



# ¡Di no!

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

atrévete

DI

NO



---D---NO---

## COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en comunicación lingüística.  
Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS

Conocer los pasos básicos para hacer frente a las presiones de grupo.  
Enseñar al alumnado a tomar decisiones prosociales.  
Aprender a afirmarse.

## RECURSOS MATERIALES

Anuncio *Hay un montón de razones para decir NO.* (FAD).  
Documento para el profesorado: diferentes formas de decir "no".

## TIEMPO APROXIMADO





# SENTIDO PREVENTIVO

La actividad que se presenta a continuación pretende trabajar la habilidad de oposición, es decir, la capacidad de oponerse asertivamente a las demandas e influencias de otras personas. Enseñar al alumnado estrategias para que manifieste sus opiniones de forma adecuada, especialmente si son contrarias a las del resto de la clase, le permitirá establecer relaciones personales basadas en la autonomía personal y en la libertad de decisión.

A partir de casos prácticos y el trabajo en grupo, el alumnado tendrá la posibilidad de conocer la manera de hacer frente a la presión de grupo. Así mismo, se reflexionará sobre el hecho de que ceder ante determinadas situaciones puede suponer poner en riesgo la salud.

## PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

*“Hoy vamos a desarrollar nuestra habilidad para decir “no”, como una herramienta más para tener una buena salud. Al negarnos a realizar una acción por considerar que no es correcta podemos, por un lado sentirnos bien al haber defendido nuestros derechos; y por otro, evitar situaciones que perjudiquen nuestra salud.*

*A veces hacemos cosas que no queremos únicamente porque otras personas quieren o porque es lo que se espera que hagamos. Dejarnos llevar por los deseos de la gente y no por los nuestros puede hacernos sentir mal. Ser capaz de decir y defender lo que pensamos permitirá que nos convirtamos en personas sanas, libres y autónomas”.*

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

### 1<sup>a</sup> FASE

#### Introducción y motivación

Se hacen las siguientes preguntas de aproximación:

- *¿Alguna vez os han convencido para hacer algo que no queráis?, ¿cómo fue?* (Se contarán diferentes experiencias).
- *¿Cómo os sentisteis?, ¿qué pensamientos os vinieron a la cabeza?* (Cuando nos sentimos presionados para hacer algo que no queremos, y finalmente cedemos, solemos sentirnos mal y tener pensamientos negativos).
- *¿Alguna vez os habéis negado a hacer algo que no queráis?, ¿qué estrategia usasteis?* (Existen diferentes estrategias para no ceder a las presiones de otras personas, como puede ser proponer otras opciones, decir todo el rato que “no”, irte,...)

**2ª FASE****Visionado del anuncio**

Se introduce el spot publicitario que se va a trabajar:

*“Vamos a ver un anuncio, en él aparece una chica a la que se la reta para que haga algo. Observad lo que ocurre con detenimiento y estad pendientes a las imágenes y a los mensajes que en él aparecen”*

Se proyecta el anuncio.

Una vez visto el anuncio, se plantean las siguientes preguntas de reflexión:

- *¿Qué sucede en el anuncio?* (Una chica tiene que tomar la decisión de si consumir una sustancia o no).
- *¿Qué mensaje creéis que transmite el anuncio?* (Hay que ser valiente para decir “no”).
- *¿Creéis que el anuncio refleja una realidad?, ¿por qué?* (Lluvia de ideas).
- *¿Qué consecuencias tendría decir “sí”?* (Ceder a la presión en determinadas situaciones no sólo puede llevarnos a sentirnos mal, sino que también perjudica nuestra salud).
- *¿Qué consecuencias tendría decir “no”?* (Nos sentiríamos bien al haber tomado una decisión propia).
- *¿Qué es más difícil decir SÍ o NO?, ¿por qué?*

Profesorado y alumnado reflexionarán sobre la dificultad de decir “no”.

**3ª FASE****Casos para la dramatización**

Se hace el siguiente comentario:

*“En el anuncio vemos como se anima para que la chica sea valiente y diga “no”. Sucede que a veces decir “no” puede ser muy difícil, ya que podemos creer que si no hacemos lo que otras personas desean, pensarán que somos aburridos o aburridas, cobardes,... Pero tenemos que pensar que no pasa nada por decir “no” y que lo más importante es sentirnos bien y poder tomar nuestras propias decisiones. Por esto vamos a ver como podemos hacer frente a una presión”.*

Se dan varios ejemplos de situaciones en las que el o la protagonista quieren decir “NO”.

Ejemplos:

– Todos los amigos de Alejandro se han comprado un monopatín y lo pasan fenomenal aprendiendo a manejarlo. Un día le proponen salir del barrio y bajar las calles importantes de la ciudad circulando agarrados a los coches. A Alejandro le parece peligroso, pero no quiere que sus





amigos piensen que tiene miedo y que es un cobarde. No sabe cómo decirles que no.

– La profesora de inglés del colegio es algo seca y muy poco simpática con todo el mundo. Sin embargo a Sergio no le cae mal, le parece buena profesora y cree que con ella aprende bastante. Un grupo de alumnos y alumnas decide, después de una evaluación en la que han suspendido, pintar en una de las paredes del colegio un insulto dirigido a esta profesora. Sergio cree que es una broma de mal gusto e infantil, además teme las represalias, pero se siente presionado por el resto de la clase y no sabe cómo decir que no.

– Cuando Lucia iba a clase, se encontró con unas amigas que estaban haciendo “pellas” y le propusieron ir con ellas al parque. Lucia prefería ir a clase, pero se sintió muy incómoda cuando sus amigas empezaron a presionarla para que no fuera, ya que ellas tampoco iban. No sabía como decirles que no.

– Javier y Pedro son muy amigos, pero parece que últimamente Javier se junta con los de la otra clase. El otro día fueron al Zoo de excursión y Javier se escondió con varios chicos en los lavabos. Cuando Pedro fue a buscarle se encontró que estaban fumando un cigarrillo. Javier le animó a hacerlo pero Pedro no quería y no sabía cómo decir que no.

A continuación, se divide al grupo en equipos de 4-5 componentes. A cada equipo se le asigna una de las escenas y se pide que construyan el diálogo apropiado para la escena fijada, en la que hay un grupo que presiona a alguien para que haga algo que no desea. Finalmente el presionado o la presionada consigue decir “NO”. Pasados 10- 15 minutos, cada grupo representa para el resto de la clase la escena que le ha tocado.

Finalmente se inicia un diálogo sobre las distintas soluciones que han dado los diferentes grupos (puede apoyarse en el documento para el profesorado que se encuentra al final de la actividad), enfatizando la idea de que no pasa nada por manifestar nuestra opinión, siempre y cuando se haga con respeto y sin herir los sentimientos de las demás personas.

### **4<sup>a</sup>** **FASE**

#### **Pasos básicos para hacer frente a la presión**

Finalmente se apunta en la pizarra los pasos necesarios para poder manejar de la forma más adecuada una situación de presión:

1. Piensa en lo que el grupo quiere que hagas y por qué
2. Decide lo que quieres hacer.
3. Decide cómo les dirás lo que quieres hacer.
4. Di al grupo lo que has aprendido

A continuación, se pide a los grupos que reconstruyan sus escenas con los pasos apuntados en la pizarra (si se contara con suficiente tiempo, se pueden volver a representar).



**COMENTARIO FINAL**

*“A veces, decir “no” es difícil y podemos ceder a la presión. Tener claro los cuatro pasos para saber decir “no” nos ayudará a no poner en peligro nuestra salud:*

- 1. Piensa en lo que el grupo quiere que hagas.*
- 2. Decide lo que quieres hacer.*
- 3. Decide cómo les dirás lo que quieres hacer.*
- 4. Di al grupo lo que has decidido.”.*

