puede adoptar: puede imponerse, aceptarse, provocar rechazo, sumisión o sumarse para crear fuerzas nuevas. Vamos a jugar con nuestras fuerzas y a ver qué sensaciones nos produce.



Objetivos principales

- Descubrir formas de relación con el grupo positivas y negativas.
- Reconocer situaciones en las que la presión del grupo puede ser negativa.



Objetivo específico

- Diferenciar los estilos competitivos o sumisos del cooperativo.



Preparación previa

LUGAR: aula o gimnasio.

MATERIALES: ninguno específico.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 25 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Se dispone la clase como un espacio abierto, se agrupa el alumnado por parejas y colocados frente a frente, mano contra mano, uno/a comienza a empujar, la otra persona se deja empujar y luego empuja ella, jugando con las fuerzas de cada mano. Luego se sientan en el suelo espalda contra espalda y tienen que intentar levantar-se las dos personas a la vez.

En la posterior puesta en común se trata de ver cómo sentimos cuando nos llevan y cuando llevamos, cómo cuando cooperamos unos/as con otros y otras, si ha habido alguna dificultad para realizar el ejercicio, si alguna vez sentimos que se nos empuja a hacer cosas que no queremos.



Vinculación con las áreas del currículo

Dramatización / Educación Física.

dos

EL ROBO

La presión del grupo puede resultar perjudicial para nosotras/os en algunos momentos. El grupo, al hacerme sentir tan bien, tiene mucho peso en mi vida y a veces hago cosas por miedo a perder ese lugar dentro de él. Cuando la presión es dañina, tengo que aprender a decir no, si de verdad me consideran, respetarán mi decisión.



Objetivos principales

- Diferenciar los distintos estilos conductuales.
- Enumerar las razones para comportarse asertivamente.
- Valorar las ventajas del comportamiento asertivo para responder a las presiones.



Objetivos específicos

- Reflexionar sobre las consecuencias de los distintos comportamientos.
- Reconocer los componentes asertivos, pasivos y agresivos en los personajes.



Preparación previa

LUGAR: aula.

MATERIALES: fotocopia del caso y útiles de escritura.

Este es el caso de Pablo, un compañero de clase que se la "cargó" por culpa del grupo. Todo empezó por unos rumores; decían que el año pasado unos niños y unas niñas entraron en el despacho del profe de Literatura y le quitaron el libro de lectura que estaban utilizando, con lo que tuvo que cambiar de libro y ni se enteró, pensando que lo había perdido. Miguel contó este rumor a Begoña, Laura, Pablo y Luis, entonces no se quién empezó a decir que eso podía ser muy divertido, que estaría bien, pero claro había que tener mucho valor para hacerlo.

- "Sí, muy "chuli", pero a ver quién se atreve" dijo Luis.

- "Yo, si alguien me acompaña, voy. ¿Quién viene conmigo?" preguntó Laura. Pablo, que estaba un poco coladito por ella, se apuntó al carro enseguida: "Yo voy, claro que sí; esto sí que es una aventura". "Venga Bego, chicos, vamos a hacerlo".

- "No sé, mira que nos pillan y se nos cae el pelo", dijo Begoña. "No seas gallina, Bego, enróllate un poco, que va a estar guay; ya veras cómo no nos pillan", le animaba Laura.

- "Bueno", respondió Bego por bajines y sin parecer muy convencida. "A mí no me gusta. Seguro que nos pillan y aparte que ... No, que yo no voy, que paso de meterme en líos", dijo Miguel.

- "Anda ya, ahora que hemos convencido a Bego, tú te vas a echar atrás. No seas cobarde", le agujoneaba Laura.

Actividad 2

- "Claro, no vale echarse atrás o lo hacemos todos o nada, por tu culpa no vamos a hacer una cosa guay, venga déjate de tonterías y vamos. No seas aguafiestas", insistía Pablo, con la aprobación de Luis, ya animado a participar.

- "Que no, que no voy, id vosotros si tan bien lo vais a pasar", se defendió Miguel.

- "Vete a la porra, pelota, eres un cobardica", se enfado Pablo.

- "Dejadle en paz, que es un "rajado", él se lo pierde", cortó Laura. "Si no quiere que no venga", terciaron Luis y Bego.

Lo que sucedió es que efectivamente Miguel no fue, los y las demás se retaron a ver quién entraba primero y le cogía algo, mientras los otros vigilaban. La profe de Inglés que tenía el despacho al lado oyó unos ruidos y al salir pilló a Pablo dentro. Le han castigado, se ha enterado su familia, un lío.

Preguntas para contestar:

¿Cómo actúan los distintos personajes?

¿Hay alguno que se deja convencer? ¿hay alguien que se resiste?

¿Cómo crees que se sienten por lo que han hecho los que participaron?

¿Y Miguel? Vamos a analizar su postura:

¿Os parece difícil la postura de Miguel?

¿Le permiten decidir lo que quiere, quién sí y quién no?

¿Qué razones podía tener para no hacerlo?, ¿hay más razones, según vosotras/os para no hacerlo?

¿Qué tal le ha resultado portarse así?

¿Qué hubierais hecho vosotras/os en su caso?

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.



Cómo llevar a cabo la actividad

Se reparte la hoja fotocopiada y primero en grupos pequeños se intenta contestar a las preguntas. Una vez trabajado en grupos, se procede a la puesta en común. Interesa resaltar los beneficios de la conducta asertiva, que se pueden ir anotando en la pizarra.



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura.

Tres DECIR NO

Saber decir que "No" nos va a ayudar a evitar hacer lo que no queremos. No siempre resulta fácil, porque creemos que al hacerlo, les va a sentar mal a los restantes miembros del grupo, y tememos que nos dejen de tener en cuenta, de querernos en definitiva. Pero lo cierto es que si no aprendo a decirlo, al final pierdo el afecto más importante, el mío propio, y lo peor que nos puede pasar es que no nos queramos a nosotros o nosotras mismas. De ahí que sea importante tener claro que hay que decirlo cuando consideremos necesario.



Objetivos principales

- Reconocer situaciones en las que la presión del grupo puede ser negativa.
- Saber resistirse a las presiones del grupo.
- Practicar la respuesta asertiva en respuesta a la presión.



Objetivos específicos

- Diferenciar entre comportamientos deseados e indeseados.
- Defender la postura propia frente al grupo.



Preparación previa

LUGAR: aula.

MATERIALES: hoja fotocopiada con las distintas situaciones y útiles de escritura. La hoja plantea 6 situaciones que podrían sustituirse por otras:

- 1.- Un/una compañero/a que es un poco caradura os pide que le coleis en la fila.
- 2.- Te dicen que cojas caramelos de una tienda, sin pagarlos.
- 3.- Te piden ir a tu casa a jugar, pero tú sabes que tienes que hacer los deberes.
- 4.- Te dicen para ir a fumar con otros y otras mayores que tú, y tú no quieres.
- 5.- Te piden prestado un juego que te gusta mucho y no te gusta dejarlo, por miedo a que te lo estropeen.
- 6.- Una/un chica/o de clase, que se suele aprovechar de la gente, te quita el cuaderno de Mate para copiarte los deberes y tú no quieres dejárselo.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.

Actividad 3



Cómo llevar a cabo la actividad

Agrupamos a la clase en grupos pequeños, donde se trataría de discutir las distintas situaciones en base a las siguientes cuestiones:

- *Qué comportamientos se piden y cuáles son sus consecuencias si se realiza.*
- *Puedes pensar en otros comportamientos alternativos.*
- *Qué harías y que consecuencias podría tener.*
- *Cómo dirías que no.*

Una vez concluido el tiempo de trabajo grupal, se pone en común y ahí se valoran las consecuencias negativas de hacer algo no adecuado y las distintas maneras que puede haber de decir que NO.

* Una sugerencia a la hora de confeccionar las situaciones se les puede pedir a ellos información, que relaten situaciones en las que tenían que decir NO y lo dijeron o no. Si el trabajo resulta demasiado largo, en vez de responder a todas que se escojan un número de ellas.



Vinculación con las áreas del currículo

Lengua y Literatura

UNIDAD *Final*

ACTIVIDAD
para
CASA

30

Querida familia:

El grupo, a la vez que una fuente de crecimiento, puede resultar dañino para la persona. Hay que aprovechar sus beneficios e intentar remediar sus males, pues lo que está claro es que nos vamos a tener que relacionar en grupo (grupo de la familia, grupo de vecinos/as, grupo de estudios o trabajo, grupo de amigas y amigos, etc.).

Un buen aprendizaje es aprender a decir que no al grupo, ser capaces de resistirse a las presiones del grupo cuando no se está de acuerdo con él. Enseñarle que cada cual debe decidir lo que le parece mejor, sin dejarse presionar y que el grupo, aunque le cueste, debe admitir las decisiones de cada uno de sus miembros. Si el grupo no le deja expresarse como quiere, es mejor cambiar de grupo.

Preguntadle por las situaciones en que se lo ha pasado mal por este motivo, averiguar cómo respondió y si le parece que solucionó el tema o tenía que haber dicho o hecho otra cosa. Una forma de ayudarle es rellenar con él la siguiente hoja.

En la última semana me he sentido mal con mi grupo de porque me pedía que hiciera
Lo que hice fue y tuvo como consecuencias
..... La próxima vez haré
..... y así me quedaré satisfecho/a.

En la última semana, me he sentido mal con mi grupo de porque me pedía que hiciera
Lo que hice fue y tuvo como consecuencias
..... La próxima vez haré
..... y así me quedaré satisfecho/a.

En la última semana, me he sentido mal con mi grupo de porque me pedía que hiciera
Lo que hice fue y tuvo como consecuencias
..... La próxima vez haré
..... y así me quedaré satisfecho/a.

* Otra sugerencia sería ver con ellos y ellas alguna película que recoja este tema, como *Regreso al futuro I* o teleseries como la de *Al salir de clase* o *Compañeros*, entre otras.



Gobierno de  La Rioja

Consejería de Salud y Servicios Sociales
Dirección General de Servicios Sociales



MINISTERIO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES
INSTITUTO DE LA MUJER