



Ser uno mismo



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Aprender a hacer frente a las presiones de grupo.
- Tomar decisiones prosociales.

RECURSOS MATERIALES

- Anuncio *Salchichas*. (Bulevard Rosas).
- Ficha Yo decido sobre mí.

TIEMPO APROXIMADO





SENTIDO PREVENTIVO

Es importante que en la infancia se adquieran recursos para oponerse asertivamente a las demandas o propuestas antisociales de otras personas, con distintas fórmulas de comunicación. La comprensión de que las acciones inadecuadas de ciertas personas, aunque sean muy numerosas o procedan del grupo de iguales, no obligan al individuo a sumarse a las mismas. El profesorado podrá enseñar respuestas de oposición asertiva, siendo conveniente que se ensayen una y otra vez para que puedan ser incorporadas y desplegadas con naturalidad en situaciones de la vida real.

Tras el visionado de un spot publicitario, se invita a la clase a buscar fórmulas de oposición asertiva ante ofertas de comportamiento antisocial. A continuación se procede a un entrenamiento en habilidades sociales, en el curso del cual, el profesorado instigará al alumnado con propuestas que implican riesgo, debiendo responder con alguna de las fórmulas aprendidas.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“¿Recordáis las actividades que hicimos días anteriores?, ¿de qué trataban? (Lluvia de ideas). En una aprendimos a aceptar nuestras diferencias y las de las demás personas; y en la otra nos dimos cuenta que incluyendo palabras, frases y expresiones agradables hacia el resto se mejoraba la comunicación y se hacía más fácil resolver situaciones difíciles. En definitiva, las estrategias que aprendimos ayudan a que nos sintamos importantes para el resto y que el resto se sienta también importante y querido por nuestra parte. Esto mejora nuestra autoestima y aumenta nuestra satisfacción personal respecto a amigos, amigas, familia, etc.”.

Hoy vamos a reflexionar sobre el hecho de que dejarse llevar por lo que hacen los demás, aunque sean nuestros amigos y amigas, no siempre es lo mejor. Como ejemplos podemos citar: pisar el césped, perseguir y acosar animales indefensos, fumar, tumbarse a ver la tele toda la tarde o tomarse unas cervezas. (Se puede pedir que se digan más ejemplos).

Una forma de conservar un bienestar mental y físico adecuado, es saber oponernos de forma adecuada a propuestas que nos puedan perjudicar”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Visionado del anuncio

Se hace el siguiente comentario:

“Vamos a ver un anuncio televisivo en el que alguien decide distinguirse



del resto de personas, concluyendo con un frase rotunda. Prestad atención al spot y recordad la frase que se dice al final”.

Se proyecta el spot publicitario y se hacen las siguientes preguntas de aproximación:

- *¿Qué mensaje creéis que trasmite el anuncio?* (Tenemos que diferenciarnos del resto de personas y actuar tal y como somos).
- *¿En qué situaciones creéis que nos dejamos llevar por lo que las personas hacen, sin pararnos a pensar?* (Lluvia de ideas).
- *Dad ejemplos de situaciones en las que no os habéis dejado llevar, ¿os resultó fácil o difícil?, ¿qué hicisteis?*

2^a FASE

Elaboración de frases

Se pide a los alumnos y las alumnas que, de tres en tres, hagan la ficha Yo decido sobre mí, en la que tendrán que elaborar frases que dejen claro que cada persona es dueña de sus acciones y libre para tomar sus propias decisiones. Si el profesor o la profesora detecta escasas, pobres o inadecuadas aportaciones (por ejemplo, frases agresivas o amenazantes) ayudará a que se generen respuestas eficaces. Algunos ejemplos podrían ser:

- *“Tú verás. Yo no quiero”.*
- *“Yo me piro, vampiro”.*
- *“Allá tú. Conmigo no cuentas”.*
- *“Yo paso”.*

A continuación, se hace una puesta en común y se anotan en la pizarra, en letras muy grandes, las frases más interesantes para que puedan ser leídas en la siguiente fase.

3^a FASE

Ensayo de habilidades sociales

Se formularán frases que inviten a comportamientos incorrectos. Se irá señalando a alumnos y alumnas para que respondan con una de las frases escritas en la pizarra (en la fase anterior) u otras similares. Ejemplos de instigación:

- *Acompáñanos a gastar una broma al conserje del cole. Le vamos a gritar porque está medio dormido. Seguro que no nos descubre.*
- *Coge la manguera conmigo. Vamos a dar una “ducha” al perro guardián ahora que está atado.*
- *¿Te vienes a enseñar a los de 3º y 4º quien manda aquí?*
- *Hemos decidido esconder la cartera del profe, ¿te apuntas a la broma?*



El alumnado responderá asertivamente. Se reforzará con comentarios positivos las mejores representaciones.

Finalmente, la clase elegirá una de las frases de la pizarra y se le recordará que cuando detecten una situación en la que les estén intentando convencer para hacer algo que no desean, podrán utilizar esa frase para salir con éxito.

COMENTARIO FINAL

“Se concluye la actividad recordando las ideas iniciales:

- *Todo el mundo tiene derecho a no gustarle comportamientos del resto y a manifestar su desacuerdo.*
- *Cada cual tiene control sobre sus actos y es libre de tomar sus propias decisiones.*
- *Oponernos a las demandas del resto de la gente va en beneficio de nuestro bienestar mental y físico.*
- *Oponerse asertivamente ayuda a tener una vida feliz y gratificante”.*





YO DECIDO SOBRE MÍ

Elabora frases que dejen claro que no tienes porque hacer lo que otras personas hagan o digan.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

