



¡Quiero ser positivo!



¡QUIERO SER POSITIVO!

1



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Aprender a establecer relaciones positivas con los compañeros y las compañeras.
- Mejorar la empatía.
- Buscar el lado positivo de las situaciones para poder enfrentarse a ellas.

RECURSOS MATERIALES

- Anuncio *Historia de Lionel Messi* (Adidas).
- Ficha Para ser positivo y positiva.
- Ficha ¿Cómo actuar ante...?
- Ficha Impossible is nothing

TIEMPO APROXIMADO



PÁGINA

18

Cuaderno del PROFESORADO

CONSTRUYE TU MUNDO



SENTIDO PREVENTIVO

Tener un estilo de pensamiento positivo juega un papel importante en la formación de una autoestima sana, ya que ayuda a construir verdades sobre la propia persona, sobre el resto y sobre el medio, lo más cercanas a la realidad posible, y además, refuerza la confianza del individuo, pudiendo eliminar ideas negativas generadoras de malestar.

Con la actividad planteada se pretende enseñar al alumnado estrategias para ser “positivos y positivas” y facilitar la comunicación con las personas.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“Todos sabemos que es mejor tener una actitud positiva ante la vida que una pesimista. Pensar “¡qué bien, hoy es domingo!” es mucho más saludable que pensar “¡qué horror, mañana es lunes!”.

Pero ser positivos y positivas significa algo más que ser optimista. Las personas positivas saben sacar lo mejor de cada situación, aunque ésta sea negativa. Están más preparadas para enfrentarse a los problemas porque no se asustan fácilmente ante las dificultades. Son apreciadas y valoradas por quienes les rodean. Son capaces de motivar a otras personas para que sean capaces de progresar y aprender.

Para tener una actitud positiva debemos:

- *Esforzarnos en ver y expresar lo positivo de quien tenemos cerca. Para ello, hablaremos bien de todo el mundo siempre que podamos y diremos cosas positivas de la gente que nos rodea. Por ejemplo, si tu madre ha ido a la peluquería puedes hacerla un cumplido o si un amigo tuyo estrena deportivas puedes interesarte por ellas y decir lo bonitas que son.*
- *Crear un clima positivo para enfrentarnos a los problemas de la mejor manera posible”.*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD



Visionado del anuncio

Se hacen las siguientes preguntas de aproximación:

- *Imaginad que suspendéis un examen. ¿Cómo reaccionaría una persona positiva?, ¿y una negativa?*
- *¿Qué creéis que es ser positivo y positiva?*



- *¿Qué creéis que es ser negativo y negativa?*
- *¿Qué creéis que es más saludable, pensar en positivo o en negativo?, ¿por qué?*
- *Reflexionad un poco, ¿creéis que sois una persona positiva o negativa?* (Se dejarán unos minutos de silencio, para que el grupo piense sobre ello).

Se introduce el spot publicitario a partir del siguiente comentario:

“Vamos a ver un anuncio televisivo en el que aparece Lionel Messi (futbolista argentino que juega en el F. C. Barcelona) y donde relata que cuando tenía vuestra edad tuvo un problema. Fijaos en cual fue el contratiempo que tuvo y de que forma actuó ante él”.

Se proyecta el audiovisual.

Preguntas de reflexión:

- *¿Qué le pasó a Messi con 11 años?* (Le detectaron una enfermedad hormonal que afectaba a su crecimiento).
- *¿Cómo creéis que actuó Messi, de forma negativa o positiva?* (De forma positiva porque de su enfermedad se quedó con lo positivo: al ser más chico era más ágil).
- *Messi dice: las cosas malas pueden resultar ser buenas, ¿qué significa esto?*

2ª FASE

Reglas básicas para ser positivo y positiva

Se divide a la clase en seis grupos y se pide que se nombre un portavoz en cada uno, cuya función será recoger las aportaciones de su grupo y transmitir las posteriormente. A continuación, se solicita a cada alumno y alumna que observe en su Cuaderno de salud la **ficha Para ser positivo y positiva** mientras hace el siguiente comentario:

“En el anuncio, Messi piensa en positivo y logra convertir lo negativo de su enfermedad en una cualidad positiva, pero esto no siempre es fácil porque requiere de bastante esfuerzo. Por eso vamos a leer unas sencillas reglas que podemos llevar a cabo para aprender a ser positivos y positivas”.

Una vez que el grupo ha leído y comprendido la **ficha Para ser positivo y positiva**, el profesor o la profesora asigna una situación diferente de las que aparecen en la ficha *¿Cómo actuar ante...?* a cada grupo.

Cada grupo debe inventar un diálogo donde el o la protagonista se comporte de forma positiva en las situaciones que les han planteado. Deben elegir el nombre de los personajes, la situación concreta en la que se encuentran, el contenido del diálogo, etc. Para crear el diálogo seguirán los pasos de la **ficha Para ser positivo y positiva**.



A continuación, se pide a cada grupo que represente, para el resto de la clase, la conversación que ha inventado. Después de cada dramatización se abre un pequeño diálogo en el que se hacen las siguientes preguntas:

- *¿Qué ha hecho de positivo el o la protagonista del diálogo?*
- *¿Qué efectos produce en las persona esa reacción?*
- *¿Qué se podría haber mejorado?*
- *¿Cómo creéis que se sientes los personajes?*

3ª FASE

Nada es imposible

Se pregunta al grupo si recuerda el eslogan que aparece al final del anuncio de Messi (si no se recordara, se podría volver a proyectar el spot publicitario).

“Al final del anuncio aparece el eslogan IMPOSSIBLE IS NOTHING (nada es imposible). ¿Estáis de acuerdo con él?, ¿por qué? (Ser positivo o positiva ayuda a conseguir las cosas que nos proponemos).

Se entrega al grupo una copia de la *ficha Impossible is nothing* para que la realicen en casa y se les propone que expliquen a su familia el significado de la frase “IMPOSSIBLE IS NOTHING” y la importancia de mantener una actitud positiva.

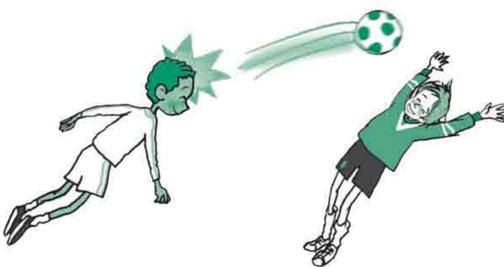
COMENTARIO FINAL

“Ser positivo o positiva no es algo que se aprenda en un día, es una actitud ante la vida que tendremos que poner en práctica siempre que podamos y que nos ayudará a pensar que nada es imposible”.





PARA SER POSITIVO Y POSITIVA

- ++ + + + + + + + + + + + + + + + +
- + +
- + **1.** Ponte siempre en el lugar de las otras personas e intenta comprender que es lo que sienten o piensan aunque no estés de acuerdo.
- + **Por ejemplo:**
- + Imagina que a ti no te gusta nada el fútbol, pero tu amigo Daniel te está contando que está muy enfadado porque perdieron el partido de ayer por culpa del árbitro. Si tratas de comprenderle te darás cuenta de lo enfadado que debe estar por haber perdido por ese motivo.
- + 
- + **2.** Escucha a las demás personas y hazles saber que comprendes sus sentimientos, pensamientos, motivos, etc.
- + **Por ejemplo:**
- + Oye, Daniel, siento mucho que perdieras el partido; me imagino lo enfadado que tienes que estar con el árbitro.
- + **3.** Di algo positivo de la otra persona, de la situación, de lo que puede lograr con un poco de esfuerzo o de alguna cualidad que tenga y que sepas que puede utilizar.
- + **Por ejemplo:**
- + ¡Venga ánimo! ¡si tenéis el mejor equipo del colegio! No vais a tener mala suerte siempre. Seguro que, con un poco de esfuerzo, ganáis el campeonato.
- + **4.** Habla de lo que tiene de bueno tu opinión, aunque no coincidas con las demás personas, explica por qué piensas o sientes así, y razona qué tiene de bueno hacer lo que tú dices.
- + **Por ejemplo:**
- + Además, lo bueno que tiene esto es que ya es muy difícil que os toque el mismo árbitro en el partido de vuelta. Ahora les tocará a otros y vosotros podréis jugar al fútbol como sabéis.
- + + + + + + + + + + + + + + + +



¿CÓMO ACTUAR ANTE...?

¿QUÉ me NAce HacER?

SITUACIÓN 1

Imagina como animarías a un compañero o una compañera que ha suspendido el examen de matemáticas.

SITUACIÓN 2

Tu hermano mayor lleva varias semanas haciendo un puzzle de 1.500 piezas, tu hermana pequeña ha pasado corriendo y ha tirado las fichas por el suelo. ¿Cómo arreglarías la situación?

SITUACIÓN 3

¿Cómo convencerías a tu padre y a tu madre para que no te cambiaran de colegio?

SITUACION 4

Dos compañeros de tu clase están hablando mal de otro que no está presente. ¿Cómo reaccionarías?

SITUACIÓN 5

La profesora ha mandado un trabajo en equipos de cuatro, tus tres compañeros y compañeras han entendido una cosa y tú otra. ¿Cómo os pondríaís de acuerdo?

SITUACIÓN 6

El padre y la madre de una amiga se han separado, ¿cómo la ayudaríais?

¿QUÉ me NAce HacER?

¿
C
ó
m
o
m
e
G
U
s
t
a
q
u
e
a
c
t
,
Ñ
U
E
N
c
o
n
M
I
G
O
?

¿
C
ó
m
o
m
e
G
U
s
t
a
q
u
e
a
c
t
,
Ñ
U
E
N
c
o
n
M
I
G
O
?



IMPOSSIBLE IS NOTHING

Recorta la silueta y ponla en un lugar visible para ti y para tu familia, por ejemplo, en la nevera. Explica a tu padre y a tu madre el significado de la frase.

IMPOSSIBLE
IS NOTHING

(Decorar al gusto)

