



Mi opinión importa



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Fomentar la autoafirmación.
- Favorecer el conocimiento propio y el de las personas.
- Aceptarse tal y como se es.

RECURSOS MATERIALES

- Secuencia *Mi opinión importa* (El viaje de Carol).
- Ficha Cuestionario de autoafirmación.
- Ficha ¿Cómo actuarías?

TIEMPO APROXIMADO





SENTIDO PREVENTIVO

La asertividad hace referencia al hecho de mantener una actitud de autoafirmación y defensa de los propios derechos personales, incluyendo en esta defensa la expresión de sentimientos, preferencias, opiniones y necesidades de una manera adecuada y respetando los derechos de las personas. Asertividad y autoestima están muy relacionadas, considerando que la asertividad es la expresión de una sana autoestima en nuestra relación con las personas. Educar en esta habilidad supone enseñar al alumnado a emitir una conducta social apropiada en situaciones difíciles.

Con esta actividad se pretende reforzar la autoafirmación. A través de un cuestionario, de la descripción, del dibujo, del diálogo y las actividades planteadas se entrenará al alumnado en la auto-observación con el objetivo de que entienda su propia conducta. Nos basaremos para ello en el conocimiento y valoración que tiene de como es (autoestima): su imagen, sus actitudes y sus conocimientos.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“Saber autoafirmarse significa saber defender nuestros derechos personales, respetando a la vez los derechos de las demás personas, es decir, poder expresar nuestros deseos, opiniones y preferencias de una forma adecuada, sin herir los sentimientos de las personas que piensan diferente a nosotros y nosotras. De esta forma, podremos conseguir que nuestras opiniones, deseos y preferencias sean tomadas en cuenta, y podremos mantener una buena relación con la gente”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Visionado de la secuencia

Se hace el siguiente comentario al grupo:

“Vamos a ver una secuencia de una película titulada El viaje de Carol. Carol es una chica de vuestra edad, que ha vivido en Estados Unidos, pero por diversas circunstancias ahora ha tenido que viajar a España. En el fragmento se ve como el cura del pueblo pide al abuelo de Carol que hable con ella y la convenza para que haga la primera comunión. A lo que el abuelo le contesta que hablará con su nieta, pero que tiene que ser ella la que decida si hacerla o no. Al final Carol acepta, pero pone una condición. Estad muy pendientes a lo que pide. Es importante que sepáis que Carol, a pesar de haber sido bautizada, no practicó la religión católica durante los años que vivió en Estados Unidos”.



Se proyecta el audiovisual y se realizan las siguientes preguntas de reflexión:

- *En aquella época, cuando Carol llega a España, la única religión que oficialmente se practicaba era la católica y por ese motivo su familia desea que haga la Primera Comunión. Cuando Carol responde afirmativamente que quiere hacer la comunión, ¿qué condición pone?*
- *¿Qué os parece la petición de Carol?*
- *¿Qué reacción tiene el resto de las personas que están en la sala cuando escuchan a Carol?*
- *¿Os parece Carol una persona segura de sí misma o es una petición estúpida?*
- *¿La posición de Carol es valiente?*

2^a FASE

Questionario de autoafirmación

Se hace el siguiente comentario:

“Aunque Carol accede a hacer la Comunión, ésta también pone de manifiesto su personalidad, es decir, Carol se reafirma en sus ideas y lo hace sin herir los sentimientos de las demás personas que están en la sala. ¿Conocéis algún caso o situación de alguien que se haya reafirmado en una posición a la del resto de personas sin hacer daño?, ¿cómo fue? (Lluvia de ideas).

Actuar de la forma en que lo hace Carol y resistirse a la presión no suele ser una tarea fácil. Muchas personas tienen dificultades para afrontar algunas situaciones en las que tienen que autoafirmarse ante los y las demás, teniendo que mantener una posición contraria”.

Se pide al grupo que individualmente cumplimente el cuestionario que aparece en la **ficha** *Questionario de autoafirmación* y averigüe si suele ser firme en sus ideas en la vida real.

Una vez cumplimentado el cuestionario, se pondrán en común los resultados. El profesor o la profesora hará hincapié en la importancia de aprender a autoafirmarse sin hacer daño a las personas, ya que por un lado nos ayudará a sentirnos bien y a evitar situaciones que pudieran ser perjudiciales para nuestra salud y por otro, nos ayudará a mantener buenas relaciones con las personas.

3^a FASE

La mejor forma de actuar

Se hace el siguiente comentario:

“A lo largo del día podemos encontrarnos con situaciones en las que es necesario que expresemos nuestra opinión, aunque ésta sea contraria a la de las demás personas. Estas situaciones pueden resultarnos complicadas porque a veces es difícil exponer lo que pensamos”.



Se remite a la clase a a la ficha ¿Cómo actuarías? para que la realicen individualmente.

Una vez cumplimentada se hace el siguiente comentario:

“Ante situaciones como las de la fi cha, las personas podemos reaccionar de diferentes formas. Podemos comportarnos agresivamente (insultando, chillando,...) o pasivamente (no hacemos nada y dejamos pasar la situación). Pero la mejor forma de enfrentar estas situaciones es comportarnos de una forma asertiva, es decir, exponiendo lo que pensamos de una forma correcta, educada, y sin herir los sentimientos de las personas, tal y como lo hace Carol en la secuencia que hemos visto”.

A continuación se ponen en común los resultados y se señalarán y elogiarán aquellas respuestas asertivas.

COMENTARIO FINAL

“¡Recordad! ser asertivo significa comportarse tal y como se es, dejando que el resto de personas sepan lo que sentís y pensáis, pero sin ofender”.





CUESTIONARIO DE AUTOAFIRMACIÓN

Cumplimenta el cuestionario.

¿Cómo sueles reaccionar cuando te encuentras en alguna situación en la que tienes que reafirmarte?

1. Si no quiero prestar algo, digo no.
 Siempre A menudo A veces Nunca
2. Hago cumplidos a mis amigos y amigas.
 Siempre A menudo A veces Nunca
3. Reconozco mis errores.
 Siempre A menudo A veces Nunca
4. Respeto los derechos de las personas mientras me mantengo firme.
 Siempre A menudo A veces Nunca
5. Cuando no estoy de acuerdo con alguien, nunca grito o insulto.
 Siempre A menudo A veces Nunca
6. Suelo mantenerme firme en mis decisiones aunque me insistan mucho.
 Siempre A menudo A veces Nunca
7. Pido que me devuelvan algo que he dejado.
 Siempre A menudo A veces Nunca
8. Digo como me siento, sin causar daño a las personas.
 Siempre A menudo A veces Nunca
9. Cuando me molesta que hagan algo, lo digo.
 Siempre A menudo A veces Nunca
10. Si puedo haber ofendido a alguien, se lo pregunto.
 Siempre A menudo A veces Nunca

Puntúa las preguntas de la siguiente forma:

SIEMPRE: 3 puntos. A MENUDO: 2 puntos. A VECES: 1 punto.
 NUNCA: 0 puntos.

De 21 a 30 puntos: Defiendes y expresas tus opiniones y sentimientos ante las personas de una forma educada y sin herir sus sentimientos. Enseña a tus compañeros y compañeras como lo haces.

De 11 a 20 puntos: Normalmente sueles expresar tus opiniones y sentimientos educadamente, sin herir a las personas. Pero puede haber ocasiones en las que pierdas el control y no sepas muy bien cómo actuar. Reflexiona sobre cuáles pueden ser estas situaciones.

De 0 a 10 puntos: Te cuesta reafirmarte ante las personas. Busca a compañeros y compañeras que hayan sacado entre 21 y 30 puntos y pídeles que te muestren como suelen hacerlo.



¿CÓMO ACTUARÍAS?

¿Qué harías ante estas situaciones?

1. Estás en clase y el profesor ha pedido que hagáis unos ejercicios de matemáticas. No eres capaz de concentrarte y hacerlos porque un grupo en la fila de atrás está haciendo ruido y molestando, ¿cómo actuarías?

2. Estás con tus amigos y amigas en el recreo y veis pasar a una persona con un defecto físico. Tus amigos y amigas comienzan a reírse y burlarse de dicha persona. Empiezas a sentir una gran incomodidad ante tal situación, ¿cómo actuarías?

3. Habéis hecho una fiesta en clase, y la profesora te ha mandado a ti junto a otros compañeros y compañeras para que recojáis el aula. En ese momento pasa un grupo de chicos de otra clase y comienzan a burlarse de lo que estáis haciendo, ¿cómo actuarías?

4. Hace más de dos semanas que le dejaste a un compañero de clase uno de tus bolígrafos preferidos. Se lo pediste una vez y dijo que al día siguiente lo traería, pero no lo hizo. Quieres recuperar el bolígrafo, ¿cómo actuarías?
