

A cartoon illustration of a boy with brown hair and a blue headband. He is wearing a red t-shirt, blue shorts, and red sneakers. He is riding a brown skateboard. A yellow smiley face with a red outline is attached to the front of the skateboard. In the background, there are faint outlines of a steering wheel and a map. A large compass rose is visible in the upper right corner.

5º y 6º Curso

Brújula Brúixola

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE
LAS DROGODEPENDENCIAS
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

[ENTRAR](#)

[SALIR](#)



Ayuntamiento de Alicante



ESTE PROGRAMA

ES PROPIEDAD DEL EXCMO. AYTO.
DE ALICANTE.

Edita:

- Ayto. de Alicante

Autores del programa:

Técnicos del Plan Municipal
sobre Drogodependencias
y Otros Trastornos Adictivos. UPCCA.
Concepción López Caballero
Maica Pérez Gomis
Patricia García Escudero
Luis Rodríguez Fernández
Guillermina Campos Giménez
Fabiola García Campo
Marina Montoya Iriesta

Colaboradores:

Profesores de Educación Primaria
- Laura Vidal Jover
- Lorena Salinas Lucas
- M.ª Carmen Chorro Antón
- Aurora Herrero Chillón
- Silvia Sendra Escapa
- M.ª Salud Trinidad Marco
- Teresa Guill Hernández
- M.ª José Martínez Femenia

Fuentes:

- Material de prevención del consumo de drogas para educación primaria P.I.P.E.S.-FAD
- La alternativa del juego. Juegos y dinámicas de educación para la Paz. Paco Cascón Soriano y Carlos Martín Beristain.
- DEVA, Desarrollo de Valores y Autoestima. Cáritas Española. EDEX.

Diseño y maquetación:

- Grupo Camaleón Creativos

Ilustración:

- José Luis Ágreda

Depósito legal:

- A - 1001 - 2005

ÍNDICE

ADQUIRIR HÁBITOS BÁSICOS DE SALUD

ACTIVIDAD 1 LOS HÁBITOS DE SALUD

ACTIVIDAD 2 LA MÁQUINA DE FUMAR

ACTIVIDAD 3 STRIPEASE DE UN CIGARRILLO

ACTIVIDAD 4 REFLEJOS A PUNTO (Educación Física)

ACTIVIDAD 5 YO CREO QUE EL ALCOHOL ...

OTRAS ACTIVIDADES

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES NECESARIAS PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL

ACTIVIDAD 1 MI ENTORNO

ACTIVIDAD 2 JUGANDO SE ENTIENDE LA GENTE (Educación Física)

ACTIVIDAD 3 CÓMO DECÍRSELO

ACTIVIDAD 4 DECIR "NO" SIN PERDER AMIGOS

ACTIVIDAD 5 BUSCAMOS LA SOLUCIÓN

ACTIVIDAD 6 GANO - PIERDO

DESARROLLAR LA IDENTIDAD PERSONAL

ACTIVIDAD 1 LA AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 2 HISTORIA DE UN ASNO

ACTIVIDAD 3 LA VIDA DE CLARA

ACTIVIDAD 4 ¿QUÉ VALORO?

ACTIVIDAD 5 ASÍ ME VEO (Educación Física)

OTRAS ACTIVIDADES



ADQUIRIR HÁBITOS BÁSICOS DE SALUD

LOS HÁBITOS DE SALUD

INTRODUCCIÓN

Las actitudes y hábitos relacionados con la salud que se adquieren a lo largo de la infancia inciden, de manera significativa, en el modo en que los adolescentes y jóvenes se enfrentan al consumo de sustancias que dañan la salud, de ahí la importancia de la prevención en este momento. Los hábitos saludables de alimentación, descanso e higiene personal, la actitud positiva hacia el pro-



pio cuerpo y su cuidado, la valoración de la salud como elemento imprescindible para la calidad de vida, o la buena planificación del ocio, entre otros, son aspectos esenciales en el currículum de la Educación Primaria. Los profesores deben conocer los hábitos de salud de sus alumnos, planificando una intervención educativa adaptada a las características y necesidades del contexto en el que se desarrolla su labor docente.

ÁREAS

Conocimiento del Medio.

OBJETIVOS

- Conocer los hábitos y actitudes individuales y grupales que se tienen respecto a la salud.
- Mejorar los hábitos de alimentación, descanso, ocio e higiene corporal.
- Desarrollar una actitud de valoración de la salud y de rechazo hacia prácticas que la dañan.

TÉCNICAS

- Cuestionario.

MATERIALES

- Cuestionario: Los hábitos de salud.

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

[Fichas del Alumno](#)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.ª Parte.

- Este cuestionario debe ser presentado a los alumnos como algo sencillo y natural. Para no distorsionar las respuestas de los alumnos, en un primer momento no se darán explicaciones acerca de su objetivo.
- La contestación de los alumnos al cuestionario ofrece dos tipos de interpretación:

Individual: permite conocer la situación concreta de cada alumno y proponer las medidas oportunas para mejorar aquellos aspectos que se considere necesario.

Grupal: mediante una tabla de frecuencias y calculando los porcentajes de respuestas, se obtiene una visión global de los **hábitos del grupo**. Estos resultados servirán al profesor de punto de referencia para proponer actividades de enseñanza-aprendizaje relacionadas con la adquisición y/o afianzamiento de determinados hábitos y/o actitudes.

- El profesor explica y comenta con los alumnos los resultados obtenidos. La devolución de los resultados se realizará adaptándola a la edad y nivel de los alumnos. Se debe hacer hincapié tanto en los aspectos positivos ("Muy bien, la mayoría de vosotros duerme las horas necesarias"), como en los negativos ("Muchos de vosotros tomáis solamente un vaso de leche con cola-cao para desayunar, ¿es suficiente para toda una mañana de trabajo?"). El profesor debe ir comentando uno a uno los resultados obtenidos, estimulando la participación de los alumnos mediante preguntas. Estas preguntas deben favorecer, también, la reflexión

colectiva y la valoración de los hábitos del grupo. En todo momento hay que evitar la mención de situaciones individuales, tanto si son positivas como negativas.

- El cuestionario se plantea como un punto de partida, una actividad tanto de evaluación inicial de los hábitos del grupo como de motivación y sensibilización hacia determinadas actitudes y hábitos relacionados con la salud. Necesariamente habrá de completarse con otras actividades, y también habrá que realizar un seguimiento a lo largo del curso para conseguir una modificación de dichos hábitos y actitudes en caso de que la situación así lo requiera.

2.^a Parte.

- Una vez comentado con el grupo-aula lo expuesto con anterioridad, se les invita a la realización de la ficha del alumno en la que aparece un listado de Hábitos Saludables y Hábitos no Saludables.

El profesor abrirá un debate comentando uno a uno los hábitos de salud haciendo referencia a los beneficios que nos aportan, en contraste con los hábitos no saludables.

Posteriormente se les indicará que realicen la ficha y, al finalizar, se hará una ronda en la que algunos alumnos leerán los comentarios que han escrito con el propósito de verificar si han quedado claros los contenidos explicados por el profesor.

ORIENTACIONES

Los alumnos de tercer ciclo pueden participar en los cálculos y en la interpretación y/o representación gráfica de los resultados obtenidos en la 1.^a parte. No obstante, la corrección y baremación de los cuestionarios

debe realizarla el profesor, ya que conviene preservar la intimidad de las respuestas dadas por los alumnos.

En la Etapa Primaria la familia juega un papel determinante en la adquisición de los hábitos de salud. Los resultados grupales obtenidos pueden y deben ser comentados con los padres en una reunión, analizando y valorando su repercusión, no sólo en la salud, sino también en el rendimiento de los alumnos.

El tutor debe aportar las orientaciones necesarias a las familias, implicándolas en la mejora de dichos hábitos. No se debe hacer hincapié exclusivamente en aquellos aspectos que requieran mejorar, es importante destacar los hábitos saludables ya adquiridos por el grupo.



LA MÁQUINA DE FUMAR

INTRODUCCIÓN

Realizamos un experimento con el fin de que el alumno visualice lo que ocurre en los pulmones al fumar un cigarrillo. Al unir a ello la explicación de los contenidos por parte del profesor, los objetivos serán alcanzables más fácilmente potenciando así una valoración negativa hacia el acto de fumar.

ÁREAS

Conocimiento del Medio.

OBJETIVOS

- Observar algunos componentes del tabaco.
- Tomar conciencia de los efectos del humo del tabaco y otros componentes en los pulmones



- Conocer y analizar la percepción que el grupo-aula tiene sobre algunas cuestiones generales referidas al consumo de tabaco.

TÉCNICAS

- Experimento.
- Discusión grupal.

MATERIALES

- Botella de plástico transparente de 1,5 l. ó 2 l.
- Algodón.
- Una tetina.
- Palangana para recoger el agua sobrante.
- 1 cigarrillo.

DESCARGA DE MATERIAL

- **Ficha del Profesor**
- **Ficha del Alumno**
- **Documento de Apoyo**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor inicia un diálogo con el grupo-clase sobre algunas cuestiones relacionadas con el tabaco, con objeto de captar los conocimientos previos, actitudes e intereses del grupo en torno a este tema. Para ello se puede guiar por las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es el tabaco?
- ¿Qué crees que hay en el humo del tabaco?
- ¿El tabaco perjudica la salud? ¿Por qué?
- ¿A qué partes del cuerpo crees que afecta el tabaco?
- ¿Es difícil dejar de fumar? ¿Por qué?

- ¿Qué es un fumador pasivo?
- ¿Qué podemos notar al estar al lado de una persona que está fumando? ¿Y si estamos en una habitación con mucho humo?

2. El docente recoge las opiniones y actitudes del grupo y realiza una síntesis de las mismas, devolviéndolas al grupo para ver si es correcta su percepción.

3. A continuación les propone realizar un experimento que consiste en fabricar un "Fumador Artificial" y les va indicando los pasos para fabricarlo.

4. El profesor pasará a analizar con los alumnos los resultados del experimento realizado, planteando las siguientes cuestiones:

- ¿Qué cambios se han producido en la botella? ¿Y en el algodón? (Se les puede ir pasando el algodón para que lo huelan y lo vean de cerca).
- ¿Qué es lo que creéis que ha producido estos cambios?
- Esto lo ha producido un solo cigarrillo. Si una persona lo fuma, ¿puede pasarle algo parecido en alguna parte de su cuerpo?
- ¿Qué órganos pueden quedar más afectados?

5. Seguidamente, el docente realiza una explicación sobre los componentes tóxicos del tabaco y su repercusión en la salud de determinados órganos del cuerpo.

STRIPTEASE DE UN CIGARRILLO

INTRODUCCIÓN

La información que les damos a los alumnos sobre los componentes de un cigarrillo y las repercusiones que tienen en el organismo, ayudarán a percibir la realidad del acto de fumar y valorar la opción de no hacerlo.

ÁREAS

Conocimiento del Medio.

OBJETIVOS

- Conocer los componentes del tabaco.
- Conocer las principales enfermedades que el consumo de tabaco produce en el organismo.
- Desarrollar una actitud negativa hacia el acto de fumar.



TÉCNICAS

- Exposición de contenidos.
- Frases incompletas.

MATERIALES

DESCARGA DE MATERIAL

- **Fichas del Alumno**
- **Documento de Apoyo**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesor, con la ayuda de la Ficha del alumno 1 "Striptease de un cigarrillo" y la información contenida en el "Dossier de información sobre el tabaco", explicará a los alumnos los componentes de un cigarrillo, haciendo hincapié en aquellos términos que les sean más desconocidos para su mejor entendimiento. Todos estos componentes tienen efectos sobre el organismo. Algunos efectos son fáciles de identificar y se detectan incluso en personas no fumadoras (fumador pasivo), por ejemplo: irritación en ojos y garganta, dolor de cabeza provocado por el humo en ambientes cerrados... Otros efectos se hacen más evidentes a medio y largo plazo en las personas fumadoras, como pueden ser, entre otros: mal aliento; dientes, dedos y uñas amarillos; fatiga; tos; caries, congestión nasal; bronquitis; cánceres de pulmón, laringe, esófago, estómago, hígado...; enfermedades cardiovasculares, y un largo etcétera.

La actividad que proponemos a los alumnos consiste en completar unas frases inconclusas, eligiendo las palabras del listado que le proporcionamos. Les podemos invitar a que amplíen el ejercicio inventándose pareados nuevos.

Como segunda parte del ejercicio, y utilizando la ficha del alumno 3 en la que hay dos dibujos del cuerpo humano, los niños pintarán los colores naturales de los órganos sanos en uno de ellos, y en el otro dibujarán los órganos a los que afecta el consumo de tabaco empleando símbolos o colores que expresen enfermedad (marrones, grises, negro, espirales, rayos, líneas quebradas...) y enlazarán cada enfermedad con el órgano que le corresponda.

Frases incompletas en la Ficha del Alumno 2:

- Si fumas, tus dedos, dientes y uñas nos lo dirán, pues amarillos estarán.
- La tos te delatará si no paras de fumar.
- Si un cáncer de pulmón quieres tener, un cigarrillo has de prender.
- La comida a nada sabrá si insistes en fumar.
- Tus ojos y garganta el humo irritará, y dolor de cabeza te producirá.
- El corazón un infarto sufrirá si el cigarrillo no sueltas ya!
- Los pulmones no pueden respirar, bronquitis, tos, congestión nasal, garganta irritada y yo que sé más le ha producido el fumar.
- Fumar y fumar mucha fatiga nos provocará.
- Seguro que tienes mal aliento si el tabaco pruebas un tiempo.

REFLEJOS A PUNTO

INTRODUCCIÓN

La ingesta de alcohol influye en el comportamiento inmediato de la persona que lo bebe. Disminuye su capacidad de reacción, produce descoordinación psicomotora, falta de precisión en el control y ejecución de los movimientos, somnolencia, cansancio y fatiga muscular, entre otros muchos efectos.

Con la realización de esta actividad queremos que los alumnos tomen conciencia de algunos de los efectos que produce el consumo de alcohol en el comportamiento y reacciones de las personas.



ÁREAS

Educación Física.

OBJETIVOS

- Conocer qué efectos puede producir el alcohol en nuestras reacciones.
- Identificar el alcohol como una droga depresora del Sistema Nervioso Central.
- Desarrollar una actitud crítica ante el consumo de alcohol.

TÉCNICAS

- Ejercicios Físicos.
- Coloquio.

MATERIALES

- Materiales diversos para hacer diferentes ejercicios de equilibrio, reflejos...

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor propone a los niños una serie de juegos en los que se necesita concentración y atención para reaccionar rápidamente, y hacerlo en el menor tiempo posible. Según el número de alumnos y la amplitud del espacio se pueden seleccionar unos u otros juegos, si bien, cuanto mayor sea la variedad, mucho mejor.

JUEGOS.

A. Los niños se ponen en círculo y se dan la mano. A la señal del profesor, uno de los alumnos apretará la mano izquierda del niño que tiene a su derecha, en cuanto este niño note que lo aprietan, apretará la mano izquierda del que tiene también a su derecha y, así todos, hasta que se complete el círculo.

B. Igual que el anterior, pero con un grado más de dificultad: el niño al que le aprietan la mano debe devolver el apretón antes de apretar a su compañero de la izquierda.

C. Situar a los niños en círculo e indicándoles diferentes órdenes a través de palmadas:

1 palmada: correr.

2 palmadas: avanzar dando saltos.

3 palmadas: tirarse al suelo y gatear.

4 palmadas: cambiar la dirección del círculo.

D. Por grupos, realizar una prueba de relevos en la que habrá que recoger y entregar un testigo caminando por encima de una línea dibujada en el suelo. Previamente se les han dado 4 ó 5 vueltas sobre sí mismos para marearlos y que vean la dificultad de caminar rectos. Se puede añadir a esto el hacerlo llevándose un dedo a la nariz.

2. Una vez realizados estos ejercicios, sería interesante repasar uno por uno e identificar qué partes del cuerpo, qué sentidos... han sido necesarios tener a pleno rendimiento y coordinar para hacer estos ejercicios correctamente y en el menor tiempo posible.

3. A continuación, el profesor propone a los niños realizar los mismos juegos pero con una pequeña diferencia: los tienen que hacer mientras un compañero les va a estar hablando, soplando, molestando... Se realizará un cambio de papeles y analizaremos en grupo qué diferencias han encontrado a la hora de realizar los ejercicios con "molestias" o sin "molestias".

Algunas de las ideas que saldrán serán:

- *Me despistaba con mucha facilidad.*
- *Aunque me enteraba de lo que había que hacer, no podía reaccionar rápidamente.*
- *Me desconcentraba totalmente y no podía hacer nada.*

El profesor establecerá un paralelismo cuando las cosas se hacen "con" o "sin" alcohol. Informará que el alcohol es una droga depresora, es decir, es una droga que hace que el cuerpo funcione más lentamente de lo habitual.

Comentará con los niños las consecuencias negativas que una persona puede tener si no reacciona con rapidez en caso de una emergencia. Por ejemplo, si conduce y ve que un niño cruza inesperadamente la carretera, ya que tardará más tiempo en pisar el freno y parar el coche.

El profesor propondrá a sus alumnos que piensen en otras situaciones en las que beber alcohol puede ser peligroso y contraproducente, y que las comenten en voz alta y digan por qué. Por ejemplo: cuando se maneja maquinaria peligrosa: grúa, excavadora...; cuando se cuida a niños; cuando se cocina, etc.

También podrá informar de que hay casos concretos en los que los efectos del alcohol son mucho más perjudiciales por las características particulares de cada situación:

- *Una mujer embarazada.*
- *Un niño (aún no ha terminado su desarrollo corporal).*
- *Personas que padecen alguna enfermedad y se están medicando.*
- ...



YO CREO QUE EL ALCOHOL ...

INTRODUCCIÓN

El alcohol es una droga legal aceptada socialmente sobre la que hay tópicos, creencias que transmiten información, algunas correctas y otra incorrectas. Vamos a aclarar estas creencias y, a través de ellas, analizar con los alumnos algunos de los efectos que provoca a nivel físico y social el consumo de esta sustancia.



ÁREAS

Conocimiento del Medio.

OBJETIVOS

- Analizar los efectos que provoca el consumo de alcohol en la salud y en la conducta de las personas.
- Conocer qué creencias sobre el alcohol son ciertas y cuáles no.

TÉCNICAS

- Recortable.
- Debate en grupo.

MATERIALES

- Tijeras y pegamento.

DESCARGA DE MATERIAL

- *Fichas del Alumno*
- *Documento de Apoyo*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El profesor informará a los alumnos que el alcohol es una droga legal aceptada socialmente, que crea dependencia y tolerancia, pero sobre la que hay tópicos, creencias que transmiten información, algunas correctas y otras incorrectas.

Se indicará a los niños que recorten todas las piezas incluidas en las Fichas 1 y 2 de su cuaderno, y que intenten encajarlas según crean que las afirmaciones sean ciertas o no en las fichas 3 y 4 respectivamente.

A continuación se abrirá un debate en el que se irán analizando una a una las informaciones que aparecen en las piezas del puzzle.

Posteriormente los alumnos, a modo de conclusión, escribirán una breve explicación razonando la veracidad o no de cada uno de los tópicos propuestos. El profesor podrá realizar una ronda final donde algunos niños leerán en voz alta sus conclusiones, para comprobar si ha quedado entendida la información trabajada en la actividad.

Las soluciones a los rompecabezas son:

Las creencias correctas son: Es perjudicial para tu crecimiento. Te mareas. Te vuelves más torpe. Te hace decir tonterías. Es una droga. Te pone agresivo.

Las creencias incorrectas son: Te soluciona problemas. Te da calor. Te hace ser mayor. Te ayuda a divertirte. Te facilita tener amigos. Te hace ser valiente.



DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES INDIVIDUALES NECESARIAS PARA LA INTERACCIÓN SOCIAL

MI ENTORNO

INTRODUCCIÓN

La Red Personal de Contactos (RPC) es el entramado que se forma con las relaciones sociales humanas, el conjunto de escenarios o ambientes, grupos o personas en el que tienen lugar una serie de funciones importantes. Desde la perspectiva de la prevención en el medio escolar, el profesor/a puede destacar la más relevante de las funciones protectoras: la de Apoyo Social.



Los conceptos fundamentales de la RPC son los siguientes:

- Red: el entramado de vínculos a través de los cuales están unidas las personas.
- Contactos: las personas de la red, con las que mantenemos relaciones en virtud de los apoyos que nos proporcionan.
- Apoyo social: es la suma de transacciones interpersonales que implican la expresión de efecto positivo, la afirmación o respaldo de los valores o creencias de una persona, la provisión de todo tipo de ayuda y/o asistencia.

Los alumnos suelen vivir las relaciones interpersonales como una suma a veces bastante confusa. Si el profesor les enseña a analizar y comprender qué ocurre dentro de su entramado de contactos, de su RPC, tendrán una visión propia más rica sobre sus interacciones. Cuando el alumno entiende cómo funciona el apoyo social, se da cuenta de que esto contribuye a mejorar su estado de salud psicológico.

El apoyo social, en sus diversas variantes, siempre nos produce un impacto psicológico satisfactorio, reforzando nuestros procesos de pensamiento, el estado emocional y la conducta; es decir, aumenta la sensación subjetiva de satisfacción y de amistad.

Los cuatro tipos de apoyo social más importantes son los que cabe encuadrar en los siguientes bloques:

- Emocional: estima, afecto, confianza, escucha...
- Evaluativo: comparación social, retroalimentación...
- Informativo: consejos, sugerencias, información...
- Instrumental: servicios, tiempo...

Conocer cómo son los tipos de apoyo social nos ayuda a comprender cómo funcionan las relaciones sociales, qué ocurre durante la interacción, cómo se puede reconocer que una persona tiene una presencia significativa en nuestra RPC.

Los escenarios más habituales (familia, aula, barrio...) a veces condicionan el tipo o los tipos de apoyo social que podemos tener. Sin embargo, cada persona tiene un margen mucho más amplio a la hora de modificar (ampliar o disminuir) escenarios, contactos y apoyos gestionados bajo su propia iniciativa.

ÁREAS

Conocimiento del Medio.
Tutoría.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de qué es el apoyo social.
- Analizar si de la gente que nos rodea recibimos apoyo social y de qué tipo.

TÉCNICAS

- Explicación teórica.
- Torbellino de ideas.

MATERIALES

DESCARGA DE MATERIAL

- **Ficha del Alumno**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor explicará a sus alumnos el concepto de apoyo social y los diferentes tipos. Sería interesante poner un ejemplo de un niño de su edad, que tenga unos tipos de apoyo social semejantes a los de los alumnos, para que ellos se puedan ver identificados y así mejorar la comprensión.

Se podría escribir este esquema en la pizarra para que resultase más claro a los alumnos, completándolo mediante un torbellino de ideas:

- yo recibo de los demás: estima, afecto, confianza, escucha, protección, consejos, sugerencias, información, tiempo...
- lo puedo recibir de las personas que están en :
 - mi familia: padres, hermanos, abuelos, tíos...
 - mi colegio: compañeros, profesores, padres...
 - mi barrio, mi urbanización: amigos, conocidos...
 - otras actividades: deportes, extraescolares, campamentos, talleres, espectáculos...

2. Una vez realizada la explicación, el alumno llenará la ficha de las redes sociales anotando de qué personas recibe apoyo, y lo que le aporte cada uno.

3. El profesor comentará individualmente con cada niño su ficha, y le animará a fomentar redes sociales en aquellos apartados más deficitarios.

4. Posteriormente se las llevarán a su casa para comentarlas en familia.



JUGANDO SE ENTIENDE LA GENTE

INTRODUCCIÓN

Esta sociedad orientada hacia la competitividad ejerce una gran influencia sobre nosotros y, por extensión, fácilmente motivamos a los niños hacia juegos y actividades competitivas.

Nos parece importante introducir nuevas reglas en los juegos y que los niños descubran formas de relación y acción que rompan esta barrera, fomentando para ello sentimientos del tipo “jugar por el gozo de hacerlo” y conseguir fines comunes cooperando entre los jugadores.



ÁREAS

Educación Física.

OBJETIVOS

- Estimular la imaginación y la búsqueda colectiva de soluciones.
- Fomentar la cooperación entre los componentes del grupo.
- Facilitar las relaciones sociales.

TÉCNICAS

- Juegos.

MATERIALES

- Pelota de tamaño mediano.
- Hojas de periódico.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Pretendemos servirnos del juego como instrumento socializador, para romper las relaciones competitivas y favorecer la cooperación entre los componentes del grupo.

Se proponen tres juegos cuyo objetivo es llegar a reflexionar sobre:

- Dificultades en la coordinación.
- Actitudes de colaboración.
- ¿Ha habido acuerdos?

- ¿Cómo se ha desarrollado el trabajo en equipo?
- Roles que se han asumido.
- Importancia de un objetivo común en el trabajo en grupo.
- Sentimientos que han aflorado.
- Importancia de la cooperación en la resolución de conflictos frente a la competitividad entre los miembros de un grupo.

Se pueden trasladar las relaciones y reacciones acaecidas durante el juego a situaciones concretas de la vida diaria.

Sería conveniente hacer los comentarios tras la realización de cada uno de los juegos.

1.er JUEGO: “EL PUENTE”

- Materiales: tantas hojas de periódico como jugadores menos una.
- Tiempo: 15 minutos aproximadamente.

Se trata de que el grupo cruce un río imaginario a través de unas “piedras” que llevarán los jugadores.

Se divide el grupo en subgrupos de 6-7 jugadores. Se dibuja un río lo suficientemente ancho para el número de jugadores que haya. Todos los subgrupos salen del mismo lado del río con el objetivo de cruzarlo sin pisar fuera de las “piedras” y sin mojarse.

Los subgrupos disponen de tantas “piedras” (hojas de periódico) como jugadores menos una, que deben colocar para pasar sobre ellas. El objetivo es que todos deben llegar a la otra orilla del río, sin mojarse y con todas las piedras.

ACTIVIDAD / 2

Variaciones:

- Se puede poner tiempo (lo que dure una canción).
- Otra versión puede ser: subidos en sillas, ir transportando una pelota que nunca ha de tocar suelo de un punto a otro del espacio disponible.

2.º JUEGO: "EL CASTILLO"

- Materiales: tantas hojas de periódico como jugadores menos una.
- Tiempo: 10 minutos aproximadamente.

1.ª parte:

El profesor vuelve a formar grupos procurando que no coincidan con los establecidos en el juego anterior.

Las hojas de periódico se colocan en el suelo, unas junto a otras, formando una alfombra. Todos los alumnos han de ocupar el espacio encima de la alfombra. A la señal del profesor se retira una hoja de periódico y los niños han de reagruparse. Se van quitando hojas de papel hasta donde el grupo sea capaz de "gestionar" su agrupación.

2.ª parte:

Se repite el juego. Los niños tratarán de coordinarse mejor y agruparse en menos espacio.

3.er JUEGO: "TRES EN COLABORACIÓN"

- Material: pelota de tamaño mediano.
- Tiempo: 15 minutos aproximadamente.

1.ª parte:

Todos los participantes, menos uno que se sitúa en el centro (A), forman dos círculos concéntricos que miran hacia el centro, permaneciendo de pie.

Cada niño del círculo interior tendrá a su espalda a su pareja en el círculo exterior.

El jugador del centro (A) lanza la pelota a cualquiera del círculo interior (B), e inmediatamente corre a colocarse detrás de otro del círculo exterior (C), esquema 1. Este (C) tendrá que correr al centro a ocupar el lugar de (A). Mientras tanto (B), que recibió la pelota, la pasará a su compañero del exterior (B') que está a sus espaldas y que la lanzará de nuevo al jugador que esté en el centro (C) casi cuando éste llega, esquema 2. (C) comenzará de nuevo el juego con la condición de no repetir a ningún jugador que ya haya estado en el centro.

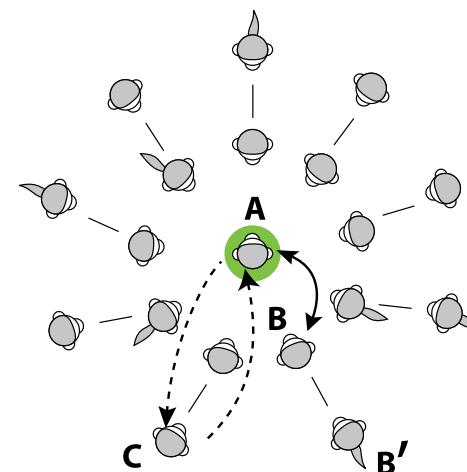
El objetivo es lograr que la pelota no caiga al suelo y no esté en las manos de un jugador más de tres segundos. Se puede continuar hasta que se quiera, cambiando a los jugadores del exterior por los del interior.

2.ª parte:

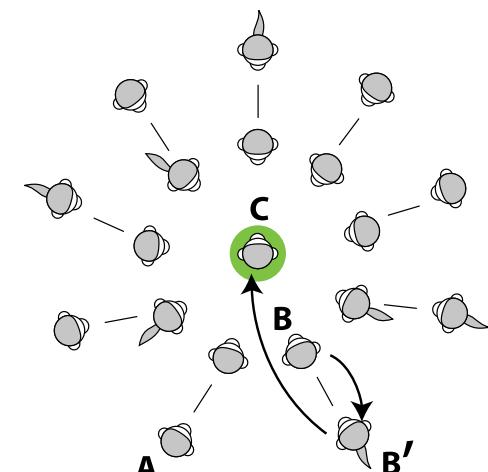
Se repite el juego. La colaboración y cooperación, en vez de ser entre 4 jugadores, se va a realizar entre 2, de forma que, si uno falla, se eliminan él y su pareja. Se puede alargar el juego hasta que el profesor considere conveniente.

Juegos de Cooperación extraídos de La alternativa del juego. Juegos y dinámicas de Educación para la Paz. Paco Cascón y Carlos Martín. Los libros de la Catarata. Madrid. 2002.

ESQUEMA 1



ESQUEMA 2



CÓMO DECÍRSELO

INTRODUCCIÓN

En las relaciones interpersonales pueden aparecer conflictos debido a una mala comunicación, o a la falta de ella. Aprender a comunicarnos de manera asertiva (con seguridad, sin agresividad ni inhibición), respetando al otro y a nosotros mismos, favorecerá unas buenas relaciones sociales y evitará, en algunos casos, malas interpretaciones que pueden dar lugar a conflictos no deseados.



ÁREAS

Lengua.

Tutoría.

OBJETIVOS

- Aprender a comunicarse asertivamente.
- Comprender la influencia en los otros de los mensajes verbales.
- Valorar el elogio como forma de interacción social positiva.

TÉCNICAS

- Diálogo colectivo.
- Trabajo grupal.

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- [Fichas del Alumno](#)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Ante un conflicto interpersonal se puede y se debe decir lo que se piensa, teniendo en cuenta los Derechos Asertivos de las personas.

Las críticas que hagamos sobre los actos o comportamientos de los demás deben estar bien formuladas, hay que realizarlas de forma asertiva y dando a entender que se realizan para provocar un cambio.

1. Proponemos que el profesor haga a algunos niños de la clase una crítica de algo relacionado con su comportamiento de manera asertiva:

- Ayer no te esforzaste en el trabajo de Lengua. Tú puedes hacerlo mucho mejor.
- Últimamente hablas mucho en clase y eso molesta a los demás compañeros y a mí.
- Debes cuidar más el material del aula; si no, se va a estropear y los demás no lo van a poder utilizar.

Una vez realizada la crítica, ha de plantear a los alumnos las siguientes cuestiones:

- ¿Qué os he dicho a cada uno?
- ¿Qué os suelen decir con más frecuencia? ¿Lo que hacéis bien o lo que hacéis mal?
- ¿Cómo os sentís cuando os dicen que hacéis las cosas mal?
- ¿Qué es una crítica? ¿Todas las formas de criticar son iguales? ¿Por qué?

El profesor escribe en la pizarra la palabra CRÍTICA y explica que eso es lo que él ha hecho anteriormente. Las cosas que vemos que los demás hacen mal hay que decirlas, pero siempre que esa persona esté delante y de forma que no la despreciamos ni insultemos, ni hagamos que se sienta mal.

Podemos poner algún ejemplo mal dicho de las críticas que hemos realizado a los niños anteriormente:

- Tu trabajo de Lengua está muy mal. Eres una vaga y así no vas a conseguir aprender nada.

ACTIVIDAD / 3

- No paras de hablar como una cotorra. Estoy harta de decirte que no interrumpas la clase.
- Eres un desastre. Estropeas el material y tus compañeros están cansados de encontrarlo siempre todo roto.

Se pedirá a los alumnos que comenten las diferencias que han percibido entre la primera forma de expresar las críticas y esta última.

2. A continuación, el profesor va a hacer un ELOGIO a cada uno de los niños a los que anteriormente les haya hecho una crítica. Por ejemplo:

- Ayer me encantó el dibujo que hiciste. Se ve que te has esforzado. Muy bien.
- Cada día llegas más puntual al colegio. Te lo agradezco, ya que así no interrumpes la clase.
- Hoy has estado muy atento y callado durante la explicación. Veo que te interesa el tema y te estás esforzando. ¡Enhorabuena!

Se plantea al alumnado las cuestiones siguientes:

- ¿Qué os he dicho a cada uno?
- ¿Os agrada que os digan cosas positivas?
- ¿Suelen decirte cosas positivas? ¿Cuáles?
- Y tú, ¿te dices o piensas cosas positivas de ti mismo?
- ¿Qué es un elogio?

El profesor escribe en la pizarra la palabra ELOGIO, y explica a los niños que es tan importante y necesario decir las cosas negativas como decir las positivas. Hay que aprender a hacer elogios y a recibirlos.

3. Se divide a los alumnos en grupos de 5 ó 6 componentes. Se les explica que cada grupo deberá pensar

expresiones que utilicen entre ellos (en los juegos, en la clase o en los trabajos grupales) que supongan una crítica negativa o destructiva hacia un compañero, del que no se dirá el nombre en ningún momento. Se les entrega la ficha de trabajo "Cómo decírselo" y se les pide que sólo rellenen los apartados "Situación 1" y "Mal Dicho" y "Situación 2" y "Mal Dicho".

- Cuando hayan terminado, todos los grupos se intercambiarán entre ellos las fichas de trabajo, de modo que sea otro grupo quien conteste a los apartados "Bien Dicho", tomando como referencia la situación y la crítica inadecuada que planteó el otro grupo.
- Se realizará una puesta en común del trabajo de los grupos, y un diálogo colectivo en torno a las cuestiones surgidas cuando el profesor realizaba la primera parte de la actividad en la que se comentaban las CRÍTICAS.

4. Manteniendo los grupos establecidos y la dinámica propuesta, hacemos lo mismo con la ficha "¡Enhorabuena!", realizando al finalizar una puesta en común en torno a las siguientes cuestiones:

- ¿Elogiáis con frecuencia a vuestros compañeros?
- ¿Por qué?
- ¿Cómo te hace sentir un elogio?
- Si nos hace sentir bien, ¿hay que elogiar por cualquier cosa? ¿Cuándo tiene sentido de verdad un elogio?

5. Por último, los niños leerán en voz alta la ficha "Derechos Asertivos de la Persona", en los que hemos basado esta actividad y que hay que respetar en todas las actuaciones que realicemos. Si es necesario el profesor los explicará brevemente.



ORIENTACIONES

Esta actividad se puede trabajar con las familias en las reuniones de padres. Frecuentemente, en el entorno familiar se utilizan expresiones que dañan la autoestima del niño, devolviéndole una imagen negativa de sí mismo. En el diálogo con los padres, se debe diferenciar entre críticas dañinas para la autoestima y peticiones de cambio de comportamiento adecuadas. Hacer tomar conciencia de ello a los padres puede ayudar a completar el trabajo realizado con los alumnos. En este caso, el profesor puede partir de situaciones y expresiones propias del contexto familiar.

- ¡No te enteras de nada! Estoy harta de decirte siempre lo mismo, pareces tonto.
- ¡Manazas! No se puede confiar nunca en ti. Limpia inmediatamente lo que has tirado.
- ¡Otra vez lo mismo! Siempre tienes que ser tú quien estropea la fiesta.
- Deja en paz a tu hermana de una vez, parece que sólo te gusta discordar.
- Eres un irresponsable, así no llegarás a ninguna parte.



DECIR “NO” SIN PERDER AMIGOS

INTRODUCCIÓN

A menudo, detrás de una pelea, discusión o conflicto, sólo hay un desacuerdo no expresado o manifestado de una forma inadecuada. La inseguridad de los niños en sí mismos se manifiesta también a la hora de expresar sentimientos, intereses u opiniones que no coinciden con los de los demás.

En esta actividad se plantean unas situaciones de enseñanza para que los alumnos reflexionen sobre los procedimientos usuales para expresar sus conflictos, sepan qué estrategias son más adecuadas y aprendan a manifestar sus opiniones aunque sean contrarias a las del grupo de iguales.

La práctica de este tipo de ejercicios en las situaciones cotidianas, sin duda les ayuda a ser más res-

ponsables y competentes a la hora de resolver sus problemas y de enfrentarse ante futuras ofertas de consumo de drogas. Uno de los elementos que se señala como relevante en el inicio del consumo de drogas es la presión de los iguales. En estas edades, el grupo de amigos y amigas empieza a ser cada vez más importante y la presión grupal puede anular los deseos, criterios, pensamientos...

Las fichas incluidas en esta actividad forman parte de un material extraído de: Garrido, J. (1994) “Programa de educación preventiva en la escuela”. Revista Padres y Maestros.

ÁREAS

Lengua.
Educación Artística.

OBJETIVOS

- Identificar algunas características de la presión del grupo y aprender a afrontarlas.
- Aprender a decir “no” ante ofertas que no encajen con sus actitudes e intereses, sin hacer daño a los demás.
- Valorar la expresión de las opiniones y sentimientos personales, independientemente de si son, o no, coincidentes con los del grupo.

TÉCNICAS

- Estudio de casos.
- Dramatización.
- Debate.



MATERIALES

DESCARGA DE MATERIAL

- *Fichas del Alumno*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor explica el sentido de la actividad y los objetivos que se persiguen.
2. El docente pide (o elige) tantos voluntarios como sean necesarios para escenificar las situaciones de presión de grupo, presentadas en las fichas (casos 1, 2 y 3)
3. Por otro lado, se seleccionan 7 alumnos a los que se les va a entregar una tarjeta con una de las formas de decir “no”. Ellos practicarán en la escenificación determinadas formas de afrontar la presión de grupo cuando no estén de acuerdo con la situación planteada.
4. Se da un tiempo breve para preparar los papeles asignados.
5. El grupo observador se coloca en círculo, y en el centro se sitúan los que van a dramatizar las situaciones, junto con el alumno que tiene que afrontar la presión y dar su negativa, según la tarjeta que le haya tocado. Se trata de ir enseñando consecutivamente las distintas maneras de decir “no”:
 - Simplemente “no”.
 - Excusas.
 - Disco rayado.
 - Puede ser.
 - Etc.

ACTIVIDAD / 4

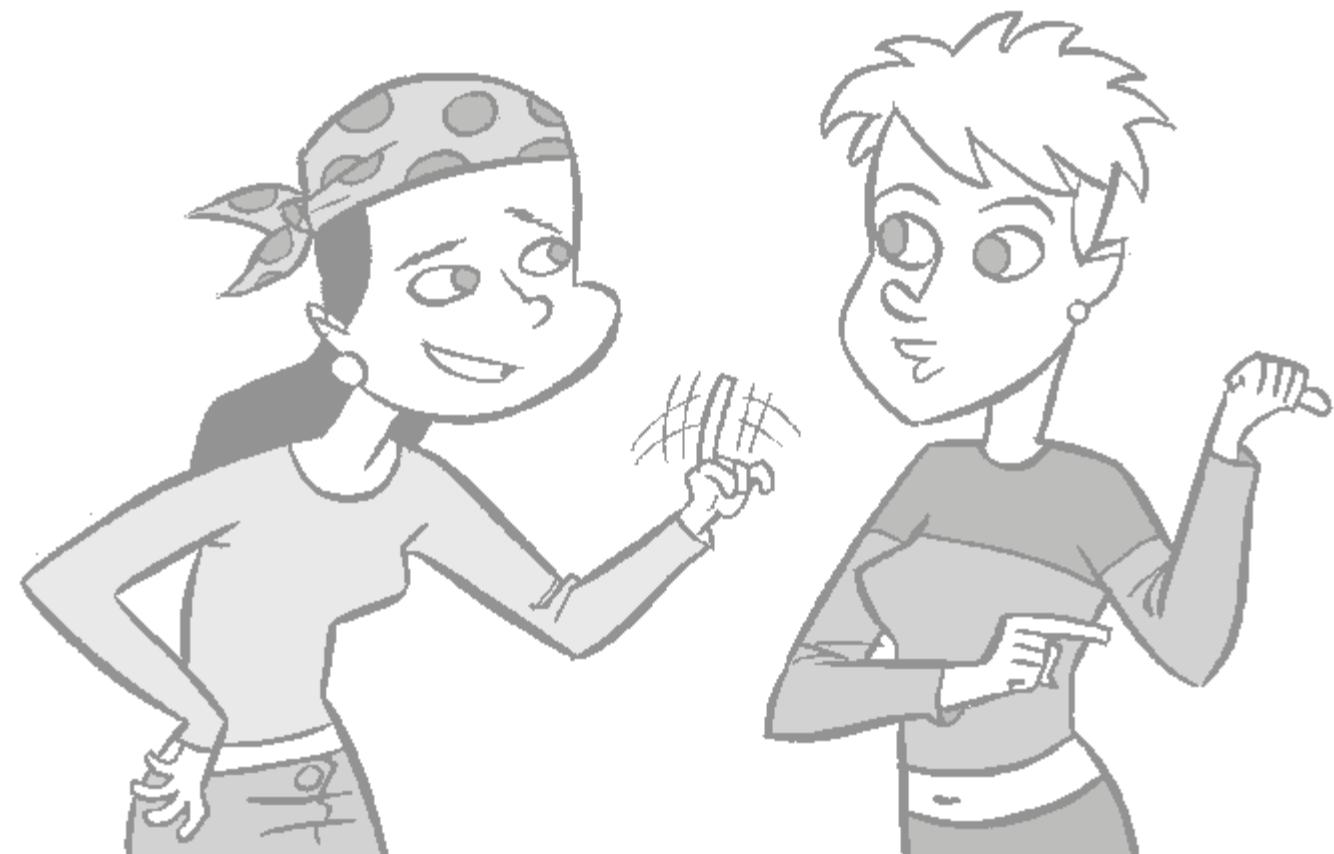
6. Al finalizar las dramatizaciones, o después de cada una de ellas, se abre un debate de reflexión para actores y espectadores con cuestiones como:

- *¿Cómo os habéis sentido durante la representación?*
- *¿Cómo se sintieron los compañeros al negarse?*
- *¿Cuál de las formas de decir "no" planteadas es más difícil de llevar a la práctica? ¿Por qué?*
- *¿En qué situaciones cotidianas es mejor una manera u otra?*
- *¿Qué sentimientos acompañan a la negación o a actuar conforme a los propios deseos?*

7. Se puede hacer una ronda de escenificaciones para que todos los niños del aula participen en las mismas.

Pueden trabajarse situaciones reales que estén ocurriendo en el grupo-aula, teniendo especial cuidado en no poner como protagonista al alumno que esté sufriendo la presión.

Es importante, en todos los casos, recoger las impresiones, sentimientos y valoraciones que los niños hacen ante este tipo de situaciones.



BUSCAMOS LA SOLUCIÓN

INTRODUCCIÓN

Esta actividad tiene como objetivo principal que los alumnos se ejercent en la resolución de conflictos dándoles, para ello, estrategias a seguir para la adecuada definición del conflicto, la búsqueda de soluciones, la selección de la que lo resuelve mejor y la puesta en práctica de la misma.

Cuantas más actividades realicen los alumnos siguiendo este modelo y más variadas sean, se generalizarán mejor los aprendizajes sobre la resolución de conflictos.



ÁREAS

Conocimiento del Medio.
Lengua.
Tutoría.

OBJETIVOS

- Conocer y aplicar los pasos para la solución de conflictos en un caso práctico.
- Aprender a afrontar los conflictos y a buscarles la solución más adecuada.

TÉCNICAS

- Resolución de conflictos.

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- *Fichas del Alumno*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor explica a los alumnos el objetivo de la actividad: vamos a aprender a definir los problemas y a buscar las soluciones a los mismos. Se les entrega la ficha de: "Pasos para la solución de problemas", para que la tengan delante mientras él la explica.

Lo primero que tienen que hacer ante un conflicto es definirlo (¿Cuál es el conflicto?), de forma que todos entiendan lo que pasa.

2. El profesor presenta una serie de conflictos, con dos frases para que elijan cuál de ellas define mejor cada uno de los problemas. Ficha 2.

3. Después, propone un problema para que sea resuelto entre toda la clase, por ejemplo: "Pedro, Juan y Antonio se meten conmigo, me insultan todo el rato en el colegio y siempre me hacen rabiar".

4. El profesor propone a los alumnos que definan el conflicto describiendo hechos. Después continúa explicando que, una vez definido el conflicto, tienen que hacerse una segunda pregunta "¿Qué puedo hacer para solucionarlo?".

Se divide la clase en grupos pequeños para que piensen la contestación que pueden dar a esta pregunta; para ello se les entrega la ficha nº 3, en la cual aparecen algunas posibles soluciones.

Se les da la instrucción de que tienen que buscar todas las soluciones que se les ocurran, ya sean adecuadas

o inadecuadas, puesto que lo importante es intentar descubrir el mayor número de soluciones posibles.

5. Cuando hayan escrito todas las soluciones posibles, se hace una puesta en común y se van anotando en la pizarra. A continuación, tienen que decidirse y escoger la respuesta o respuestas que crean que pueden servir para resolver el conflicto, teniendo siempre presente la pregunta “¿qué pasaría si yo...?”; es decir, han de pensar en las consecuencias de su decisión. Se les puede ayudar con el ejemplo que se recoge en la ficha nº 4.

6. Posteriormente, se pide a los alumnos que piensen y escojan la solución que consideren más adecuada para resolver el problema, haciéndose la siguiente pregunta “¿cuál creo yo que es la solución más adecuada?”.

Se les explica que algunas veces se encuentra la solución perfecta, en la que todo son ventajas y no hay inconvenientes; pero, por lo general, todas las soluciones tienen su parte de ventajas y su parte de inconvenientes y se deberá escoger la mejor.

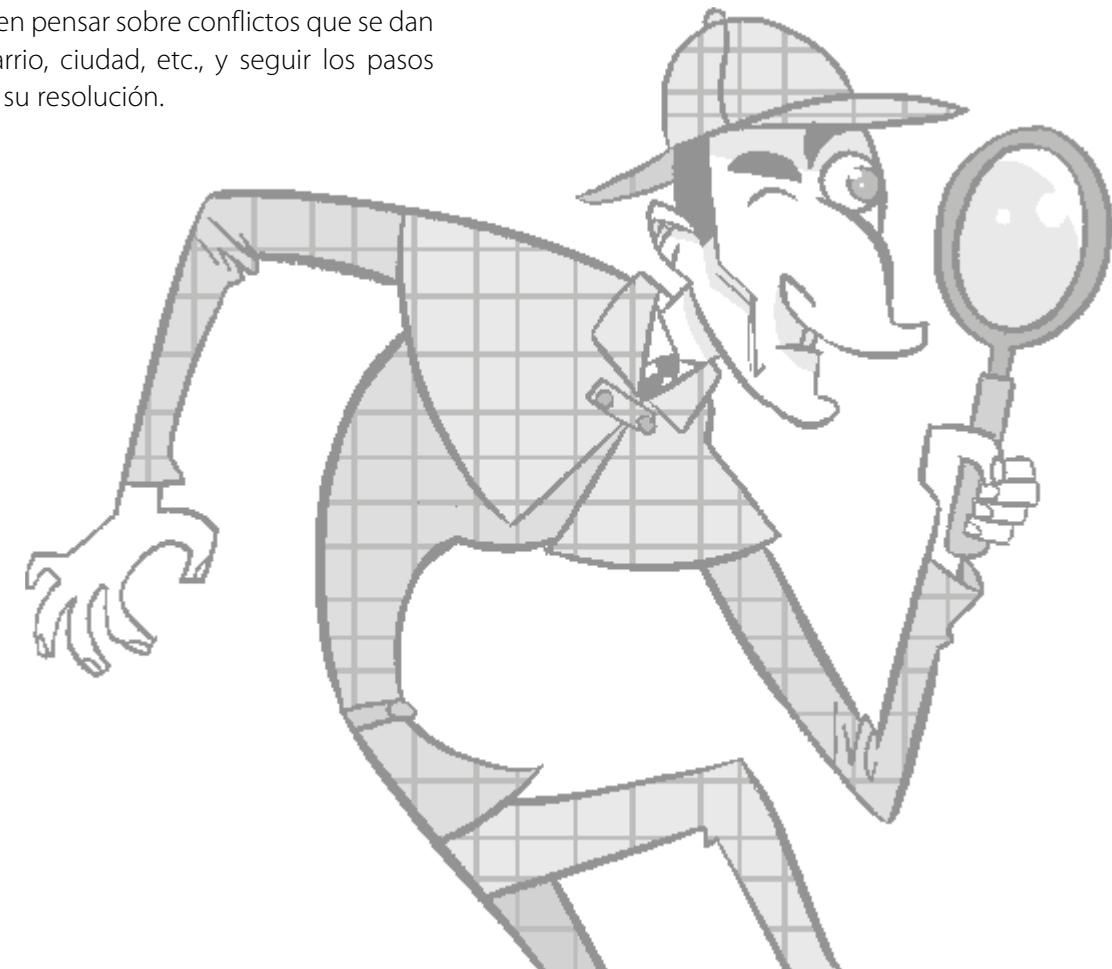
7. Cada grupo expone sus deliberaciones al resto de sus compañeros, y se abre un coloquio sobre las siguientes cuestiones:

- *¿Cómo voy a llevar a la práctica la solución elegida?*
- *¿Qué hacer si la solución elegida no da resultado?*
- *¿Qué pasos conviene repetir?*
- *¿Recuerdas cuáles han sido los pasos que hemos dado? (se pide al grupo que los vaya enumerando y resumiendo, y se van anotando en un cartel).*

ORIENTACIONES

Es aconsejable realizar múltiples actividades, siguiendo los pasos de la resolución de problemas, para que el alumno desarrolle el hábito de su aplicación, y generalice este aprendizaje en cualquier situación que requiera la toma de decisiones entre varias alternativas para solucionar el conflicto.

Los propios alumnos, después de haber hecho varias actividades de este tipo, pueden inventarse situaciones conflictivas, pueden pensar sobre conflictos que se dan en su colegio, barrio, ciudad, etc., y seguir los pasos establecidos para su resolución.



GANO - PIERDO

INTRODUCCIÓN

Vivimos constantemente rodeados de otras personas, y todos los días hacemos cosas que pueden perjudicar a los demás en mayor o menor medida, muchas veces sin ser muy conscientes de ello. El objetivo es que los alumnos reflexionen sobre la idea de que, en muchos momentos de nuestra vida, tomamos una postura determinada, una posición ante una situación, y no nos paramos a pensar en las consecuencias.

Por ello, detenerse a reflexionar sobre las actitudes que se pueden tener en las diversas situaciones que se nos presentan es muy útil para aprender a resolver los problemas. En la resolución de los conflictos podemos tener actitudes de:



- Sumisión: yo pierdo, tú ganas. Se hace lo que túquieres en detrimento de lo que yo quiero.
- Competencia: yo gano, tú pierdes. Se hace lo que yoquiero a tu costa.
- Cooperación: yo gano, tú ganas. Negociación: yo gano algo, tú ganas algo. Se hace lo que queremos los dos.
- Evasión: yo pierdo, tú pierdes. Las consecuencias son negativas para los dos por no afrontar o hablar de lo que produce el conflicto.

En principio, la actitud más deseable es la de cooperación, pero en cada situación actuamos de una manera o de otra según las circunstancias.

ÁREAS

Conocimiento del Medio.
Tutoría.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de que nuestras decisiones tienen repercusiones en los otros.
- Analizar las actitudes propias ante los conflictos.
- Reflexionar sobre la necesidad del respeto a las personas que nos rodean.

TÉCNICAS

- Resolución de conflictos.

MATERIALES

DESCARGA DE MATERIAL

- [Ficha del Profesor](#)
- [Ficha del Alumno](#)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En la Ficha del Alumno se plantean una serie de supuestos cotidianos, donde un personaje protagonista tiene una situación conflictiva con otras personas. Los alumnos han de identificar en cada situación cuál es la parte que gana y cuál es la parte que pierde, marcando con una cruz la casilla correspondiente. Después tienen que pensar si esos conflictos se podrían resolver de otra forma, con el fin de conseguir que las dos partes resultaran ganadoras, y que se consiguiera una colaboración entre ambas. Se pueden realizar individualmente o por grupos de 3, pero en todo caso se realizará una puesta en común de toda la clase, analizando situación por situación y llegando a un consenso, orientado por el profesor, sobre cuál es la mejor forma de resolver cada conflicto.

No es necesario que se diga el nombre de las actitudes explicadas en la teoría de la introducción, con el fin de evitar posibles "etiquetas" o personalización en los alumnos.

En algunas situaciones la alternativa se verá claramente; en otras dependerá de la interpretación que le dé cada alumno a la situación; y también puede ocurrir que no haya otra opción, ya que en numerosas ocasiones no es posible la colaboración entre las partes, siendo otro posicionamiento más conveniente. En este último sentido,

hay que hacerles ver la idea de que, cuando la colaboración con la otra parte no es posible, lo más inteligente es evadirse de la situación para no generar un enfrentamiento en el que podamos resultar más perjudicados.

Puede surgir que los alumnos den varias versiones de una misma situación. Por ejemplo: "El amigo de Marcos está enfermo y él le copia y le lleva los deberes a su casa." Los alumnos pueden dar como respuesta "gano / pierdes" ya que el enfermo no se libra de hacer los deberes y el amigo se los lleva para "fastidiar". Cuando la respuesta más adecuada sería "gano / ganas", una actitud de cooperación. Ante estos casos, aunque otras respuestas puedan ser válidas y aceptables, el profesor deberá orientar la reflexión de los alumnos hacia los posicionamientos que impliquen la cooperación, como los más adecuados y valorados socialmente (siempre que aquélla sea posible), procurando que los alumnos se queden al final con la idea de que hay que procurar no perjudicar a los demás con nuestras actitudes, y hacer valer el derecho de que los demás no hagan nada que nos perjudique a nosotros.

Por tanto, los comportamientos de una persona repercuten en los demás, tienen consecuencias para los otros: tanto el "yo gano- tú pierdes" (estás perjudicando al otro) como el "yo pierdo- tú ganas" (el otro te perjudica a ti). Una misma persona puede posicionarse en el "yo gano" unas veces, y en el "yo pierdo" otras. Debemos procurar estar atentos y darnos cuenta de las situaciones de "yo gano-tú pierdes" para no perjudicar al otro y cooperar con él.

En este sentido **se puede pedir a los alumnos que pongan ellos ejemplos** sobre situaciones que hayan vivido de "yo gano- tú pierdes", haciéndoles pensar en

la situación en la que queda la otra persona. Y en situaciones de "yo pierdo- tú ganas", para que identifiquen su situación con la anterior de la otra persona.

También habrá situaciones donde el "yo pierdo- tú ganas" puede no ser realmente un "yo pierdo" tras reflexionar sobre ello, ya que con la conducta evasiva puede haberse resuelto un conflicto, sobre todo en situaciones donde con la otra persona no hay una relación personal, ni de amistad, y la situación nos resulta indiferente. Por ejemplo: "Por la calle se meten con Pedro dos chicos, y él lo deja pasar y no dice nada".

El profesor pedirá a los alumnos que extraigan una conclusión de lo trabajado: no siempre se puede hacer lo que a uno le apetece o le gusta. Las acciones o conductas que uno tiene repercuten en los demás, y en algunas ocasiones no deben primar los intereses propios (diversión, hacer lo que me apetece, comodidad,...), sino que también hay que pensar qué necesitan los demás. Cuando menos, el respeto al otro debe ser un valor que oriente nuestras acciones por encima del disfrute o los intereses personales. Esto hay que tenerlo en cuenta, en general, y particularmente en la resolución de conflictos.

ORIENTACIONES

Si el profesor lo considera conveniente, puede trabajar con casos reales que estén ocurriendo o hayan ocurrido entre los niños del aula.

Esta actividad también se puede utilizar para analizar conflictos que aparecen en la prensa: relaciones entre distintas naciones; entre gobernantes y sus ciudadanos; noticias de las páginas de sucesos...





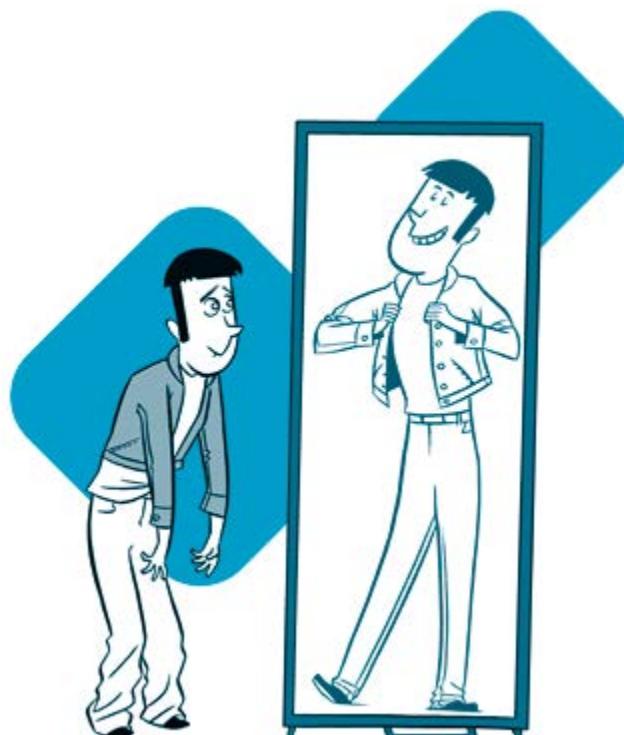
DESARROLLAR LA IDENTIDAD PERSONAL

LA AUTOESTIMA

INTRODUCCIÓN

La imagen que tenemos de nosotros mismos se va consolidando a partir de la imagen que los demás tienen y transmiten de nosotros, de las experiencias de éxito y fracaso que tengamos, de la aceptación de lo que somos o creemos ser, etc.

Esta actividad tiene como objetivo que el profesorado conozca la percepción que tienen sus alumnos de sí mismos. Pretende, además, que los alumnos se conozcan mejor a sí mismos y a sus compañeros, que acepten y respeten las diferencias que existen entre ellos, y eviten los comentarios peyorativos acerca de los demás.



ÁREAS

Lengua.

Tutoría.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la propia autoestima y sobre los factores que inciden en ella.
- Favorecer las relaciones interpersonales, respetando las diferencias.
- Valorar la expresión de sentimientos y opiniones, como medio para la comunicación y la resolución de conflictos.

TÉCNICAS

- Cuestionario.

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- Ficha del Alumno**
- Documento de Apoyo**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El profesor explica que se van a hacer varias tareas encaminadas a que cada uno de los alumnos se conozca mejor a sí mismo. Además, entre todos van a reflexionar sobre lo que les molesta o les gusta que les digan los demás.

- Se entrega la ficha del alumno y se les pide a los alumnos que contesten al cuestionario señalando el sí o el no, y que lo hagan de forma individual, en silencio y con la mayor sinceridad posible. Se les explica que no se pueden dejar preguntas sin contestar, y tienen que elegir entre la alternativa que más se ajuste a la realidad que más veces se produzca.

Cuando hayan terminado de contestar a las preguntas, los alumnos se tienen que autoevaluar siguiendo estas instrucciones:

- Súmate un punto por cada **Sí** que hayas contestado en las siguientes preguntas: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 20.
- Súmate un punto por cada **NO** que hayas contestado en las siguientes preguntas: 3, 6, 9, 12, 16, 19.
- Suma los resultados anteriores para hallar la puntuación total.
- Si has obtenido:
 - Entre 15 y 20 puntos: ¡Estupendo! Tienes muy buen concepto de ti mismo; pero no vayas a creértelo demasiado y te conviertas en un fanfarrón, ¿eh?
 - Entre 6 y 14 puntos: ¡Bien! Tienes un buen concepto de ti mismo; sin embargo, conviene que no te relajes demasiado, porque ¡siempre se puede mejorar!
 - Entre 0 y 5 puntos: ¡Ánimo! No te desanimes; piensa un poco más, ya verás como encuentras más cosas positivas en ti.

3. Cuando todos lo hayan hecho, el profesor/a aprovecha para explicar con claridad y brevedad lo que significa la autoestima, y cuáles son los factores que inciden en ésta (físicos, afectivos, intelectuales, de comportamiento, sociales).

4. Posteriormente, en un coloquio con todo el grupo, se va concretando en la pizarra por un lado lo que les hace sentir bien y por otro lo que les hace sentir mal. El profesor cuidará que se trabaje de forma participativa y respetuosa.

5. Para finalizar, el profesor destaca las conclusiones a las que ha llegado el grupo-clase.

ORIENTACIONES

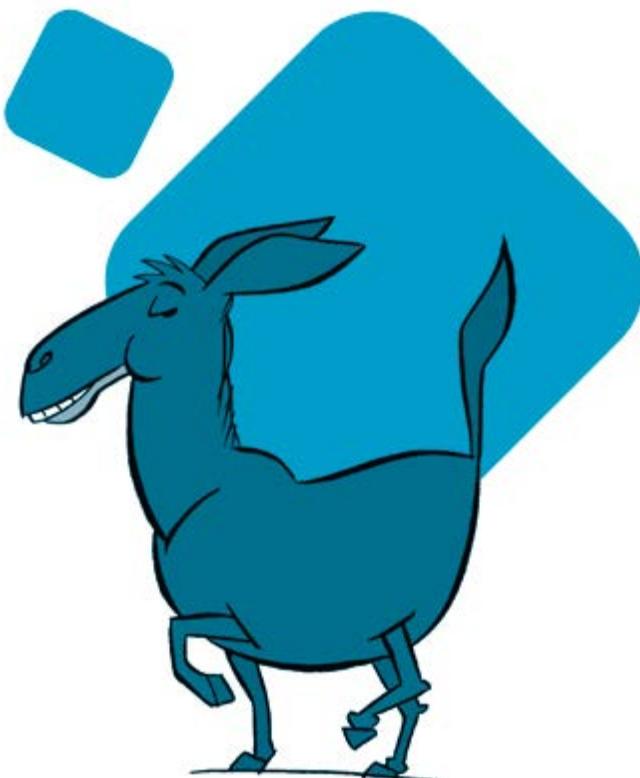
Esta actividad se puede completar en el Área de Educación Artística. Se les da la instrucción de que elaboren, por grupos, un mural con la conclusión que más les guste, utilizando para ello técnicas que hayan aprendido en Educación Artística. Estos murales se exponen en la clase, en el pasillo o en el lugar que se considere más idóneo, intentando dar publicidad a los trabajos de los alumnos.



HISTORIA DE UN ASNO

INTRODUCCIÓN

El alumno va formando la imagen de sí mismo en interacción con los adultos y con el grupo de iguales. En muchos casos, la autoimagen se construye mediante la comparación con los otros. La comparación con determinados estereotipos, transmitidos a través de la publicidad y los medios de comunicación, genera una autoimagen negativa. Es necesario, por tanto, ayudar a los alumnos/as a valorar sus propias cualidades sin compararse con los demás.



ÁREAS

Lengua.

OBJETIVOS

- Valorarse de acuerdo con las propias características personales, sin compararse con los otros.
- Comprender la diferencia entre “valer” y “tener”.
- Expresar sentimientos positivos con respecto a uno mismo.

TÉCNICAS

- Lectura comprensiva.

MATERIALES

- Texto: “Historia de un asno”.

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- [Fichas del Alumno](#)

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor pide a los alumnos que lean el texto “Historia de un asno” en silencio y con mucha atención.
2. Cada alumno, también individualmente, contesta por escrito a las preguntas que aparecen a continuación del texto.
3. Se realiza una puesta en común, en gran grupo, de

las respuestas individuales. El profesor debe guiar a los alumnos en la reflexión conjunta, para que éstos se den cuenta de que el asno se siente mal consigo mismo porque se compara con otros, porque desea ser lo que no es y tener lo que no tiene.

4. El diálogo grupal continúa centrándose ahora en experiencias propias de los alumnos:

- *¿Alguna vez os habéis sentido menos que otro al compararos con él o ella? Se permite a los alumnos que cuenten sus experiencias en este sentido.*

- *¿Las personas son menos valiosas porque tienen menos cosas y son más valiosas cuando tienen más?*

- *¿Recordáis algún anuncio de la televisión, o de la prensa, en el que se transmita la idea de que el valor como persona es mayor por lo que se tiene o se hace? ¿Por qué creéis que nos quieren transmitir esa idea?*

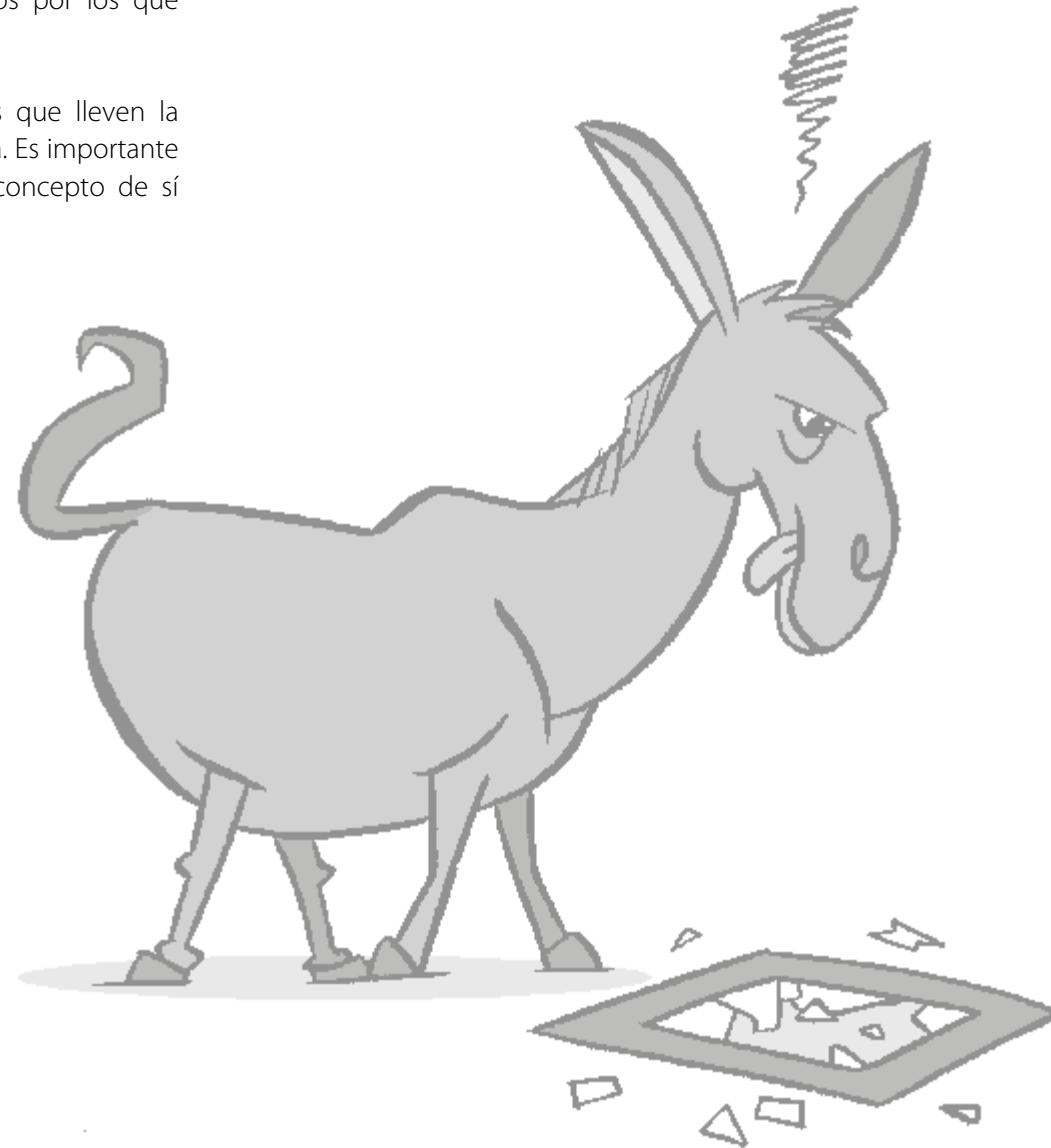
5. Se propone a los alumnos que realicen una historia en verso sobre sí mismos, utilizando la estructura del texto de Rodari, completando la ficha “Historia de ...” (cada alumno escribirá su nombre en la línea de puntos). El enfoque debe ser necesariamente positivo, por tanto al final tienen que sentirse felices de lo que les dice el espejo al mirarse.

6. Para finalizar se leen los trabajos, animando a todos los alumnos a que lo hagan, pero sin forzar a aquellos que, por los motivos que sea, no deseen hacerlo.

ORIENTACIONES

El profesor debe ayudar a descubrir sus cualidades a aquellos alumnos que tengan dificultades para expresar aspectos positivos sobre sí mismos, y también debe hacerles sugerencias sobre los motivos por los que pueden sentirse valiosos.

Finalmente, propondrá a los alumnos que lleven la ficha a su familia y la comenten en casa. Es importante que los padres/madres conozcan el concepto de sí mismos que tienen sus hijos.



LA VIDA DE CLARA

INTRODUCCIÓN

En estas edades, se va desarrollando la autonomía de los niños y la responsabilidad en los comportamientos propios. Es importante que vayan aprendiendo a tomar sus propias decisiones y a cumplir sus compromisos.

Con esta actividad se pretende que, a través de un supuesto práctico cercano a su realidad cotidiana, comprendan lo que implica ser responsable y tomen conciencia de los comportamientos irresponsables.



ÁREAS

Lengua.
Tutoría.

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre el concepto de responsabilidad.
- Identificar comportamientos responsables e irresponsables.

TÉCNICAS

- Comentario de texto.
- Trabajo en pequeños grupos.
- Análisis de casos.

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

• Ficha del Alumno

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El profesor indica a los alumnos que lean individualmente "La Vida de Clara".
- Una vez hayan leído la historia, el profesor les propone que señalen los comportamientos irresponsables y los responsables de Clara subrayándolos en color rojo y azul respectivamente.
- A continuación, en una puesta en común y por turno de palabra, van definiendo los diferentes comportamientos que aparecen en la historia y justificando su clasificación en responsables/ irresponsables. El profesor los va anotando en dos columnas en la pizarra, para que los pueda ver toda la clase.
- Para terminar la actividad, los alumnos tienen que sugerir posibles soluciones para los comportamientos poco responsables de Clara.
- El alumnado copiará en su ficha las columnas de la pizarra y las soluciones aportadas.

Sería interesante que llevasen el listado a casa para comentarlo con su familia.

¿QUÉ VALORO?

INTRODUCCIÓN

El análisis de los propios valores y su jerarquización ayuda a que tengamos un mejor conocimiento de nosotros mismos, y también a clarificar esos valores, favoreciendo la coherencia de los mismos.

Por lo tanto, es importante que se facilite dicho análisis en los alumnos, y que se fomente el ambiente que favorezca la comunicación entre ellos sobre su propio sistema de valores y la argumentación sobre sus preferencias, respetando las de los demás.

ÁREAS

Tutoría.



OBJETIVOS

- Conocer los valores personales y la priorización de éstos.
- Aprender a comunicar las preferencias personales para favorecer un mayor conocimiento entre los alumnos y el respeto hacia las opiniones de los demás.

TÉCNICAS

- Lista de valores.

MATERIALES

[DESCARGA DE MATERIAL](#)

- *Ficha del Alumno*

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El profesor explica el sentido de la actividad; se trata de pensar sobre qué es lo que cada uno de los alumnos valora y escribir una lista; luego los niños tendrán que elegir tres elementos de la lista en función de la importancia dada a cada uno de ellos para que, de esta manera, cada alumno conozca cuál es su propia jerarquía de valores.

2. Se le pide a cada alumno que, de forma individual, piense y escriba en una hoja las diez cosas que más valora, aprecia o le gustan en su vida. Si es necesario, el profesor pondrá algunos ejemplos para que entiendan lo que tienen que hacer (tener amigos, jugar, sacar buenas notas, ser inteligente, etc.). Puede ocurrir que algunos niños no completen la lista y otros la hagan más numerosa.

3. Después, los alumnos seleccionarán las tres cosas más importantes para ellos. Aquellas a las que les dan más valor, dedican más tiempo o por las que más se esforzarían.

4. Posteriormente, se les indica que revisen su lista, piensen sobre los valores que han seleccionado y las preferencias que tienen hacia éstos.

5. El profesor pide a los alumnos que voluntariamente digan cuáles han sido las 3 primeras cosas seleccionadas, y las anota en la pizarra. Según las aportaciones del grupo, se podrá concluir en una valoración conjunta de la clase, concretando los valores más frecuentes que han elegido.

6. Tomando como referencia esto, se establece un debate entre todos para discutir algunos aspectos que aparecen en esta lista y reflexionar sobre los resultados, por ejemplo: valores más repetidos, valores propios de la edad, valores culturales característicos de su forma de vida, valores más altruistas o relacionados con los "otros", valores centrados en el interés personal, etc.

ORIENTACIONES

Esta actividad se puede aplicar una vez a principio de curso y otra a final, para evaluar los cambios que se han producido en las valoraciones del grupo.

Sería interesante que los alumnos llevaran a casa el listado para comentarlo con su familia.

ASÍ ME VEO

INTRODUCCIÓN

Favorecer el desarrollo del autoconcepto de cada persona, y su afirmación como tal en el grupo, se puede realizar de una manera lúdica y divertida. Para ello se debe crear un clima favorable, que permita expresar a cada uno sus emociones y creencias sin sentirse incómodos.



La reflexión a realizar después de cada uno de los juegos es muy importante; por una parte se evalúan las dificultades surgidas en los ejercicios, y por otra los nuevos aspectos descubiertos respecto a sí mismos y a los otros, asentando así lo aportado tanto de forma individual como grupal.

ÁREAS

Educación Física.

OBJETIVOS

- Favorecer la autoestima.
- Aprender a pensar en positivo.
- Aceptarse a sí mismo.

TÉCNICAS

- Juegos.

MATERIALES

- Cuartillas y bolígrafos.
- Fijo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1.ª Parte

Se le facilita a cada niño una cuartilla y bolígrafo, y se les pide que la dividan en cuatro cuadrados mediante dos líneas perpendiculares. Les indicamos a los niños que van a realizar un ejercicio sobre sí mismos y sus características personales positivas más relevantes.

- En el primer cuadrado han de describirse mediante una palabra, por ejemplo: alegre, inteligente, solidario, simpático...
- En el segundo cuadrado han de escribir una frase que los defina, siempre en positivo, y sin que se repita la característica escrita en el primer cuadrado.
- En el tercer cuadrado se expresarán mediante un dibujo de sí mismos.
- Y en el cuarto cuadrado dibujarán un objeto, forma geométrica, animal, planta... con el que se sientan identificados, recordando siempre que mantenemos el pensamiento positivo sobre nosotros mismos.

Cuando hayan acabado, el profesor les dirá que se sujeten la cuartilla al pecho utilizando fijo.

A continuación, en silencio, todos los niños pasean por la sala para que los demás puedan leerlo y contemplar sus dibujos.

Seguidamente se formarán pequeños grupos de 4-5 personas en los que se comentarán el porqué de la elección de esos dibujos y las características de cada uno de sus miembros.

ACTIVIDAD / 5

El profesor centrará el trabajo realizado comentando con los alumnos las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Cuesta encontrar valores positivos de nosotros mismos?
- ¿Qué imagen propia tenemos?
- ¿Nos aceptamos y queremos?

2.^a Parte

Sentados todos en círculo, el profesor explica al grupo lo que tienen que hacer, recordando la importancia de la sinceridad y que han de ser mensajes positivos.

A modo de ejemplo:

- Dí una cualidad de la persona situada a tu izquierda y ofrece una de tus cualidades positivas a la de tu derecha.
- Dí una palabra, dos o tres, que expresen tus sentimientos agradables al estar con el grupo.
-

Se puede realizar una ronda final con estas preguntas: ¿Te fue fácil decir cualidades positivas? ¿Y escuchar las tuyas?

Como conclusión, el profesor puede hacer un pequeño resumen de la actividad con las respuestas aportadas por los alumnos tanto en la 1.^a parte de la actividad como en la 2.^a.

