



6º PRIMARIA
ACTIVIDAD

QUIERO SER POSITIVO

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en comunicación lingüística
- Autonomía e iniciativa personal

OBJETIVOS

- Aprender a establecer relaciones positivas con los compañeros.
- 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..*
- Ficha *¿Cómo actuar ante...?*
- Ficha *Impossible is nothing*

TIEMPO APROXIMADO

50 minutos.

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 sí mismo, sobre los demás 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 facilitar la comunicación con los demás.

ANTES DE INICIAR 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 positivo 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 otros para conseguir lo que se propongan y estimular a los demás a progresar y aprender.

Para ser positivos debemos:

- *Esforzarnos en ver y expresar lo positivo de quien tenemos cerca. Para ello, hablaremos bien de los demás siempre que podamos y diremos cosas positivas de los que nos rodean. 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

Fase 1

VISIONADO DEL ANUNCIO

Hacemos las siguientes preguntas de aproximación:

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



- *¿Qué creéis que es más saludable, pensar en positivo o en negativo?, ¿por qué?*
- *Reflexionad sobre vosotros/as mismos/as, ¿creéis que sois optimistas o pesimistas? (Dejaremos unos minutos de silencio, para que 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 qué 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?*

Fase 2

REGLAS BÁSICAS PARA SER POSITIVO

Ahora observa esta ficha *“Para ser positivo... y piensa:*

“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”.

El profesor/a leerá en voz alta cada situación de la ficha *¿Cómo actuar ante...?* proponiendo que diferentes alumnos/as respondan e inventen un diálogo en el que el protagonista se comporte de forma positiva en esa situación determinada. Deberá elegir el nombre de los personajes, la situación concreta en la que se encuentran, el contenido del diálogo, etc... Para crear el diálogo seguirá los pasos de la ficha *Para ser positivo...*



Fase 3

NADA ES IMPOSIBLE

Recuerdas el eslogan que aparece al final del anuncio de Messi (si no lo recuerdas puedes volver a verlo)

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

Ahora si quieres, decora la ficha de Imposible is nothing (que está al final) y ponla en la puerta de la nevera para recordarlo, si te parece, sería bueno que le expliques a tu familia que significa y la importancia de ser positivo

COMENTARIO FINAL

“Ser positivo 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 (FICHA)

1. Ponte siempre en el lugar de la otra persona e intenta comprender lo que siente o piensa 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 al otro y hazle 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 él mismo, de la situación, de lo que puede lograr con un poco de esfuerzo o de alguna cualidad que él tenga y que sepas que la puede utilizar.

Por ejemplo

¡Venga ámate! ¡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 los otros, 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?

SITUACIÓN 1

Imagina cómo animarías a un compañero/a que ha suspendido el examen de matemáticas



SITUACIÓN 2

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

SITUACIÓN 3

¿Cómo convencerías a tus padres 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 han entendido una cosa y tú otra. ¿Cómo te pondrías de acuerdo con ellos?

SITUACIÓN 6

¿Cómo ayudarías a un amigo tuyo cuyos padres acaban de separarse

Ahora intenta ntena contestar estas preguntas:

- *¿Qué ha hecho de positivo el protagonista del diálogo?*
- *¿Qué efectos produce en los otros esa reacción?*
- *¿Qué se podría haber mejorado?*
- *¿Cómo creéis que se sienten los personajes*



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 tus padres el significado de la frase)

**IMPOSSIBLE
IS NOTHING**

(Decorar al gusto)

