

Bromas y límites

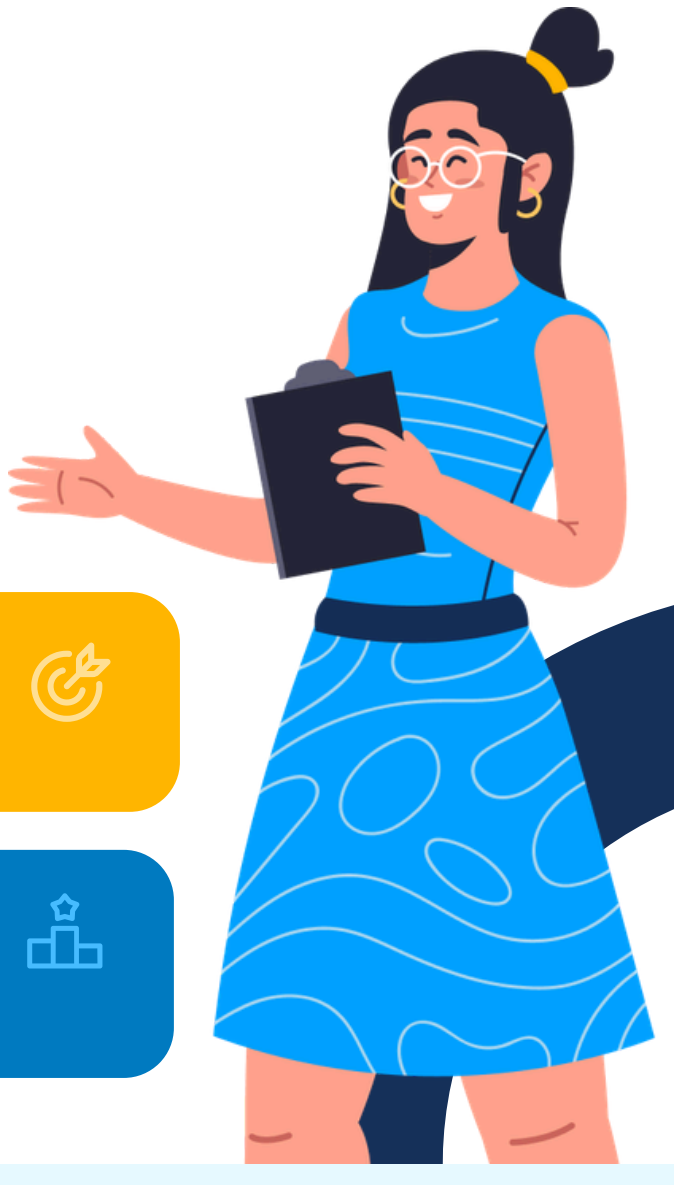
Actividad: la vez que me pasé..

Duración total: 30 minutos. **Formato:** individual + grupo.

Objetivo: reflexionar sobre cuándo una broma deja de serlo, por qué ocurre y cómo saber parar a tiempo..



Competencias: interacción con otras personas (autoconocimiento, empatía, convivencia, autocontrol).



Inicio (5')

"En el vídeo hemos visto que las bromas forman parte de nuestro día a día y que todas las personas hemos hecho bromas, alguna vez.

Se lanza la siguiente pregunta de reflexión al grupo:

- **¿Alguna vez habéis hecho una broma sabiendo que igual os estabais pasando un poco?**
(No hace falta que contesten, es solo una pregunta para que reflexionen).

✳ **Idea clave para lanzar al grupo:** "en esta actividad vamos a intentar entender por qué algunas veces seguimos con una broma aunque sepamos que puede molestar".

Trabajo individual (10')

"De forma individual pensad en una situación en la que hiciste una broma y luego pensaste - igual me he pasado-. Si no recuerdas ninguna, piensa en algo que hayas visto."

En un cuaderno, tendrán que escribir:

- ✳ ¿Qué dijiste o hiciste?
- ✳ ¿Cómo reaccionó la otra persona? (gestos, cara, silencio, risa...).
- ✳ ¿Por qué seguiste? (grupo, risa, quedar bien, no pensaste...)
- ✳ ¿Qué pensaste después?



IMPORTANTE: solo comparte quien quiera.

Puesta en común (10')

Se organizan grupos de cuatro y se explica: sin necesidad de contar experiencias personales, ahora vamos a centrarnos en ideas generales que le pasa a todo el mundo.

En grupo se debatirá a partir de estas preguntas:

- **¿Por qué a veces nos podemos pasar haciendo una broma?**
- **¿Cuándo se debería parar?**
- **¿Qué señales indican que ya no hace gracia?**

Después del debate, cada grupo tendrá que construir una conclusión común: 3 señales de que una broma está cruzando la línea.

Pueden ser ideas como:

- Cuando alguien se queda callado o fuerza la risa.
- Cuando tienes que repetir la broma para que haga gracia.
- Cuando piensas (en ese momento) "igual me he pasado".

Se puede hacer una puesta común apuntando las ideas en la pizarra.

Cierre (5')

Recoge las ideas principales de forma breve:

"A veces no es fácil darse cuenta de que una broma no hace gracia, por eso es importante fijarse en las señales y saber parar a tiempo.

A continuación, de forma individual se escribirá:

"La próxima vez que esté haciendo una broma y note ____, voy a ____".
(Ej: "que alguien no está cómodo, voy a parar").



Mensaje de cierre: "Las bromas son parte de la convivencia, pero solo funcionan si todas las personas se sienten bien. Si alguien no se ríe o notamos que se incomoda, ya no es una broma, es otra cosa".

Evaluación formativa (rápida)

Para cerrar pide al alumnado que complete de forma individual y anónima (en un papel o post-it):

- "Una señal que voy a observar a partir de ahora es..."
- "Algo que puedo hacer para no pasarme de la raya es..."

Recoge algunos ejemplos al azar y léelos en voz alta.

Cierre: "si sois capaces de detectar esas señales y actuar en ese momento, ya estáis cambiando la forma en la que os relacionáis".



Mensajes clave a transmitir

- Hacer bromas es algo normal y forma parte de cómo nos relacionamos.
- No todas las personas reciben las bromas de la misma manera.
- Reírse no siempre significa estar cómodo.
- Poner límites es una habilidad social, no un problema.
- Observar señales ayuda a cuidar del resto de personas.
- Una broma deja de serlo cuando no le hace gracia a todo el mundo.

Errores comunes y cómo evitarlos

- **Pensar "si se ríe, está bien" o "si no dice nada, no le molesta":** enseña a detectar las risas forzadas.
- **Justificar diciendo "es solo una broma".** Recuerda que no importa solo la intención, sino cómo es recibida la broma.
- **Culpar a quien se molesta:** refuerza que cada persona tiene un límite.
- **No intervenir como espectador:** recuerda que no reír o cambiar el tema también es actuar.