



1º ESO

ACTIVIDAD

2

## JUSTO EN EL PEOR MOMENTO

### COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en comunicación lingüística
- Competencias sociales y cívicas

### OBJETIVOS

- Ayudar a interiorizar que el éxito depende de nosotras y nosotros y no tanto de volcar nuestras expectativas en una sustancia como el alcohol, que lejos de ayudar, entorpece.
- Sentir algo de la frustración que puede producir estar a punto de alcanzar un sueño y verlo truncado debido a un error estratégico con el consumo excesivo de alcohol.
- Asociar el éxito y el avance en nuestros objetivos con acciones proactivas no basadas en el consumo.

### RECURSOS MATERIALES:

- Secuencia “Justo en el peor momento”

**TIEMPO APROXIMADO:** Una sesión de 50 minutos.

### SENTIDO PREVENTIVO

En las grandes y pequeñas cosas de la vida, el éxito o el fracaso en lo que emprendemos suele tener mucho que ver con escoger bien con qué o con quién nos asociamos. Sabemos del daño que pueden hacer las malas compañías. Pero esas malas compañías no siempre son personas, sino que pueden ser cosas, hábitos perjudiciales, que como en el caso del consumo abusivo de alcohol, pueden llevarnos a perder en un momento dado el sueño que tanto tiempo estuvimos persiguiendo y que casi llegamos a conseguir.

### ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

*“Hoy vamos a dedicar unos minutos a pensar en nuestros sueños, aquellas cosas que nos gustaría conseguir. Cuando pensamos en la palabra “éxito” o “triumfo” se nos vienen algunos nombres a la cabeza, incluso personas famosas con algunos elementos en común que han contribuido a que su momento llegara.*

*Hoy vamos a ver qué posibles errores y/o aciertos pueden contribuir a, de alguna manera en nuestro caso, que podamos conseguir lograr nuestros objetivos/sueños”*



## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

---

### Fase 1

### Gente de éxito

Se propone dividir el aula en 4 grupos, y cada uno estará dedicado a investigar durante unos minutos acerca de un personaje a su elección (si resulta complicado puede ser quien dirige la actividad quien lo escoja) que sea reconocido por su éxito, por haber conseguido su sueño de manera poco dudosa (p.e. no vamos a proponer a un narcotraficante por mucho éxito económico que parezca tener). Personalidades como Michael Jordan, Shakira o Alejandro Sanz, Amancio Ortega o cualquier otro que, gustándonos más o menos, reconozcamos que han podido ver materializado llegar donde querían llegar.

Durante unos minutos cada grupo se dedicará a buscar información sobre esos personajes en el ordenador de la clase (si no lo hubiese, esta tarea se habrá encargado anteriormente) y buscar cuáles han sido algunas de las claves de su éxito. Cuando tengan la información recopilada, se hará una puesta en común en gran grupo que llevará a la siguiente parte de la reflexión:

- *¿Qué cosas podrían haberles pasado a estos personajes que hubieran torcido su camino justo antes de lograr el éxito? (P.e. que Michael Jordan, justo antes de su mejor partido, hubiera tenido una lesión irreversible; o que Amancio Ortega hubiera sido desfalcado por sus abogados, o que Shakira hubiera tenido un problema de nódulos grave en su voz que le apartara de los escenarios...)*
- *Estas cosas que hemos mencionado podrían ser denominadas accidentes en la mayoría de los casos. ¿Podéis intentar imaginar cómo se sentirían en esas circunstancias? Intentad empatizar y meteros en su piel para poder describir la sensación que les acompañaría en esos casos y comentadla.*
- *Ahora bien... imaginemos que lo que torciera sus destinos no fuera un accidente, sino que más bien fuera algo que ellas o ellos, en primera persona, eligiesen... ¿Cómo creéis que se sentirían en ese momento y cómo os sentiríais si fuera vuestro caso?*
- *¿Cuál es vuestro gran sueño en este momento y qué cosas mal hechas por vuestra parte podrían dar al traste con él? (Quienes quieran pueden compartir alguno de sus sueños y posibles imprevistos, pero será algo voluntario)*



## Fase 2

# ¡Justo en el peor momento!

“Vamos a ver ahora un caso de un chico joven cuyo sueño desde hace mucho tiempo estuvo a punto de cumplirse, y veamos qué pasó para que finalmente no sucediera.

En este momento se proyecta la secuencia escogida y se comentan algunos de los aspectos que más llaman la atención en ella:

- *¿Cómo pensáis que se siente este chico después de lo que ha sucedido? (Triste, ni siquiera se acuerda o es consciente de lo que ha pasado debido a la borrachera que lleva encima) ¿Cómo pensáis que se ha quedado la chica y qué posibilidades tiene él con ella después de lo que ha pasado?*
- *¿Qué pensáis que sentirá o pensará cuando alguien le explique la oportunidad que ha perdido, no por accidente, sino por dejar interferir el alcohol en la situación?*
- *Cuando el protagonista se dispone a hablar con la chica le dice “Tengo que decirte una cosa y no es la cerveza. Soy yo el que habla”. ¿Pensáis que esto es cierto? ¿En qué os basáis? (en este momento se les pide que comparen cómo sería el discurso estando borracho y sin estarlo).*
- *Otra de las frases lapidarias que el protagonista dice en la escena es “Necesitaba cerveza para que las palabras fueran del cerebro a la boca”. ¿Pensáis, a la luz de lo que ha pasado, que realmente era cerveza lo que necesitaba para conseguir declararse a la chica? ¿Qué hubiera necesitado realmente? (Quizá valor, un buen discurso, haber practicado, un plan B...)*
- *¿Por qué ve el protagonista en el alcohol una oportunidad para ligar mejor? ¿Pensáis que verdaderamente ayuda? ¿Podrías dar algunos consejos para ligar que no incluyan el beber alcohol?*

*“Quizá lo más triste de la escena, aparte de lo mal que le ha ido con la chica, es que se marcha de la fiesta sin tener conciencia de qué ha ido mal, con lo que tampoco puede aprender ninguna lección al respecto, ni truco para la próxima vez.”*



## Fase 3

# EL SECRETO DEL ÉXITO

*“Para poder conseguir nuestros objetivos y propósitos de forma saludable tenemos que tener en cuenta dos perspectivas:*

- *cosas que podemos hacer en positivo*
- *cosas que debemos evitar hacer”*

En esta fase se pensará en:

- De qué formas podrían potenciar algunas propuestas positivas para el éxito siendo específicamente proactivas y proactivos en desarrollarlas sin que medie el alcohol. Ejemplos:
  - Ser responsable (p.e. no consumiendo alcohol y actuando siempre siendo conscientes de lo que hacen)
  - Ser independiente (p.e. no delegando en una sustancia lo que podemos hacer)
  - Ser creativo (p.e. buscando formas de conseguir lo que queremos sin buscar el camino más fácil o de menor recorrido)
  - Honestidad (p.e. reconociendo que quizá las cosas puedan no salir como queremos y aprender a superarlo sin necesidad de evitar el malestar por medio de la bebida)
  - Optimismo (p.e. ser capaces de pensar en positivo acerca de nuestra forma de ser y lo que podemos ofrecer sin que medie el alcohol)
  - Visión (p.e. intentando imaginar lo que puede suceder si conseguimos lo que queremos y la satisfacción de poder atribuirnos el mérito y no al disfraz que nos otorga el consumo de alcohol)
  - Ser persistente (p.e. asumiendo que las grandes cosas no siempre se consiguen a la primera, y que debemos estar en condiciones óptimas para poder levantarnos y volver a intentarlo)
- Qué errores fatales han cometido algunas personas que habían alcanzado ya el éxito o estaban a punto de hacerlo por permitir que el alcohol u otras drogas interfirieran en su progreso.
  - Pueden sugerir personajes que, como contraposición a los que al inicio se comentaron, han visto truncadas sus carreras o sueños por el consumo de sustancias (p.e. Amy Winehouse, Heath Ledger, Whitney Houston, Marilyn Monroe, Lindsey Lohan, Maradona...)

## COMENTARIO FINAL

*“Es evidente que en muchas ocasiones damos al alcohol un papel protagonista que no debería tener. Pensamos que va a ser quien nos resuelva los problemas que nos acucian y no tardamos demasiado en descubrir que no es así. En otros casos, no solo no sirve para resolver problemas, sino que nos ayuda a crearlos, justo en el peor momento”*