



6° PRIMARIA

ACTIVIDAD 4

LA CADENA INVISIBLE

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre cómo las experiencias y las ideas previas pueden influir en nuestras decisiones.
- Reconocer situaciones en las que podemos infravalorar un riesgo porque estamos acostumbrados a verlo.
- Cuestionar la falsa percepción de seguridad que puede acompañar a las nuevas formas de fumar.
- Desarrollar una actitud crítica ante mensajes o situaciones que presentan el vapeo como algo normal o sin importancia.

RECURSOS MATERIALES

- Secuencia audiovisual “El elefante encadenado”:
https://youtu.be/-eq_QPrzaQ0?si=wt9-xJx6zOTBLnD9
- Folios.
- Rotuladores o lápices.
- Tarjetas con diferentes situaciones.

TIEMPO APROXIMADO Una sesión de 50 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

A lo largo de nuestra vida aprendemos a partir de nuestras experiencias. En ocasiones, una dificultad o un intento que no sale como esperábamos puede llevarnos a pensar que algo no está a nuestro alcance y hacer que dejemos de intentarlo, incluso cuando las circunstancias han cambiado.



Esta idea puede trasladarse también al ámbito de la prevención. Cuando una conducta se hace habitual, aparece continuamente en nuestro entorno o se presenta como algo normal, podemos llegar a percibir sus riesgos como menores de lo que realmente son. Esto puede suceder con las nuevas formas de fumar, como los cigarrillos electrónicos, especialmente cuando su apariencia, sus sabores o su presencia entre adolescentes hacen que parezcan productos cotidianos e inofensivos.

La actividad pretende que el alumnado descubra, a través de la metáfora del elefante encadenado, la importancia de cuestionar aquello que damos por hecho y aprender a mirar las situaciones desde una perspectiva crítica.

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

El profesorado plantea al grupo:

“Imaginad que intentáis hacer algo varias veces y no lo conseguís. Después de muchos intentos, ¿creéis que seguiríais intentándolo o llegaría un momento en el que pensaríais que no podéis hacerlo?”

Se escuchan algunas respuestas.

A continuación, se introduce el vídeo:

“Vamos a ver una historia que habla precisamente de eso. Quiero que penséis qué le ocurre al protagonista y, sobre todo, en qué momento deja de intentarlo.”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Fase 1

El elefante encadenado

Se realiza el visionado de la secuencia **“El elefante encadenado”**.

Al terminar, se abre un breve diálogo:

- *¿Por qué el elefante no escapa cuando es adulto?*
- *¿Podría hacerlo?*



- *¿Qué ha cambiado: la cadena o lo que piensa el elefante?*
- *¿Por qué deja de intentarlo?*
- *¿Os ha pasado alguna vez algo parecido con algo que pensabais que no podíais hacer?*
- *¿Qué habría ocurrido si hubiera vuelto a intentarlo?*

Se recogen en la pizarra algunas palabras clave:

INTENTAR – APRENDER – ACOSTUMBRARSE – DAR POR HECHO – CAMBIAR – DECIDIR

Se introduce entonces la idea principal:

A veces no comprobamos si realmente podemos hacer algo porque ya hemos aprendido a pensar que no podemos.

Fase 2

¿Y si no es como parece?

Se plantea al alumnado:

“Ahora vamos a cambiar una cosa de la historia. Imaginad que la cadena no está solo en el elefante. A veces también podemos tener pequeñas ‘cadenas’ en nuestra cabeza: ideas que damos por ciertas sin comprobarlas.”

Se muestran o leen algunas afirmaciones:

- “Si todo el mundo lo hace, será que no pasa nada.”
- “Si no es un cigarro, no puede ser tan malo.”
- “Si tiene sabores, será menos perjudicial.”
- “Como lo he visto muchas veces, no tiene mucho riesgo.”
- “Por probar una vez no puede pasar nada.”
- “Si mis amigos y amigas lo hacen, será normal.”



Se pregunta:

¿Son hechos o son ideas que podemos estar dando por ciertas?

Se comentan las respuestas en gran grupo.

El profesorado introduce una idea sencilla:

“Que algo sea habitual no significa que sea seguro.”

Fase 3

Las cadenas invisibles

Se divide la clase en pequeños grupos.

Cada grupo recibe una de las siguientes situaciones:

SITUACIÓN 1	En un grupo de amigos y amigas alguien lleva un vapor y dice: <i>“No pasa nada, si esto no es tabaco.”</i>
SITUACIÓN 2	Una persona ve que varios compañeros y compañeras utilizan vapores y piensa: <i>“Si tanta gente lo hace, será algo normal.”</i>
SITUACIÓN 3	Alguien dice: <i>“Solo tiene sabor a frutas, así que no puede ser malo.”</i>
SITUACIÓN 4	Un compañero comenta: <i>“Lo he probado alguna vez y no me ha pasado nada.”</i>
SITUACIÓN 5	Una persona piensa: <i>“Los vapores no son como los cigarrillos de antes, así que no hay que preocuparse.”</i>

Cada grupo tendrá que identificar:

1. ¿Cuál es la “cadena invisible”?

La idea puede estar haciendo que la persona vea la situación de una determinada manera.



2. ¿Qué podría hacer para romper esa cadena?

Pensar, preguntar, buscar información fiable, no dejarse llevar por lo que hace el resto, etc.

3. ¿Qué mensaje le daríais?

Fase 4

Rompe la cadena

Ahora cada grupo tendrá que crear un pequeño “rompecadenas”.

En un folio dibujarán una cadena con dos partes:

1. **LO QUE ME HACE PENSAR:** Una frase o idea que puede llevar a infravalorar el riesgo.
2. **LO QUE PUEDO PENSAR EN REALIDAD:** Una respuesta que ayude a cuestionar esa idea.

Por ejemplo:

- “Todo el mundo lo hace”
- “Que sea habitual no significa que sea seguro.”
- “Tiene sabor a fruta”
- “El sabor no hace que un producto deje de tener riesgos.”

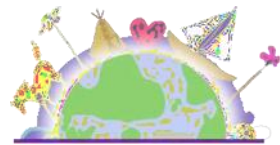
Cada grupo puede acompañar su “rompecadenas” de un dibujo o símbolo.

Fase 5

Compartimos nuestro rompecadenas

Cada grupo presenta su propuesta al resto de la clase y se puede preguntar:

- ¿Cuál era la idea que hacía de “cadena”?



- *¿Qué les ha ayudado a romperla?*
- *¿Por qué a veces resulta difícil cuestionar algo que vemos continuamente?*
- *¿Qué podemos hacer cuando no estamos seguros y seguras de si algo es realmente seguro?*

Para cerrar, se lanza una última pregunta:

“¿Qué otras cosas de nuestra vida podemos dar por hechas simplemente porque estamos acostumbrados a ellas?”

Se escuchan algunos ejemplos del alumnado y se destaca que pensar por nosotros y nosotras mismas implica no aceptar automáticamente todo lo que vemos o escuchamos.

COMENTARIO FINAL

“El elefante dejó de intentar escapar porque aprendió que no podía hacerlo. Pero cuando creció, la situación había cambiado y, sin embargo, él seguía pensando lo mismo.

A nosotros también nos puede pasar que nos acostumbremos a ver determinadas cosas y dejemos de preguntarnos si realmente son como parecen. Que veamos vapors continuamente, que tengan sabores, colores o diseños llamativos, o que otras personas los utilicen, no significa que sean productos sin riesgos.

Por eso es importante aprender a cuestionar nuestras propias ideas, buscar información y no dejarnos llevar únicamente por lo que vemos a nuestro alrededor.

A veces, para romper una cadena, lo primero que necesitamos es preguntarnos si de verdad sigue ahí.”