

He dicho que **no**

Habilidades de oposición



Habilidades de autoafirmación



Autoestima


Competencias básicas

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

Objetivos


- Que el alumnado aprenda a reconocer distintos tipos de presión de grupo, así como la forma en que se produce.
- Que desarrollen formas de respuesta asertiva que, sin ofender a las personas, manifiesten claramente rechazo u oposición a las propuestas que no se desean asumir.

Recursos materiales


- Secuencia *He dicho que no*. (El Bola).
- Folios y bolígrafos.

Tiempo aproximado


50 minutos.



SENTIDO PREVENTIVO

En muchas ocasiones nos vemos presionados para hacer cosas que no son buenas o simplemente no queremos hacer. Es importante en tales momentos tener estrategias para poder resistir la insistencia de las demás personas y manifestar nuestro propio criterio de forma madura e inteligente. Cuando ese criterio significa, además, decir no, es importante tener en nuestras manos los recursos necesarios.

Dado que el visionado de la secuencia será en principio solamente parcial, el alumnado tendrá la posibilidad de poder generar en pequeños grupos alternativas para que Alfredo pueda reaccionar ante la presión de los chicos de su clase, así como intentar adivinar cómo reaccionará él en realidad. Finalmente, podrán cotejarse las alternativas propuestas con la elegida por Alfredo y reflexionar sobre la eficacia de las diferentes formas de resistirse a la presión del grupo.

PARA INICIAR LA ACTIVIDAD

“Todas las personas forman parte de grupos humanos: la familia, la vecindad, los compañeros y compañeras de trabajo, colegio o instituto, etc. Aunque cada persona del grupo es diferente al resto, hay “algo” que une; no se limita únicamente a lo que hacemos; existe también un deseo de sentirse únicos y únicas; un estilo común que, de alguna forma supone un cierto refugio frente a un mundo complejo. Curiosamente, el grupo parece tener “vida propia”; tiende a absorber a sus componentes; influye en la forma de pensar: el grupo necesita que las opiniones y sentimientos de todos sus componentes sean los mismos.

Frente a la presión, parece que siempre hay que mantenerse firme, pero no es así. Hay que saber ceder, pactar, negociar en algunos casos.

En definitiva, reconozcámoslo: todo el mundo alguna vez ha presionado y alguna vez ha recibido presión. Es un fenómeno natural. El problema podría venir cuando somos continuas víctimas de presión, que nos lleva a hacer lo que no queremos y esto además nos hace sentir mal. Cuando no queremos hacer algo y no sabemos cómo decirlo, podemos sentirnos mal y ese sentimiento puede afectarnos a la hora de relacionarnos con el grupo y con nosotros y nosotras mismas”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a

fase

Visionado de la primera parte de la secuencia

Se comienza introduciendo la secuencia sobre la que van a trabajar a continuación:

“Vamos a ver una secuencia de la película El Bola, que es la historia de un chico con dificultades en su familia. Tiene un nuevo amigo, Alfredo, y ambos se encuentran con

un grupo de chicos cuya diversión consiste en ir por las tardes a las vías del tren a hacer apuestas sobre si serán capaces de atravesarlas corriendo cuando el tren esté a punto de pasar. El grupo de chicos no hace más que presionar a Alfredo para que entre en el juego.

Estad muy pendientes, porque no veremos la secuencia entera, sino que la pararemos para intentar adivinar qué ocurrirá después”.

Se visiona la primera parte de la secuencia, en concreto, hasta el momento en que el cabecilla de los chicos llama a Alfredo “maricón” y se mete con su padrino, una de las personas más queridas para él.

En este momento se para la secuencia para que el grupo pueda “adivinar” cómo va a reaccionar Alfredo.

2^a fase

Tormenta de ideas

Una tormenta de ideas sobre las posibles formas de reaccionar ante la situación vista, permitirá abrir el debate. Se anotarán en el encerado las propuestas para su posterior análisis.

“Ahora que hemos visto la secuencia, vamos a pensar cómo podría Alfredo enfrentarse a esta provocación por parte de su compañero del colegio. Todas las posibilidades están permitidas en este momento y las iremos apuntando en la pizarra para que después podamos valorarlas y escoger las que resulten mejores”.

NOTA: Es importante que en una tormenta de ideas se respeten todas las propuestas, sin juzgarlas en un primer momento, incluso aunque resulten descabelladas o poco recomendables. Ya llegará el momento de someterlas “a juicio”, pero por el momento, será útil recogerlas, ya que permitirá que se puedan comparar y distinguir claramente aquellas que son buenas formas de resistir la presión de las que no lo son.

3^a fase

Trabajo en grupo y puesta en común de los resultados

En esta parte de la actividad, se divide a la clase en grupos pequeños (3-4 personas) y se les asignan una o varias de las alternativas que se hayan generado (en función del número de ellas).

NOTA: En caso de que haya demasiadas alternativas y poco tiempo, se sugiere hacer parejas, en las que cada una tendrá una única alternativa.

Su tarea consistirá en escribir, para cada forma de afrontamiento sugerida, cuáles son las posibles consecuencias que podrían darse, tanto positivas (ventajas), como negativas (desventajas) y puntuar cada una con un número entre -3 y 3, incluyendo el cero, de la siguiente forma:



Ejemplo:

Alternativa de afrontamiento sugerida: **Levantarse a pegarle.**

Consecuencias:

- Que el chico se la devuelva y se enfrenten en una pelea. (-1)
- Que los demás también le peguen. (-3)
- Que se quede "descansando". (+3)
- Que se rebaje de nivel. (-2)
- Que haga lo que el otro quiere, que es entrar "al trapo". (-3)

Una vez se han puntuado las consecuencias de una alternativa, se suma todo y se anota qué puntuación ha resultado. En el caso anterior, la suma de todas las calificaciones para la alternativa "Levantarse a pegarle" es de (-6), lo que indica que no es una alternativa demasiado recomendable, por su puntuación negativa.

Se realiza a continuación una puesta en común en la que cada grupo comentará las puntuaciones que han obtenido para las alternativas sobre las que han trabajado. Ha de valorarse, sobre todo, lo útiles que resultarían para decir un no claro a la imposición de participar a toda costa en el juego.

Las aportaciones de todos los grupos quedarán recogidas en la pizarra y podrán fácilmente compararse entre sí.

"¿Qué os parecen los resultados que habéis obtenido?, ¿os parecen coherentes? Sin darnos cuenta, hemos abordado esta situación de forma inteligente: hemos considerado todas las posibles opciones, valorado sus consecuencias, puntuándolas según sean beneficiosas o perjudiciales y ahora llega el momento más importante: elegir la mejor opción y ponerla en marcha.

¿Qué opción (u opciones, ya que pueden combinarse varias entre sí) elegiríais?, ¿os veríais capaces de llevarla a cabo? (A veces podemos tener clara la mejor opción pero no saber cómo desarrollarla. Si se viera que no se tienen los recursos adecuados, pueden sugerirse pequeñas pautas. Por ejemplo: "Para no insultar al provocador, puedes irte de la escena, sin más"). ¿Serían verdaderamente eficaces para resistirse a la presión y decir no claramente?"

Si en el transcurso de la puesta en común surgieran aportaciones relacionadas con la defensa de la violencia como mejor opción o el enfrentamiento físico como única forma válida de respuesta a la provocación, es importante que el profesorado intervenga con argumentos que defiendan una lógica diferente. Pueden usarse, por ejemplo, éstos:



“Usar la asertividad es saber defenderte sin agredir a otras personas, decir lo que piensas firmemente, pero sin entrar en el juego de quien está provocando, ya que lo único que desea es que se haga su voluntad. Si entras en el juego, quien provoca gana y tú pierdes. Si resistes la tentación, esa persona nunca tendrá la satisfacción de haber podido contigo”.

Pegar a alguien es la forma más fácil de reaccionar ante una provocación, es la que te pide el cuerpo, pero ello no significa que sea la mejor, ya que te trae consecuencias negativas. El mérito no se demuestra dejándonos llevar por nuestros impulsos, sino siendo capaces de resistirlos para poder actuar con la cabeza. No es más valiente quien pega al provocador o la provocadora, sino quien es capaz de resistir firmemente ante la provocación”.

4^a fase

Visionado de la segunda parte de la secuencia y conclusiones

Se continuará con el visionado de la escena:

“Vamos a ver la segunda parte de la secuencia. En ella, podréis ver cuál es la opción que escoge Alfredo. Estad pendientes, para poder comentar luego qué os ha parecido”.

Conclusiones:

La alternativa que sigue el protagonista en esta escena es de las posiblemente más inteligentes y beneficiosas que podrían sugerirse: aunque aparentemente entra al juego de sus provocadores y aunque quizá podría expresarse de forma algo menos agresiva, mantiene en todo momento una actitud tranquila y serena, sin que por ello su mensaje se pierda. No quiere jugar y lo deja claro.

Él está al control de la situación porque sabe que no quiere cruzar las vías, porque lo ve un juego estúpido y porque tiene absolutamente claro que nadie puede obligarle a jugarse la vida si no quiere hacerlo. De hecho, en algún momento incluso se lo adelanta a su provocador: *“No voy a hacer nada”*. Y eso es justamente lo que marca la diferencia.

Su contrincante está constantemente nervioso, no deja de preguntarle qué hace cuando le ve tranquilamente esperando la llegada del tren. No tiene razones para estar nervioso: simplemente no va a cruzar y eso le da muchas más agallas de las que tienen los “presionadores” y las “presionadoras”, que no asumen sus actos sin implicar en ellos a terceras personas.

Finalmente, Alfredo “crea escuela” y no sólo deja bien clara cuál es su postura ante aquellos que pretenden presionarle a hacer aquello que pone en riesgo su vida, sino que además “convence” con su actitud a otros compañeros que, sin haber entendido muy bien incluso qué es lo que ha ocurrido, ven en su actitud una oposición madura e inteligente.





COMENTARIO FINAL

“Vivir en sociedad es complejo. Por eso cada individuo procura “encontrar” personas con las que pueda sentirse en confianza y compartir las experiencias de la vida (desde familiares hasta amigos y amigas). El problema surge cuando esa “corriente invisible” que nos une al grupo choca con nuestra forma de ver la situación, las personas o la vida misma. Entonces, llega el momento de mostrarse tal y como se es o como se quiere ser.

Manifestarse en público distinto a las demás personas y manifestarlo abiertamente es bueno. El problema surge cuando las otras personas forman una piña que nos empuja imperiosamente a hacer aquello de lo que no estamos convencidos.

Para eso existe la asertividad, para decir “no”, “no quiero”, “yo paso”,... Sin duda, a todo el mundo le resulta difícil enfrentarse a otras personas. Sin embargo, una vez hecho nos sentimos mejor, con una mayor seguridad, confianza y valía.

Comportarse asertivamente también incluye comportamientos como evitar el riesgo”.