

actividades para el alumnado

Edad de 9 a 12 años

programa de

BUENOS TRATOS

Actividades para el alumnado : Edad 9 a 12 años, programa de Buenos Tratos. –
[Logroño] : Consejería de Servicios Sociales, [2009]
100 p. : il. col. ; 29,7 cm-- (Colección Servicios Sociales. Serie Didáctica ; 16)
D.L. LR-250-2009

Niños-Educación
La Rioja. Consejería de Servicios Sociales
Colección Servicios Sociales . Serie Didáctica (La Rioja. Consejería de Servicios
Sociales).

37.018.2

1ª Edición, 2009

© Gobierno de La Rioja, 2009
Consejería de Servicios Sociales
C/ Vara de Rey, 42, 4º
26071 LOGROÑO
Tfno. 941.27 13 17 / Fax 941 27 13 14
centroasesormujer@larioja.org
www.larioja.org/mujer

© I.P.E. Investigaciones y Programas Educativos, SL
© Ilustraciones: José Vicente Juanes

Impresión: Ochoa Impresores

Depósito Legal: LR-250-2009

Impreso en España - Printed in Spain

Esta publicación se ha elaborado basándose en la Guía del profesorado del Programa Buenos Tratos 1999 con las modificaciones y adaptaciones oportunas.

Ninguna parte de esta publicación, incluyendo el diseño general y de la cubierta, puede ser copiado, reproducido, almacenado o transmitido de ninguna manera ni por ningún medio, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación, de fotocopia, o por otros medios, sin la autorización previa por escrito de los titulares del copyright.

programa de BUENOS TRATOS

BLOQUE 1 - LA AUTOESTIMA

- Unidad 1.** Somos únicos/as y especiales.
- Unidad 2.** Me encuentro a gusto conmigo mismo/a.
- Unidad 3.** Yo soy mi mejor amigo/a.
- Unidad 4.** La autocomunicación positiva.
- Unidad 5.** Alejando las preocupaciones.
- Unidad 6.** Aprendiendo de los errores.
- Unidad 7.** Cómo hacer que las cosas te vayan bien.
- Unidad 8.** Controlar la tristeza y la tensión.

BLOQUE 2 - SENSIBILIZACIÓN PARA LA COEDUCACIÓN

- Unidad 9.** La mujer en la historia.
- Unidad 10.** La educación para la igualdad de oportunidades.
- Unidad 11.** La riqueza de la diversidad.
- Unidad 12.** Los materiales didácticos.
- Unidad 13.** La igualdad en el colegio.
- Unidad 14.** ¿Cómo usamos el lenguaje?
- Unidad 15.** Aprendemos a ser personas: La construcción de la identidad.
- Unidad 16.** La evolución de la familia.
- Unidad 17.** Ayudo a mi familia en las tareas del hogar.
- Unidad 18.** Tomamos decisiones en casa.
- Unidad 19.** El sexismo en los medios de comunicación.
- Unidad 20.** Jugando aprendemos.
- Unidad 21.** La dramatización en el aula.
- Unidad 22.** Cuando ganar no es lo único que importa.

BLOQUE 3 - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Unidad 23.** La toma de decisiones y sus consecuencias.
- Unidad 24.** Manifestaciones de violencia y afectividad en la vida cotidiana.
- Unidad 25.** El uso de la no violencia en la solución de conflictos.
- Unidad 26.** Aprendiendo a comunicarse.
- Unidad 27.** Cómo hacer buenas amistades.
- Unidad 28.** Saber expresar lo que sientes.
- Unidad 29.** Ser tú mismo/a.
- Unidad 30.** Controlar la presión de los/as demás.

Carta presentación

Comienza un nuevo curso, un nuevo reto para ti. La cantidad de conocimientos que tendrás que adquirir será mayor y, por tanto, necesitarás poner de tu parte mayor trabajo personal.

Además de estos conocimientos, es importante que desarrolles valores que te hagan crecer como persona. Por ello, te presentamos el **Programa de Buenos Tratos**.

Con este material aprenderás a quererte y valorarte, a descubrir que eres único y diferente.

Descubrirás la riqueza de la diversidad y cómo es necesaria la igualdad de oportunidades. También descubrirás que el mejor camino para convivir y entenderse con los demás es el diálogo. Hablar con tu familia, con tus amistades, con tu profesorado te ayudará a resolver problemas de convivencia.

Te darás cuenta de que tienes unos derechos y unas obligaciones, puedes exigir lo que es justo para ti pero igualmente tienes que aportar tu esfuerzo y tus cualidades para que tu familia, tu colegio y tu ciudad sean un lugar agradable de encuentro. En definitiva, aprenderás a ser mejor persona...

Deseamos que todos estos propósitos se cumplan de forma eficaz y nos sentimos muy orgullosos de acompañarte en tu proceso educativo.

Sagrario Loza Sierra
Consejera de Servicios Sociales



Actividad 1

YO NO HE SIDO SEÑOR FISCAL

El profesor/a explica la actividad al grupo: Nos encontramos ante un caso muy complicado. Estás en el juzgado y se te acusa de ser una persona vulgar, la pena a la que te enfrentas es la deportación a otro planeta. Hay muchos abogados/as que quieren defenderte, pero tú renuncias a ello porque crees que nadie sabrá defenderte mejor que tú.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Iniciar el autoconocimiento.
- Reflexionar sobre: habilidades, forma de ser, gustos,...
- Identificar aquellos aspectos propios que nos hacen sentir especiales e irrepetibles.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Enumerar rasgos, cualidades, habilidades, etc., personales.
- Hablar de sí mismo o si misma ante el grupo.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula; las mesas dispuestas en círculo.

MATERIALES: útiles de escribir y un hoja con un guión orientativo.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 35 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se explica la actividad al grupo, reparte el material de trabajo y aclara posibles dudas para rellenar el guión. Cada persona prepara su "defensa" (10 minutos). A continuación se hace la dramatización siguiendo unas orientaciones: cada persona, se pone en pie y dispondrá de Un minuto para leer su alegato.

Si alguien tuviera dificultades para "defenderse" podrá contar con un abogado o abogada de oficio, es decir, el profesor o la profesora o un compañero o una compañera de clase que se ofrezca voluntariamente.

Para finalizar se les pregunta qué les ha parecido el juego.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Dramatización / Educación Física.



Actividad 2

MANOS A LA OBRA

Ninguna obra de arte (edificio, cuadro, escultura,) es igual a otra. Del mismo modo, ningún ser humano es igual a otro, luego podríamos pensar en nosotros o nosotras como en obras de arte, tan originales que somos auténticas piezas de museo.

El profesor o la profesora explica la actividad al grupo: *"Pensad en vosotros y vosotras como en una obra de arte y dibujadla indicando sus atractivos, cualidades y peculiaridades"*.

Se recalcará que cualquier "cosa" puede ser una obra de arte, no tiene porqué tratarse de algo famoso o conocido. Lo que la hace valiosa es que es diferente a todas las demás.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar aquellos rasgos que nos hacen diferentes de otras personas.
- Valorar las diferencias individuales como un elemento positivo y enriquecedor.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir características positivas de cada cual.
- Estimular la creatividad de cada persona.
- Verbalizar expresiones de autoafirmación.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula de tecnología.

MATERIALES: útiles de escribir, pinturas, plastilina, regla,..., ficha descriptiva de la obra.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 35 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se explica la actividad al grupo dejando que cada persona elija sus materiales. Se les deja 15 minutos para que hagan su obra de arte, transcurridos los cuales se expondrán para que el grupo pueda contemplarla. A continuación se les deja 5 minutos para que, individualmente describan su obra: materiales utilizados - mínimo 3 cualidades positivas de su forma de ser - y atractivos - qué es lo que tiene esa obra para gustar al público, es decir, razones para que yo guste a las personas que tratan conmigo -.

Una vez realizado ese trabajo, se dejará cada ficha al pie de su obra y quienes lo deseen podrán añadir cualidades o atractivos que vean en esa persona. Para finalizar cada cual leerá en alto la ficha de otro compañero o compañera y si lo desean la podrán llevar a casa.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual.

Actividad 3

EL JUEGO DEL/DE LA DETECTIVE

Algunas veces hablamos con nuestros amigos y nuestras amigas de nuestros sentimientos, los juegos que nos gustan, nuestros programas de T.V. favoritos, ilusiones, comidas preferidas, cosas que nos pasaron en la infancia,..., ¡son tantas las cosas que podríamos contarles!. Pero... ¿qué podría yo decir sobre ellos y ellas?, ¿les digo las cosas sobre su comportamiento (algo que hace o dice), apariencia o forma de ser que me gustan?, ¿me las dicen a mí?.

El profesor o la profesora explica que las opiniones que las personas de nuestro entorno (mi familia, mis amigos y amigas, el profesorado, etc.) tengan sobre mí, nos ayudan a conocernos un poquito más y darnos cuenta de qué aspectos nuestros les gustan y valoran.

Se explica la actividad al grupo: *“Cada uno de vosotros y cada una de vosotras describirá a una compañera o un compañero señalando 10 aspectos - habilidades, gestos, dichos, rasgos físicos, aficiones, comidas preferidas, etc.- que definan a esa persona (vale cualquier característica excepto las negativas)”*.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Valorar la realidad de que cada persona - independientemente de que sea mujerhombre - posee unas características propias y diferenciales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir cualidades que caracterizan a cada cual y al resto.
- Señalar características positivas de las demás personas.
- Escuchar valoraciones positivas sobre cada cual hechas por otras personas.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula con las mesas dispuestas en círculo.

MATERIALES: tarjetas de cartulina, útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se escribirá en cada tarjeta el nombre de una persona, las barajará y cada alumno y cada alumna elegirá una. Después les explicará que deben señalar 10 aspectos que sean característicos de esa persona, que nos ayuden a identificarla. No se pueden decir cosas negativas (5 minutos). A continuación, por orden se pondrán en el centro del círculo y leerán las características con las que describen a esa persona o bien, imitarán alguno de sus gestos, hábitos, etc. El resto de la clase - detectives - deberán adivinar de quien se trata. (El grupo puede decidir si se permite hacer preguntas o no, cuántas,...).

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Dramatización / Educación Física.

Actividad 1

EL/LA EXTRATERRESTRE

Vamos a aprender a gustarnos un poquito más descubriendo al menos 5 cosas buenas que realmente os gusten de vosotros y de vosotras

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ampliar el autoconocimiento .
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración propia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir aspectos positivos de cada cual.
- Expresar sentimientos positivos hacia cada cual ante los compañeros y compañeras.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula con las mesas dispuestas en círculo.

MATERIALES: fotocopia del cuento del/de la extraterrestre *, hoja de votación con los nombres de toda la clase y útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les entregará el cuento fotocopiado y lo leerá en alto para asegurarse de que se ha entendido. Después de leerlo individualmente, escribirán las 5 cosas que le dirían al extraterrestre para salvar su vida (10 minutos).

A continuación, por parejas elegidas al azar por el profesor o la profesora, irán saliendo al centro del círculo y representarán la escena. El resto votará (si/no) si el humano conseguirá salvarse o no. Si hay alguien que no lo consigue, se le concede otra oportunidad (que la elijan entre ellos y ellas).

* °Un/a extraterrestre acaba de aterrizar en el patio del colegio!. Pero en lugar de decirte, "llévame con tu líder", saca una pistola de rayos láser y te apunta con ella.

Entonces el/la extraterrestre te dice:

- °Vaya...un/a humano/a!. Con lo poco que me gustan los/as humanos/as. Los/as humanos/as son escandalosos/as, sucios/as, desperdicios. Yo no puedo pensar en ninguna cosa buena de ellos/as.

La pistola láser zumba. El/la extraterrestre se detiene y piensa por un momento.

Después dice:

- Por lo general reduzco a los/as humanos/as a moléculas. Pero hoy estoy de buen humor y te voy a dar una oportunidad de que me convenzas de lo contrario. Tienes un minuto para decirme 5 cosas buenas acerca de ti. Después pudiera ser, aunque lo veo difícil, que me convenzas y no te reduzca a moléculas.

Baja la pistola láser, y el/la extraterrestre espera. ¿Qué le dirías?.

* Basado en Kaufman, p.113.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Dramatización / Educación Física.



Actividad 2

EN LA TELEVISIÓN

Nuestra autoestima no es algo con lo que nacemos - como puede ser el color de los ojos, un tono de piel, los dedos largos/cortos, etc.- sino que es algo que se va formando, creciendo. Para que pueda desarrollarse y crezca sana, debemos alimentarla y una de las mejores maneras de hacerlo es recordándonos los aspectos positivos que tenemos, logros que vamos alcanzando, etc. , a la vez que plantamos cara a los negativos.

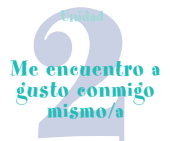
El profesor o la profesora explica la actividad a la clase: *“Vamos a reforzar nuestras cosas positivas y tratar de debilitar las negativas”.*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ampliar el autoconocimiento.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración propia.
- Identificar los aspectos positivos de cada cual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diferenciar entre nuestros aspectos positivos y negativos.
- Practicar el autorrefuerzo positivo.
- Desarrollar la creatividad.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula con las mesas dispuestas en círculo.

MATERIALES: pizarra, tizas, revistas, cartulinas y útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les explica la actividad: “nuestra autoestima es un “producto” formado por muchos y distintos componentes. Recordad algún anuncio de T.V. que os guste mucho: un coche, un juguete, un videojuego..., y ahora imagináos que el producto es una persona, vosotras mismas o vosotros mismos y que tenéis que elaborar un anuncio para resultar atractivas a la gente y que os compren”. Cada persona elaborará una especie de mural en el que explique las seis razones básicas para convencer a la gente de que ése es el producto que deben llevarse a sus casas (35 minutos).

Para finalizar, se expondrán los murales en clase. Sería interesante mantenerlos durante una semana expuestos en la clase.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual / Música.



Actividad 3

COSAS QUE ME GUSTAN, COSAS A MEJORAR

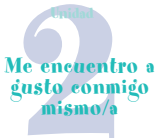
Vamos a pensar y a hablar de cosas propias que nos hacen sentir orgullo y de aquellas otras que por no gustarnos nos gustaría cambiar.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ampliar el autoconocimiento.
- Desarrollar una actitud de aceptación y valoración propia.
- Reflexionar los factores que influyen en la autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compartir aspectos de nuestra persona que nos hacen sentir orgullo personal.
- Comentar aquellos aspectos propios que no nos gustan.
- Practicar la escucha.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula sentados/as por parejas.

MATERIALES: útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les explica la actividad: "durante cinco minutos quiero que penséis en cómo sois en los distintos ámbitos de vuestra vida: en casa, en el colegio, en el barrio, en vuestras horas de juego, etc. y de qué cosas sentís satisfacción y en cuáles os gustaría mejorar. Después vais a juntaros con un compañero o una compañera (ya explicará cómo hacer las parejas) y vais a disponer de un minuto cada cual para contarle las cosas positivas. Comenzad así: "me siento orgulloso u orgullosa de...". Una vez que os hayáis contado lo positivo, dispondréis de otro minuto cada cual para contaros lo negativo, comenzando así: "algo de mí que me gustaría mejorar es...". Yo os avisaré cuándo empieza y acaba el tiempo.

Respecto a la forma de emparejamiento, propongo que sea al azar. Por ejemplo: al inicio de la actividad se reparte un número a la mitad de la clase, la otra mitad va diciendo un número y ésa será su pareja.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura.



Actividad 1

EN LA GASOLINERA DE LA AMISTAD

Los amigos y las amigas son muy importantes para nuestra felicidad, nos aportan cariño, ayuda, diversión y les pagamos con la misma moneda. Pero para poder ofrecer o dar algo primero tenemos que poseerlo, yo no puedo ser amigo o amiga de nadie (darle afecto, diversión, alegría, apoyo) si no lo guardo en mi interior. Por eso antes de nada tendremos que aprender a ser nuestras propias amigas o nuestros propios amigos. Esto significa hacer, pensar y decirnos cosas que nos ayuden a cuidarnos mental y físicamente.

El profesor o la profesora explica la actividad al grupo: *“Vamos a pensar que somos las propietarias o propietarios de la gasolinera de la amistad, y allí vendemos o repartimos combustible a nuestras amistades. Claro está que para poder repartir ese combustible que nos ayuda a alimentar nuestra autoestima, primero tendré que cargar mis depósitos. Vamos a intentarlo”.*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre las distintas variables que influyen en la autoestima.
- Conocer los aspectos de su comportamiento que nos ayudan a gustarnos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Señalar hábitos de alimentación, descanso e higiene que les harán sentirse bien físicamente.
- Enumerar comportamientos que les harán sentirse bien psicológicamente.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula sentados/as en grupos de cuatro personas.

MATERIALES: útiles de escribir y dibujar.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les explica la actividad: *“vais a dibujar vuestra “gasolinera” de la amistad. Desde ella surtiréis a vuestras amistades con ideas y consejos sobre cómo conseguir que su motor - su autoestima - funcione bien tanto a nivel físico como psicológico. Mirad antes cómo están vuestros depósitos y cargadlos a tope”.*

En grupos de cuatro personas, confeccionarán una lista de 20 cosas (10 y 10) que nos ayudan a mimarnos física y emocionalmente.

Una vez finalizado el trabajo, cada grupo comenta su lista y con todas ellas confeccionaremos una única lista que quedará expuesta en clase.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual.





Actividad 2

BUSCANDO UN AMIGO Y UNA AMIGA

A algunas personas les resulta difícil quererse y hacerse querer y sufren mucho por ello, sienten que no poseen cualidades que merezcan su valoración y el aprecio de las demás personas. Como ocurre con casi todas las cosas en la vida, con esfuerzo y dedicación, también podremos aprender a querernos. Cuando sepamos querernos ya estaremos preparados para querer y que nos quieran.

El profesor o la profesora explica la actividad al grupo: *“Vamos a fijarnos en los amigos y amigas que tenemos y de entre ellos y ellas seleccionaremos un niño y una niña que que nos parezcan que son quienes mejor se cuidan y se tratan a sí mismos/as”.*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar comportamientos que enriquecen la autoestima.
- Adquirir hábitos saludables basándonos en la observación de otros niños y niñas.
- Reflexionar sobre las distintas variables que influyen en la autoestima.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir patrones conductuales sanos en los diferentes sexos en clave positiva.
- Destacar aspectos positivos de las demás personas.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula sentados/as por parejas mixtas.

MATERIALES: útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les explica la actividad: *“todas las personas tenemos cosas que enseñar y cosas que aprender de las demás personas . Ahora nos toca aprender a ser nuestras propias amigas o nuestros propios amigos, observando a los niños y las niñas de nuestra clase. Divididos por parejas (chico y chica) dispondréis de diez minutos para fijaros en la gente de vuestro grupo y elegir un niño y una niña que se convertirá en modelo. Una vez que hayáis elegido modelos, señalad 5 cosas que podríais aprender de él y 5 de ella, para convertirnos en mejores amigos/as vuestros/as (10 minutos). A continuación se hará la puesta en común.*

Respecto a la forma de emparejamiento, es importante que las parejas sean mixtas (dependerá del número de niños y niñas), y el criterio para juntar a las personas podría ser el de afinidad de carácter.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Dramatización / Educación Física.



Actividad 3

ALICIA NO VIVE EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre las distintas variables que influyen en la autoestima.
- Valorar las variables personales que contribuyen a sentirse a gusto consigo mismo o consigo misma.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las circunstancias positivas en su vida que enriquecen la autoestima.
- Señalar comportamientos concretos que nos ayudan a cuidar nuestra salud.
- Verbalizar pensamientos que contribuyen a quererse más a sí mismo o a sí misma.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: divididos/as en grupos de 4 personas.

MATERIALES: útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les explica la actividad: "Os voy a entregar una hoja en la que os cuento la historia de una niña transeúnte llamada Alicia. Quiero que la leáis, os pongáis en el lugar de ella y tratéis de comprender cómo se siente. Después pensáis en 4 cosas que le diríais para que aprendiera a sentirse más a gusto consigo misma".

A continuación se hace la puesta en común de las frases sugeridas por cada grupo.

La historia de Alicia: Alicia es una niña albanesa de 10 años que desde los 2 está viviendo de transeúnte - yendo de albergue en albergue, en los que no puede dormir más de 6 noches seguidas -. Sus padres (Ana y Pellumb) tuvieron que marcharse de su país porque eran muy pobres y no había trabajo. Después de vagar durante un año por España, su padre desesperado comenzó a traficar con drogas y a meterse en líos con la policía y su madre, al cabo de poco tiempo, empezó a beber mucho.

Alicia ha ido creciendo sin un hogar estable, su padre y su madre han descuidado su alimentación, apenas ha ido al colegio y no la llevaban al/a la médico/a, su ropa no era la adecuada al clima, etc., y así hasta hace un mes que ha encontrado una familia que la quiere adoptar. Ahora va al colegio pero siempre está sola, no habla con nadie. Sus compañeros y compañeras han observado que apenas come nada de lo que le dan en el comedor y luego come chucherías, toma mucha coca-cola, y alguna vez le han visto cogiendo colillas del suelo y fumándolas. Tose mucho (tiene los bronquios delicados), pero no se pone el jersey cuando hace frío y le gusta mojarse en la fuente pública. Cuando se acercan a ella, parece que se asusta y se aleja, incluso cuando le hacen algún elogio; otras veces, cuando mandan hacer algo que ella no sabe, rompe la hoja y llora porque dice que ella nunca podrá aprender nada, que ella es tonta, ..., si la intentan consolar les contesta que la dejen en paz, que ella no merece la pena y que no se preocupen. Lo cierto es que Alicia sufre mucho porque no está a gusto con ella misma, no se gusta, se siente fea, torpe, incapaz de aprender, y piensa: "¿quién va a querer a una persona como yo?".



VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual.



Actividad 1

EN LÍNEA DIRECTA

El profesorado insistirá en la importancia que tiene para el alumnado el sentir y pensar de modo positivo respecto a su persona.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Comprender la influencia que el diálogo interno tiene en la autoestima.
- Distinguir entre las autocomunicaciones positivas y negativas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Extraer los detalles positivos de las actividades cotidianas.
- Verbalizar mensajes de autorrefuerzo.
- Expresar en público autoafirmaciones positivas de un modo adecuado a la situación.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula con las mesas dispuestas en círculo.
MATERIALES: útiles de escribir, videocámara, video y T.V.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les explica la actividad: *“Quiero que penséis en 5 diferentes aspectos de vuestra vida por los que podáis decirnos cosas positivas (aspecto físico, área del deporte, colaboración en las tareas de casa, rendimiento académico, esfuerzos por mejorar, relaciones con las otras personas). Sólo vale decirse cosas positivas, las negativas las dejaremos para otro momento. Una vez pensadas, escribidlas y después las diremos para la T.V.”*

Convendría que el profesor o la profesora llevara a cabo un **modelado** para que el grupo comprendiera a qué tipo de autoverbalizaciones nos referimos. Así pues, el profesor o la profesora pensará en 5 cosas de las que se sienta satisfecho o satisfecha y expresará lo que piensa o se dice a sí mismo/a respecto a ellas. Para ello primero describe brevemente la situación y luego añade lo que se dice a sí mismo/a. Por ejemplo:

1. Tengo que acabar un trabajo sobre la autoestima para dentro de 10 días y lo estoy haciendo, entonces me digo: ¡adelante Olga, ya has hecho la mitad del trabajo!.
2. Una alumna me pide que le explique por segunda vez un ejercicio, lo hago y lo entiende, entonces yo me digo: ¡qué a gusto me siento porque le he sabido explicar el ejercicio!.
3. Ayer fui a visitar a unos amigos y me preparé un poquito más de lo habitual, cuando me miré al espejo me dije: ¡qué guapo me veo con estos pantalones!, etc...

Cuando las alumnas y los alumnos hayan realizado su trabajo, individualmente se pondrán de pie, al igual que el profesor o la profesora, comentarán cada situación y expresarán en público sus autoverbalizaciones positivas. Esto se grabará en video con el fin de que podamos darles un buen **feedback** (reforzar si son autoverbalizaciones positivas y si hubiera alguna neutra o negativa, aportar ideas para transformarla en positiva y que la exprese la persona indicada).

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Dramatización / Educación Física.



Actividad 2

EN EL VESTUARIO

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Comprender cómo influyen las autocomunicaciones en la autoestima.
- Descubrir la influencia del estilo atribucional en la autoestima.
- Fomentar un estilo atribucional realista.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Separar las autocomunicaciones positivas de las negativas.
- Relacionar distintas atribuciones causales con sus consecuencias.
- Cambiar las atribuciones derrotistas por otras más realistas y positivas a través de ejemplos externos a su persona.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula en grupos de 4 personas.

MATERIALES: fotocopias (ejemplo del futbolista*), lápiz.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 25 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les entrega el material fotocopiado * y les explica lo que deben hacer: deberán adivinar cómo afecta a cada futbolista su lenguaje interior (segunda columna) y qué le convendría decirse para sentirse mejor, con más autoconfianza y poder hacer frente a la situación (tercera columna). Para ello tienen que escribir la letra correspondiente delante de cada diálogo interno.



Cuando acaben el ejercicio se hace una puesta en común y se pueden proponer más autocomunicaciones positivas alternativas.

* Veamos el ejemplo de 5 futbolistas (del Logroñes, Athletic de Bilbao, Real Madrid, Barcelona y Zaragoza). Todos ellos tienen en común que son delanteros y que no están rindiendo nada bien en los últimos partidos.

¿A QUÉ ATRIBUYE ESTA MALA MARCHA CADA UNO DE ELLAS/OS?	PENSANDO ASÍ: ¿CÓMO SE SENTIRÁ RESPECTO A SU VALÍA PERSONAL (AUTOESTIMA)?	¿QUÉ PODRÍA PENSAR Y DECIRSE A SÍ MISMA/O PARA QUE SU AUTOESTIMA NO DECRECIERA?
a) "Soy un/a inútil, no valgo para nada..."	...con ánimos, porque sabe que el motivo depende de él/ella (algo podrá hacer) y es pasajero, controlable y modificable.	..."Si hago los ejercicios que me mandó la fisioterapeuta me recuperaré y mejorará mi rendimiento".
b) "Estoy desconcentrado/a porque sólo pienso en mi nuevo lígüe"...	...regular, apenas está en sus manos y no se sabe si podrá solucionarlo.	..."Hablaré con mis compañeros/as para ver si tienen algún problema conmigo y si lo tienen intentaré arreglarlo".
c) "No me he recuperado de la lesión porque no he hecho bien la rehabilitación"...	...mal, pues cree que las causas de su mal juego no dependen para nada de él/ella, está en manos de la suerte, y por lo tanto, no puede hacer nada para mejorar.	..."Déjate de bobadas. Piensa despacio en qué está pasando para que juegues peor (lesiones, pereza, nervios, etc.) y haz algo para cambiarlo".
d) "Mis compañeros/as no me pasan la bola"...	...derrotado, porque para éste jugador la razón de jugar mal reside en él y además piensa que no tiene nada que hacer, porque en realidad no vale.	..."Bueno, no pasa nada, me gustaría ser mejor delantero/a pero..., si no, puedo jugar en otro puesto, o ir a otro equipo. Sé que soy capaz de salir adelante, aunque sea haciendo otras cosas".
e) "Me han echado el gafe"...	...esperanzado pues piensa que es algo que depende de él (está en sus manos) y lo puede mejorar	..."Vale, a ver si me sereno y me concentro en lo mío, así jugaré mejor".

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Dramatización / Educación Física.



Actividad 3

SECRETOS DEL CORAZÓN

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Comprender cómo influyen las autocomunicaciones en la autoestima.
- Reflexionar sobre la repercusión que los mensajes positivos dirigidos a personas que nos son significativas tiene sobre nuestra autoestima.
- Aprender a inspirar sentimientos positivos en las demás personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Expresar sentimientos positivos respecto a otras personas.
- Expresar los propios sentimientos al mostrar afecto a otras personas.
- Hacer autoverbalizaciones positivas.
- Sustituir verbalizaciones negativas o neutras por otras más positivas.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula las mesas dispuestas en círculo.

MATERIALES: útiles de escribir, papel de carta, sobre y sello.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les explica la actividad: *“Quiero que penséis en una persona que os resulte especial y le escribáis una carta en la que le expreséis los sentimientos positivos que os inspira y le habléis de aquellos aspectos de su apariencia, de su forma de ser y de su conducta (cosas que hace o dice) que os gustan y os hacen apreciarle tanto (15 minutos). Debe ser una carta que no exceda de “x” líneas y que será un secreto compartido entre tu y esa persona que la reciba; no obstante, si a alguien le hace ilusión leerla en clase, le escucharemos gustosamente”.*

Una vez finalizada la carta se hará una puesta en común acerca de cómo se han sentido mientras la escribían y después de escribirla, y cada persona debe dirigirse a sí misma, en voz alta, un mensaje positivo referente a ello (15 minutos).

El profesor o la profesora y el grupo reforzarán las autoverbalizaciones positivas y moldeará las que no lo sean transformándolas en positivas. De esta manera mejora su autodiálogo interno a través de la práctica directa y del modelado.

* No hemos especificado si la persona en cuestión debería ser algún compañero o compañera de la clase o alguien de fuera del colegio. Esa decisión se deja en manos del profesorado, que pondrá especial cuidado en que ninguna persona de clase se quede sin carta en caso de elegir la primera opción.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura.



Actividad 1

VENTILO MIS PREOCUPACIONES

La preocupación es una emoción que todas las personas hemos experimentado en alguna ocasión y que es consecuencia de nuestros pensamientos, es decir, de nuestra autocomunicación negativa. Dependiendo de nuestro diálogo interno interpretamos las situaciones como buenas o malas, como agradables, neutras e incluso horribles. Es en este último caso cuando sentiremos malestar, tristeza, abatimiento, nerviosismo y, por tanto, preocupación.

El profesor o la profesora explicará al grupo que todas las personas tenemos preocupaciones y que eso no es malo. Lo importante es aprender a manejarlas para que no nos causen tanto malestar, y una manera de controlarlas es modificando nuestro lenguaje interior.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Comprender la influencia de las autocomunicaciones negativas en sus sentimientos de preocupación.
- Comparar distintas respuestas ante las preocupaciones.
- Adoptar una postura activa ante sus preocupaciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir una preocupación detallando: hecho que la provocó y pensamientos que le acompañan.
- Proponer diferentes formas de aliviar las preocupaciones.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula, en grupos de cuatro personas.

MATERIALES: papelería y útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les explica la actividad: *“Quiero que penséis en alguna preocupación que tengáis o hayáis tenido recientemente y la escribáis en una hoja, explicando:*

1. *Qué es lo que os preocupa exactamente.*
 2. *Qué cosas pasan por vuestra cabeza cuando pensáis en ello.*
 3. *Qué hacéis para quitaros esa preocupación.*
- (convendría que se les facilitara una hoja con estas tres cuestiones).*

Cuando la hayáis escrito (10 minutos), dobláis la hoja por la mitad y la arrojáis a ese balde (colocado en el centro de la clase). No pongáis vuestro nombre en la hoja, es algo anónimo”.

A continuación se revuelven las hojas y se seleccionan tantas papeletas como número de grupos, y se reparten una a cada grupo, dando la siguiente instrucción:

“Leed la preocupación que aparece en vuestra hoja y discutid en el grupo qué os parece la manera de pensar y de solucionar la preocupación de esa persona. Si podéis, aportad otras formas de solucionarla”. Para acabar se hará una puesta en común entre todos los grupos.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura.



Actividad 2

CALLEJÓN CON SALIDA

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Distinguir entre las variables controlables y no controlables de su vida.
- Adoptar una postura activa ante sus preocupaciones.
- Comprender la influencia de las autocomunicaciones negativas en sus sentimientos de preocupación.
- Aprender a manejar los pensamientos erróneos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Discutir las dos reacciones diferentes ante una preocupación.
- Apuntar salidas adecuadas para hacer frente a situaciones controlables.
- Apuntar salidas adecuadas para hacer frente a situaciones que están fuera de nuestro control.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les explica la actividad: *“Quiero que leáis los casos de Maite y de David y que os imaginéis que son de vuestra clase. Después contestad a estas preguntas:*

1. ¿Qué frases y palabras positivas se podían haber dicho Maite y David para salir de sus preocupaciones y sentir menor desgracia?

- a)
- b)
- c) (15 minutos)

2. ¿Qué diferencias veis entre las razones de Maite y David para sentirse así?

A continuación se hará la puesta en común. Si la profesora o profesor lo ve conveniente puede animarles a contar alguna experiencia personal parecida a las de los casos.

** CASO MAITE: Maite lleva unos días muy triste y callada, al principio no nos quería decir lo que le pasaba, así que cada día la veíamos peor. Por fin esta mañana nos ha contado que está así porque todo le sale mal, por ejemplo, ella siempre había querido participar en un concurso de canciones de la tele pero no puede hacerlo hasta que tenga 14 años, y por si eso fuera poco, el fin de semana pasado su familia había hecho un plan para irse a Bilbao donde su tía, pero como nevó mucho se cerraron las carreteras y tuvieron que quedarse en casa.*

** CASO DAVID. Ayer David se llevó un buen palo. Al final de la tarde la tutora le dio los resultados de los controles, y como había estudiado bastante, esperaba buenos resultados.*

El disgusto fue tremendo porque había 3 controles que no había superado.... Al final de la clase no les esperó a sus amigos y amigas y se marchó volando para su casa. En el camino se iba diciendo a sí mismo: “todo me sale mal”; “no vale la pena intentarlo porque nunca mejoraré”; “no valgo para estudiar”; “mi padre y mi madre se van a llevar un disgusto de muerte”;..., y otras cosas por el estilo.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Dramatización / Educación Física.



Actividad 3

LA MUÑECA DE TRAPO

El profesorado explica al grupo, que todas las personas estamos preocupadas de vez en cuando, lo importante es que se puede aprender a controlar la preocupación para que no dure mucho ni sea exagerada.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Distinguir entre las variables controlables y no controlables de su vida.
- Adoptar una postura activa ante sus preocupaciones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las señales fisiológicas asociadas a la preocupación desmedida.
- Aprender una técnica de relajación.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula, las mesas retiradas y deambulando por la clase.

MATERIALES: hoja-guión* para el profesor/a.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se les explica la actividad: *“Vamos a jugar a ser una muñeca o un muñeco de trapo y vamos a movernos, doblarnos, etc. como tales. Para ayudaros yo os voy a ir dando unas indicaciones sobre lo que tenéis que hacer, ¿vale?. Empezamos: ¡Hola muñeca/o de trapo!, vamos a jugar...”*

GUIÓN* *“Muñeca/o de trapo, dobla tu cuerpo por la cintura. Cabeza abajo, tus brazos y tus piernas cuelgan con soltura... ¡oye, qué finura! (puedes añadir “tu cuerpo se balancea como si fueras un péndulo o la trompa de un elefante”)... Las piernas te tiemblan. Te mueves de un lado al otro..... Todo es acción, movimiento, rapidez... Te pones de pie, pero las piernas se te doblan y te caes. Como eres un/a muñeco/a, te bamboleas libremente ...¡Qué lío, qué jaleo!*

Nada sujeta al pobre muñeco/a. Ni telas, ni cuerdas, ni gomas... consiguen ponerlo de pie. Ten cuidado, amiguita/o, trata de no caerte... ¡Oh, muñeca/o de trapo!... te mueves y mueves de un lado a otro. No hay quien te pare. Tus piernas se encogen y se estiran. Tu tronco sube y se vuelve a caer. Tus brazos y manos giran como aspas de un molino... (10 minutos).

Al finalizar el ejercicio se hará una puesta en común sobre las sensaciones experimentadas por cada persona.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Dramatización / Educación Física / Educación Plástica y Visual / Música.

Actividad 1

LA RISATERAPIA

El profesorado explica al grupo; vamos a utilizar una técnica novedosa para hacer frente a nuestros errores y que consiste en ver la parte cómica o graciosa de los mismos.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reconocer que los errores son una parte normal de la vida.
- Manifestar una postura activa positiva ante los errores.
- Distinguir entre los distintos tipos de errores y sus consecuencias.
- Aprender a aceptar los errores responsabilizándose de ellos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comentar en público errores cometidos por cada persona.
- Desdramatizar situaciones y errores ridiculizándolos.
- Disfrutar de un ambiente distendido en el grupo.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula, las mesas formando círculo.
MATERIALES: hoja-guion para el profesor/a.
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se comentará en clase algún error o experiencia difícil que haya experimentado. Señalará que con el paso del tiempo, ahora es capaz de verlo con las gafas cómicas y encontrar en ella motivos graciosos que le producen risa (modelado).

A continuación, pedir al grupo que recuerden alguna situación "difícil" en la que cometieron un error o equivocación, que pueda ser enfocada desde la óptica del humor y la escriban, primero tal y como la sintió realmente y luego tal y como la vería con las gafas cómicas (10 minutos).

A continuación irán saliendo al centro, por turno, todas* aquellas personas que quieran reírse en público de sí mismas. Primero describirán brevemente el hecho y después le acompañarán de comentarios humorísticos, ayudándose de mímica. Se animará a los compañeros/as a que le digan frases de ánimo y de humor.

* Será el profesor o la profesora quien decida si es conveniente que salgan todas las personas o sólo las que se ofrezcan voluntarias.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Dramatización / Educación Física.



Actividad 2

A LA CAZA DEL GAZAPO

Todas las personas cometemos errores incluso aquellas que consideramos que son más brillantes o que han alcanzado el “éxito”. Los errores no son obstáculos para conseguir las metas que nos propongamos sino que, por el contrario, son el instrumento o la herramienta -una especie de escalera- que nos permite salvar la diferencia entre nuestro punto de partida y la meta que queremos alcanzar.

El profesor o la profesora comenta en clase las numerosas muestras de que todo el mundo se equivoca alguna vez sin que ello suponga una catástrofe en sus vidas.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reconocer que los errores son una parte normal de la vida.
- Internalizar que los errores no disminuyen la valía de la persona.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Asociar personajes admirados con la idea de “no perfección”.
- Identificar los tipos de errores que la gente comete.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: útiles de escritura, una caja.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o la profesora lanzará una pregunta a la clase: “¿A qué personas admiráis? ¿Por qué motivos? (pueden ser personas conocidas de su pueblo o ciudad, deportistas populares, gente de la televisión, la política, etc.)”.

Se utilizará la técnica de torbellino de ideas -en grupo grande- y de ahí se saca una lista de “personas admiradas”, el profesor o la profesora, en la pizarra, anotará los nombres en una columna y los motivos en otra (5 minutos). A continuación se divide el grupo en subgrupos de 4 personas, y se les pide que elijan 2 ó 3 personajes de la lista que conozcan más, y traten de recordar algún error o equivocación cometida por los mismos y lo anoten (10 minutos). Una vez finalizada esta tarea se hace una puesta en común y el profesor o profesora añadirá los errores en una tercera columna, tras lo cual discutirán la influencia de los errores en la autoestima y valía de las personas.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Ciencias Sociales, Geografía e Historia.





Actividad 3

NO LANCEMOS BALONES FUERA

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Distinguir entre los distintos tipos de errores y sus consecuencias.
- Aprender a aceptar a los errores responsabilizándose de ellos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Especificar las causas antecedentes de los errores.
- Especificar las consecuencias de los errores.
- Estimular la creatividad y la imaginación en la búsqueda de soluciones.
- Extraer las consecuencias positivas de los errores.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula, las mesas formando círculo.

MATERIALES: fotocopias de la hoja de trabajo, tiza y pizarra.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 25 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se entregará una fotocopia del ejercicio a cada alumna y alumno y se explicará que conjuntamente (utiliza la técnica del torbellino de ideas) van a proponer diferentes reacciones adecuadas ante los errores y las advertencias que sacan de ellos (10 minutos).

Será él o ella quien anote las propuestas y después, en una segunda fase tratarán de seleccionar las mejores alternativas (15 minutos).



ERROR	QUÉ HARÍAS DESPUÉS	QUÉ APRENDES DE ELLO
Mi madre me dijo que apagara la cocina de gas y se me olvidó. A consecuencia de ello se formó un pequeño incendio en la cocina.		
En el control de "mate", me confundí en una suma y casi suspendo.		
Una amiga se enfadó porque me prestó el lápiz y yo, jugando, se lo rompí.		
Ayer fui a comprar el pan y la leche y como entré en la tienda a todo correr me caí y rompí una maceta de la tendera.		
El día de mi cumpleaños se me olvidó invitarle a Javi a la merienda. Al día siguiente le vi y estaba triste y serio conmigo.		
En clase de gimnasia, algunas veces me confundo en el ejercicio y le piso el pie a mi compañera.		
Andando en bicicleta iba haciendo carreras con mis amigas y, como iba mirando para atrás, no vi a un anciano que cruzaba la calle y le atropellé.		
En el partido de fútbol de ayer, quise hacer una jugada individual y no le pase la bola a mi compañera que tenía la portería libre para ella, y fallé y por eso no ganamos el partido.		
Se me olvidaron las gafas en la piscina y las he vuelto a perder.		
Cuando veo al chico que me gusta se me traban las palabras; parezco tonta.		



Actividad 1

EL SECRETO DE MI ÉXITO

Tener éxito requiere planificación y esfuerzo. En general admiramos a determinadas personas a las que las cosas les van muy bien. Seguro que su éxito se debe en gran parte a la fijación de metas y a una buena planificación de su tiempo y esfuerzo.

El profesor o la profesora explica la actividad al grupo: *“Piensa en alguien a quien admires. ¿Cómo ha logrado sus metas? ¿Qué crees que ha tenido que hacer para alcanzarlas?”*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reconocer la importancia de marcarse metas y desarrollar un plan para conseguirlas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los éxitos propios.
- Analizar las atribuciones causales erróneas sobre los éxitos ajenos.
- Reconocer la influencia del éxito en la autoestima.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: útiles de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se pide a los niños y las niñas que individualmente piensen en alguien a quien admiren y respondan a las siguientes preguntas: *¿Por qué le admiras? ¿Qué ha logrado? ¿Cómo crees que lo ha conseguido? ¿Debe su éxito a la suerte?*

A continuación el grupo pensará en algo que hayan conseguido recientemente, las cosas que les han salido bien en los últimos días (en casa, en el colegio etc.). Cada cual comentará al resto en qué ha tenido éxito y explicará qué hizo para lograrlo y cómo se sintió después.

El educador o educadora comentará que aunque no se consiga el objetivo lo importante es haberlo intentado. Habrá que analizar qué ha fallado e intentar corregirlo para que en la próxima ocasión nos salga bien. Tener éxito no significa lograr grandes objetivos, sino sentir satisfacción con las cosas que nos salen bien cada día.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio.



Actividad 2

LA CAJA DE LOS DESEOS

Todo el mundo tiene sueños e ilusiones, pero cada persona desea cosas distintas. Cuando queremos algo tenemos que preguntarnos ¿Por qué quiero conseguir eso?

El profesor o la profesora explica la actividad a la clase: *“Os vais a dibujar a cada cual logrando una meta, algo que queréis conseguir y después vamos a poner los dibujos en esta caja”.*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aprender a fijarse metas y desarrollar un plan para conseguirlas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Distinguir entre metas realistas y no realistas.
- Desarrollar un plan para lograr una meta realista.
- Observar las diferencias entre los deseos de las distintas personas.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: útiles de escritura, una caja.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se dan las instrucciones al grupo. Los niños y las niñas dibujan en un folio sus metas (15 minutos). Después se ponen todas en una caja. A continuación la profesora o el profesor extrae algunos dibujos al azar y los expone en el encerado sin decir a quién pertenecen. Preguntará a el grupo cuál es la meta del dibujo y si les parece algo fácil o difícil de alcanzar teniendo en cuenta los siguientes criterios: *¿Cuánto tardarás en lograrlo? ¿Depende de ti? ¿Puedes hacer algo para conseguirlo?* (10 minutos).

Posteriormente formarán grupos de 4 personas e intentarán desarrollar un plan para lograr el objetivo del dibujo detallando cada paso necesario para conseguirlo (15 minutos).

Se destacará la importancia de desarrollar un plan para conseguir nuestras metas.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual.



Actividad 3

TRIUNFAR EN EQUIPO

Las personas formamos parte de distintos grupos, la familia, la clase, la pandilla, etc. En ocasiones tenemos que marcarnos metas como colectivo. En este caso la planificación es, si cabe, más importante que cuando queremos conseguir algo como individuos. Lograr objetivos en grupo nos llena de satisfacción y aumenta la cohesión del grupo.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reconocer la importancia de marcarse metas y desarrollar un plan para conseguirlas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Trabajar en grupo para lograr un objetivo.
- Planificar los pasos para lograr una meta realista.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: útiles de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se formarán grupos de 5 personas. Cada grupo se marcará una meta realista para la clase. Por ejemplo organizar una fiesta, ir de excursión, hacer un pastel . . .

Completarán la siguiente ficha:

Nuestra meta es:

Pasos para lograrla	Responsable	Fecha	Comprobación
1.			
2.			
3.			
4.			

Posteriormente cada grupo explicará al resto de la clase cuál es su meta, por qué la han elegido y les pondrán al corriente de los pasos que hay que dar para lograrla.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Con cualquiera de las áreas del currículo.

Actividad 1

RESPIRACIÓN E IMAGINACIÓN

Es inevitable sentir tensión y desasosiego en determinados momentos de la vida cotidiana. Aprender a controlar la tensión nos ayudará a afrontar las situaciones difíciles.

El educador o la educadora da las instrucciones a la clase: *“Cuando nos sentimos mal (tristes o con ansiedad) la respiración se acelera y esto hace que nos sintamos aún peor. Vamos aprender a respirar bien y a utilizar nuestra imaginación para poder tranquilizarnos cuando estamos con tensión”.*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aprender a controlar los estados de tensión.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Practicar la relajación mediante respiración profunda.
- Practicar la relajación mediante imaginación.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula o gimnasio.

MATERIALES: colchonetas y música relajante opcional.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se elegirá a un niño o a una niña como modelo, quien se tumbará boca arriba con las piernas flexionadas, los brazos extendidos y las palmas de las manos sobre el suelo. El profesor o profesora le indicará que coloque una mano sobre el tórax y otra sobre el abdomen (sin presionar) y que respire como lo hace habitualmente. Pedirá al resto de la clase que se fije en la zona de su cuerpo que se eleva cuando inspira. A continuación le pedirá al modelo que trate de llenar el estómago de aire al respirar. Se señalará al resto de la clase cómo ahora el estómago también se hincha. Esa es la forma correcta de respirar, hay que lograr que el aire no se quede en los pulmones, sino que llegue hasta el abdomen.

Una vez realizado el ejemplo todos los niños y todas las niñas se tumbarán de la manera indicada y se les irán dando las instrucciones: inspirar por la nariz, retener, expulsar por la boca, y se fijará en que lo hagan correctamente (10 minutos). Después les pedirá que se imaginen que están en el campo tumbados sobre la hierba en un día soleado. Desde donde están ven las nubes y las montañas y sienten la brisa en la cara mientras oyen a los pájaros cantar (para imaginar claramente la escena hay que introducir en ella referencias a los 5 sentidos). Una vez finalizado el ejercicio les explicará que también pueden imaginarse que están en otro lugar agradable donde ellos se sientan tranquilos (5 minutos). La próxima vez que sientan tensión o ansiedad pueden recurrir a esta técnica para tranquilizarse.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Física / Música.



Actividad 2

DIME COMO TE HABLAS... Y TE DIRÉ COMO TE SIENTES

El profesorado explica la actividad: “vamos a ver la situación de unos niños y niñas que se sienten mal por distintos motivos. Quiero que penséis qué pueden hacer para sentirse mejor”.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aprender a controlar los estados de tensión y tristeza.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la influencia de las autocomunicaciones positivas y negativas en el estado de ánimo.
- Inventar mensajes alternativos positivos en una situación difícil.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se divide a la clase en grupos de 4 personas y se distribuye unas situaciones ejemplo en las que los niños y las niñas se envían mensajes muy negativos, las que siguen pueden servir de ejemplo:

María se siente mal porque ha salido a la pizarra y no sabe si lo hará bien. Está pensando: “Seguro que lo hago mal y todos se ríen de mí. Tengo mucho miedo”. Juan se siente mal porque su amiga Cristina le prestó su videoconsola y ahora no funciona. Se dice a sí mismo: “¡ Soy un inútil ! Todo lo estropeo”. Pablo cree que la clase no le tiene en cuenta porque les cae mal. Piensa: “No les importo, no me hacen ni caso”.

Los grupos deben leer el caso y responder a las siguientes preguntas:

¿Cómo crees que se siente este niño o esta niña?

¿Qué podrían decirse para sentirse mejor?

Además de decirse cosas más positivas ¿Qué más podrían hacer para dejar de sentirse mal?

¿Os habéis sentido alguna vez así? ¿Hicisteis algo para sentiros mejor?

Se destacarán como opciones para superar lo estados de tristeza y tensión las siguientes: mandarse mensajes positivos, hacer algo divertido y pedir ayuda a la familia y amistades.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura.

Actividad 3

¡MÚSICA, MAESTRO!

La música altera los estados de ánimo. Cuando estamos tristes oír nuestra canción favorita o una melodía alegre nos puede animar. De igual forma, cuando estamos nerviosos escuchar una melodía relajante puede ayudarnos a reducir la tensión.

El profesor o la profesora explica la actividad: *“Os vais a tumbar con los ojos cerrados y vamos a escuchar unas canciones. Después os haré unas preguntas”.*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aprender a controlar los estados de tensión y tristeza.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la influencia de la música en las emociones.
- Potenciar el uso de la música como método para controlar estados de ánimo negativos.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula o gimnasio.

MATERIALES: cassette, melodías con distintos ritmos, colchonetas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se indica a la clase que se tumben en las colchonetas con los ojos cerrados. (También pueden hacer el ejercicio sentados). A continuación hace sonar una melodía con mucho ritmo a volumen alto y después una melodía relajante a menor volumen. Después les pregunta:

¿Cómo os habéis sentido? ¿Cuándo os sentíais más tranquilos? ¿Cuándo os sentíais más excitados?

Se repite dos veces más con melodías distintas.

¿Cómo son las melodías que nos excitan? ¿Cómo son las que nos relajan?

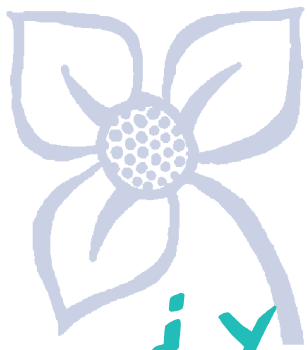
¿Hacéis esto? ¿Utilizáis la música para animaros o tranquilizaros?

Conviene destacar que en ciertos momentos sentimos desánimo y necesitamos escuchar piezas alegres y excitantes mientras que en otros estamos en tensión y podemos utilizar melodías relajantes para tranquilizarnos.

Se finaliza el ejercicio escuchando una melodía relajante con los ojos cerrados, pidiéndoles que al mismo tiempo se imaginen que están en un lugar que les gusta mucho y donde se sienten tranquilos.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Música.



Actividad 1

¿Y DÓNDE ESTÁN LAS MUJERES?

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Constatar la ausencia de la mujer en la Historia y reflexionar sobre sus causas.
- Conocer y valorar las aportaciones que la mujer, como colectivo, ha hecho a la Historia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar textos escritos y transformarlos.
- Desarrollar la capacidad crítica.
- Buscar información.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: sus libros de Conocimiento del Medio y fotocopia del texto adjunto.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o la profesora, tras leer el texto con el alumnado, les hace preguntas sobre quiénes vivían en los castillos y a qué se dedicaban y preguntar por las mujeres, ¿ellas también vivían en los castillos y en sus alrededores? ¿tenemos certeza? ¿dónde se ve eso? Y si no es así ¿dónde vivían? ¿a qué se dedicaban?

Se deja un tiempo para que el alumnado aporte ideas y seguidamente se les remite a sus libros de Conocimiento del Medio. Se les manda buscar en ellos la parte donde aparece la vida en los castillos y entresacar la información que nos dé sobre la vida de las mujeres con la cual elaboraremos un texto nuevo completando la historia (si fuera necesario el profesorado aportará más información) en el que se reflejará y se valorará el papel de la mujer en la familia, en la sociedad y en la economía. La cantidad y el tipo de información que aparezca en el libro (dependiendo de la editorial que manejemos) nos permitirá constatar que por lo general la mujer aparece en mucha menor medida en la Historia y que su papel está mucho menos valorado; trataremos de reflexionar sobre el porqué.

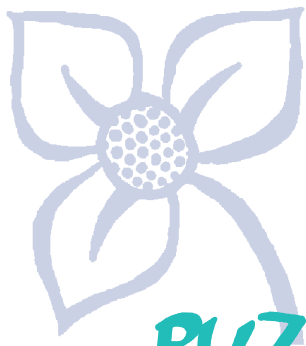
Se les puede hacer ver cómo un acontecimiento (puede ser cualquier cosa cotidiana que haya pasado en el aula, en el patio) varía según quién lo cuente y que las versiones casi nunca coinciden porque cada cual tiene un punto de vista diferente y destaca lo que le parece más importante, lo que para él o ella tiene más valor; puede servir también una imagen, depende desde qué ángulo hago una fotografía de un paisaje, de una persona... recojo diferentes partes de ella y la manera de tener una visión completa y real es recoger todos los ángulos. De ahí la importancia de recoger y valorar la aportación de la mujer a la Historia para tener una visión real y enriquecida de la misma.

Se podría aprovechar el análisis del texto para constatar también que el uso habitual del genérico masculino esconde en muchas ocasiones a las mujeres. Si algo es importante hay que nombrarlo.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio / Lengua y Literatura.





Actividad 2

PUZZLES DE MUJERES

Vamos a hacer puzzles. Cada grupo tiene que completar uno de una mujer importante de nuestra historia y contar al resto de los grupos quién fue y por qué fue importante.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Conocer los nombres y características de algunas mujeres que hayan sido relevantes en nuestra Historia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Potenciar el trabajo en grupo.
- Favorecer la interacción entre los grupos.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: puzzles elaborados pegando sobre una cartulina dura fotografías de mujeres famosas. Fichas con los nombres y la información sobre cada mujer.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 35 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

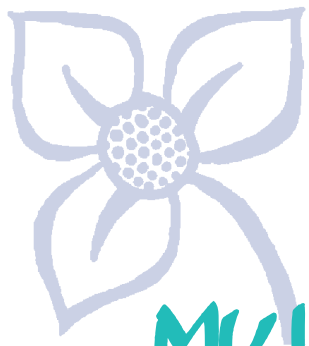
El profesorado comenzará preguntando qué mujeres importantes en la Historia conocen. Se hará un turno para que intervengan aportando los nombres que conozcan y se reflexionará un poco con ellas/os sobre si conocen muchos o pocos y a qué es debido.

Seguidamente se les explicará que en grupos de 4 ó 5 tienen que reconstruir un puzzle que representa a una mujer importante en la Historia. Se les reparte uno a cada grupo. Se intentará que algunas sean más conocidas y otras totalmente desconocidas para que constaten la menor valoración que de ellas ha hecho la Historia. Cuando el grupo ha reconstruido el puzzle, leerá la información que viene en una ficha que se les entrega junto al puzzle, con el nombre y en su caso algunos datos sobre ella; si se trata de mujeres que aparecen sin problema en las Enciclopedias, se les puede dar sólo el nombre para que busquen por sí mismos/as la información. Otra variante puede ser que la ficha con los datos sólo la tenga una persona del grupo y que el resto, para adivinarlos, vaya haciendo preguntas sobre ¿en qué país nació? ¿cuál fue su profesión? ¿cuál fue su aportación a la Historia?...

Cuando todos los grupos hayan terminado se contarán entre ellos quién es la mujer de su fotografía y cuál fue su aportación a la Historia. Se acabará la sesión valorando en gran grupo la aportación de todas estas mujeres.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio.



Actividad 3

MUJERES DE HOY EN DÍA

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Constatar el aumento en la actualidad de la presencia de la mujer en la vida pública.
- Identificar y conocer mujeres de la sociedad actual que destaquen en diferentes campos (política, cultura, arte, deporte...) y valorar su aportación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Trabajar las relaciones de grupo mediante el trabajo cooperativo.
- Desarrollar la capacidad para buscar información.
- Mejorar la expresión oral y escrita y la expresión plástica.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: cartulina, fotografías de revistas o periódicos, lápices de colores, pegamento, tijeras.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

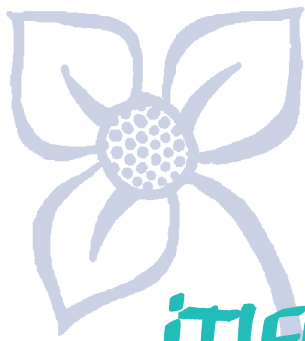
El día anterior, en unos quince minutos, se les plantea la actividad que tendrán que hacer en la próxima sesión. Se comienza haciendo un pequeño sondeo para ver qué nombres de mujeres destacadas en política, cultura, deporte, arte... conocen; que citen nombres y traten de ubicarlas en su campo. Se les hace reflexionar sobre cómo ha aumentado el protagonismo de la mujer en la sociedad actual con respecto al que tiene en los libros de Historia. Se les puede pedir que citen algunos que aparezcan en sus libros para que lo constaten y hacerles reflexionar un poco sobre por qué esto ha sido así. Seguidamente se les plantea la tarea para el próximo día: van a realizar por grupos murales de mujeres famosas, por su trabajo, en la actualidad.

Se hacen los grupos (de 4 ó 5 personas cada uno). Cada uno se encargará de un campo diferente. Suponiendo que salgan 4 ó 5 grupos podemos proponer los siguientes: política, literatura, cine/teatro, deporte y ciencia (para éste último que puede resultar más difícil podemos tener preparado algo). Deberán traer fotografías recortadas de revistas o periódicos de mujeres importantes y recabar la máxima información que puedan sobre ellas; para ello se les anima a que lo comenten en casa y pidan ayuda a la familia. Dependiendo del nivel en que se realice, puede ser más recomendable acotar más la actividad, de manera que se desarrolle íntegramente en el aula con el material (fotografías, información, libros de consulta...) que aportará el profesorado.

En cada mural, con el rótulo del ámbito al que pertenecen deberán pegar las fotos de las mujeres que hayan seleccionado y un pequeño texto explicando quién es y cuál es su aportación. La idea es que con todos los murales configuremos un retrato de la mujer en la sociedad actual que servirá de decorado en nuestra clase. Según vayamos colocando los murales cada grupo irá explicándolo al resto. Es importante fomentar esta idea del trabajo cooperativo, de realizar algo en común con la intervención de todos y todas, si queremos conseguir que aprendan a colaborar. Cada una y cada uno de nosotros somos importantes para que el resultado final sea el deseado.

Al final de la sesión conviene hacer una pequeña reflexión en gran grupo para que valoren el avance de la mujer en el ámbito público pero también que constaten que aún falta mucho para que esté en igualdad de condiciones con el hombre. Para ello se les puede preguntar si les ha resultado difícil, en qué campos han encontrado más o menos, para demostrar que en ámbitos como la política, la ciencia o el deporte que son los más tradicionalmente "masculinos" encontramos muchas menos mujeres famosas.





Actividad 1

¿TIENEN SEXO LAS PROFESIONES Y OFICIOS?

El objetivo de esta actividad es servir como instrumento de sensibilización y reflexión para modificar estereotipos y comportamientos establecidos.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Constatar y analizar la presencia de los estereotipos sociales en el mundo del trabajo.
- Motivar y reforzar los modelos de identificación femenina con las nuevas tecnologías.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Razonar con sus compañeros y compañeras de aula que la capacidad para desempeñar un trabajo es la misma en mujeres que en hombres.
- Darse cuenta de profesiones “femeninas” ejercidas por varones y al revés.
- Realizar gráficos sencillos y estadísticas desde sus apreciaciones.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: espacio del aula.

MATERIALES: papel cuadriculado para realizar los gráficos/ hoja excel.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o la profesora les pide que individualmente en una hoja en blanco, durante 20 minutos, dibujen una profesión (inconscientemente lo harán reflejando el sexo correspondiente). Una vez realizado el trabajo, en gran grupo comentan cuál ha sido la profesión u oficio escogido y si es mujer, hombre o el sexo es indistinto.

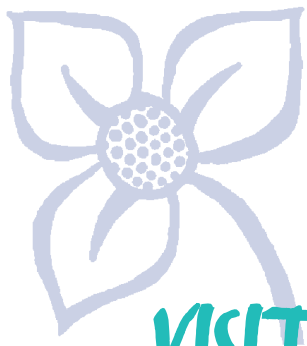
Se analizará la relación existente entre profesiones u oficios y el sexo, intentando sacar conclusiones para ir poco a poco rompiendo los estereotipos en la elección profesional.

Se intentarán reflejar los datos analizados, de forma visual mediante sencillos gráficos hechas de forma manual para lo que se pedirá ayuda al profesor o la profesora de matemáticas o utilizando en el ordenador, con el asesoramiento de la persona experta en informática, la hoja Excel.

Durante el proceso de reflexión se intentará cuidar el uso del lenguaje. El educador o la educadora intentará que el alumnado realice un análisis de las profesiones femeninas y masculinas y su jerarquización. Ofreciendo a su vez información para ir poco a poco potenciando la elección no estereotipada de los estudios.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Área de Matemáticas y con aspectos relacionados que se pueden trabajar en el Taller de informática.



Actividad 2

VISITANDO UNA EMPRESA

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Ofrecer algunas de las aplicaciones de la ciencia en la vida cotidiana.
- Mostrar al alumnado casos de mujeres profesionales de las ciencias.
- Motivar y reforzar los modelos de identificación femenina con las nuevas tecnologías.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Valorar el trabajo científico como proceso que se lleva a cabo en equipo.
- Desarrollar la actitud de escucha hacia los demás.
- Fomentar la interacción de la escuela con el entorno.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: empresa X y aula.

MATERIALES: útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2 horas y media.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesorado les informa que van a realizar una visita de dos horas a una empresa X. Previa a la visita se lee una ficha en el aula de modo que el alumnado sepa de antemano en qué ha de fijarse preferentemente.

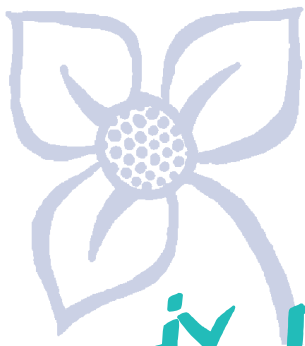
Los aspectos que tendrán en cuenta son:

- Puestos directivos que ocupa la mujer.
- Condiciones de trabajo de hombres y mujeres (horario, sueldo, tipo de actividad,...).
- Número de hombres y mujeres.
- Actividades que se realizan en la empresa.
- Su aportación a la sociedad.

Esta ficha no se completará durante la visita que se realice a la empresa, ya que restaría atención, pero si se les recomendará que tomen algunos datos. Una vez realizada la experiencia, se reúnen en clase en gran grupo y en media hora van comentando y anotando aspectos relacionados con los apartados anteriormente citados.

Durante este proceso, el profesorado tendrá en cuenta su comportamiento para dar a las chicas un trato justo en el aula. Para ello:

- Les hará preguntas al alumnado nombrándoles por su nombre. Esto obligará a las chicas a contestar en vez de dejárselo a los chicos.
- No dejar marginarse a las chicas por su timidez.
- Alabar a las chicas y los chicos por sus aportaciones.
- Animar a las chicas para que tengan confianza en sí mismas, apoyándoles en sus afirmaciones.
- Evitar formar a las chicas para que sean “femeninas” y los chicos “masculinos”.



Actividad 3

¿Y DENTRO DE 10 AÑOS?

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Analizar la influencia de los estereotipos sexistas en la formación del alumnado y su influencia en la elección de salidas profesionales.
- Observar las expectativas profesionales de los niños y niñas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

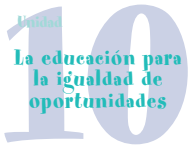
- Reflexionar sobre aspectos relacionados con ¿Qué sé?, ¿Qué siento? ¿Qué quiero ser?
- Fomentar la responsabilidad en trabajos individuales y colectivos.
- Producir textos escritos.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Cada alumno y alumna realizará una redacción durante media hora de forma individual sobre qué quiere ser dentro de diez años. Con el texto realizado por el alumnado, el profesor o la profesora les hará las siguientes matizaciones a nivel individual durante 20 minutos:

- Con qué profundidad conoces los estudios o profesiones elegidas.
- Por qué quieres realizarlos.
- Tienes alguna experiencia cercana.
- Te ha aconsejado o influido alguna persona en especial.

Una vez realizadas las anotaciones, el profesor o la profesora tendrá más datos para ayudar al alumnado en el proceso de orientación promoviendo estrategias para que sea capaz de elegir y tomar decisiones más acordes con sus intereses y capacidades.

Sería interesante que el profesorado fuera más consciente de su propia actitud y de sus efectos sobre los alumnos y alumnas preguntándose si responde de forma diferente al mismo comportamiento en los chicos y chicas, y si espera cosas diferentes de las alumnas que de los alumnos de su clase.

Este análisis se puede llevar a cabo grabando sus propias clases para observar las interacciones realizadas o pidiendo a otro compañero u otra compañera de trabajo que observe una serie de sesiones.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura.



Actividad 1

LA BOLA DEL MUNDO

El profesorado hace incapié en la relación entre personas diferentes sin que esa diferencia suponga una desigualdad.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Sensibilizarse ante las desigualdades sociales relacionadas con el sexo, con las condiciones sociales o económicas, con las diferencias étnicas.
- Analizar las repercusiones que produce la discriminación social, sexual y racial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Darse cuenta de sus propias emociones, sentimientos y comunicarlos a sus compañeras y compañeros.
- Respetar las opiniones y emociones de los demás.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: un mapa mudo de la península o del mundo, bola del mundo, fotografías personales, pegamento.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: dos horas.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

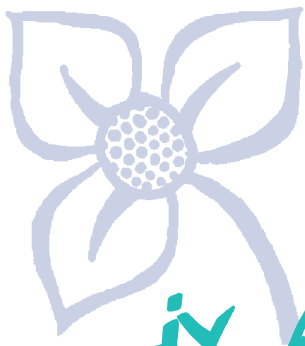
El profesor o la profesora les plantea la actividad que tendrán que hacer en la próxima sesión para que anteriormente pidan información en casa y traigan una foto personal.

Se comienza citando en gran grupo el lugar de nacimiento de cada cual a la vez que el profesorado lo va señalando en la bola del mundo (se parte de que hay diferentes nacionalidades y personas que provienen de diferentes comunidades o en caso contrario se podría recurrir al origen de los padres y las madres del alumnado). Se intentará que el chico o chica sea en ese momento protagonista de su propia historia personal, que se forme una imagen de sí identificándola dentro de un grupo y de una cultura determinada, manifestando cuál era la vida cotidiana y doméstica que se daba en ese lugar. la cultura, lengua, religión,...; se puede tener en cuenta también la diferencia entre el ámbito rural y urbano. Para realizar esta actividad se utilizará una sesión de una hora.

En la próxima sesión de una hora se partirá de la reflexión que cada alumno o alumna realizó la sesión anterior y tratará de pegar su foto o la de su padre y la de su madre en el lugar que le corresponda en el "mapa mudo" que se habrá colocado en la pared haciendo un pequeño comentario a pie de foto del lugar de pertenencia citando aspectos relevantes como lugar, idioma, raza, religión...

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio Natural y Social.



Actividad 2

¿Y ADÓNDE VAMOS?

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Recoger e interpretar informaciones de diferentes fuentes sobre la actividad humana en diferentes países y culturas.
- Valorar la importancia del diálogo y la cooperación en la vida social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Actitud crítica ante la información transmitida por los textos escritos que supongan discriminación sexual y racial.
- Identificar las características y resaltar las cualidades de las zonas escogidas.
- Utilizar diferentes formas de representación: expresión plástica.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: enciclopedias, guías turísticas, monográficos, libros de texto.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: dos horas y media.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En una primera sesión de media hora el profesorado les comenta que tienen que hacer una guía turística del lugar que han elegido, intentando que no se repitan y que aparezcan distintos países en la selección. Interesa que sean lugares de distintas comunidades y de distintos países.

Una vez realizada la selección, el profesor o la profesora les informará qué criterios tienen que tener en cuenta para desarrollar el contenido de la guía. Destacando: lugar, país al que pertenece, idioma, religión, tradiciones, raza, cómo se desarrolla la vida cotidiana y doméstica, el papel que desempeña la mujer en la sociedad, etc.

Para realizar la actividad, les comenta que necesitarán libros de consulta, enciclopedias monográficos del tema que podrán encontrar en la biblioteca del centro o en sus casas, haciendo de esta forma que su familia se implique en el proceso.

Una vez recogido el material necesario, de forma individual irán realizando la guía teniendo en cuenta aspectos formales en los que el profesor o la profesora de Lengua y Literatura les ayudará. A su vez el educador o la educadora intentará orientar y ayudar en el proceso ante las dificultades que se les presenten respetando sus ritmos de aprendizaje e intentando incidir en sus zonas de desarrollo próximo.

El alumnado dispondrá de dos horas para realizar este material. Una vez elaborada la guía turística será presentada al resto de la clase y a otros cursos en una exposición que se puede hacer sobre el tema en el centro.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Expresión Plástica / Conocimiento del Medio Natural y Social.



Actividad 3

QUÉ NOS DICE LA PELÍCULA

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Contemplar la diferencia como algo positivo y enriquecedor.
- Valorar la importancia del diálogo y la cooperación en la vida social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Originar un posible conflicto entre sus creencias y la realidad observada.
- Reflexionar de forma colectiva sobre el tema.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: sala de audiovisuales y el aula.

MATERIALES: película "Pocahontas".

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 3 horas.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El educador o la educadora les propone ver la película "Pocahontas" (en lugar de esta película, se puede emplear alguna otra donde aparezcan reflejadas diferentes etnias,...) en la sala de audiovisuales durante dos horas aproximadamente. Antes de realizar la actividad, les comenta una serie de aspectos en los que se tendrán que fijar mientras la estén visionando para realizar un análisis posterior. Por ejemplo:

- ¿Dónde se desarrolla la película?
- ¿Qué grupos de personas diferentes se pueden contemplar?
- ¿Cómo es el cuerpo de Pocahontas (relación con los modelos estéticos vigentes)?
- ¿A qué raza pertenece?
- ¿Cuál es la relación entre Pocahontas y su padre?
- ¿Cómo se desarrolla la relación entre Pocahontas y John Smith?
- ¿Cómo termina la película? ¿ Por qué crees que termina así?

Comentadas las cuestiones anteriores, durante una hora, se sacarán conclusiones sobre:

- ¿Cómo ha de ser nuestra actitud ante las diferencias físicas, culturales y valores que son distintos de los nuestros?
- ¿Cuál es nuestra responsabilidad en el aula ante una realidad social diferente?

El objetivo de esta actividad es fomentar en el alumnado una actitud positiva de aceptación y valoración hacia las diferencias físico-sexuales de las personas. Durante la reflexión el profesorado les planteará interrogantes que permitan comentar los comportamientos de rechazo hacia los compañeros y las compañeras de aula por alguna características o deficiencias físicas.

También en el desarrollo de esta actividad, irán adquiriendo conocimientos sobre población y culturas del mundo a la vez que se intentará hacer una valoración del papel social de las mujeres y los hombres en las diferentes culturas.

Sería interesante que durante las intervenciones el profesorado orientara en la utilización del lenguaje incluyendo a ambos sexos.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio Natural y Social.



Actividad 1

¿QUÉ CUENTAN LOS LIBROS...?

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Constatar las diferencias en el tratamiento de hombres y mujeres en los materiales didácticos.
- Analizar esas diferencias y sus causas.
- Analizar el uso que se hace del lenguaje en los materiales de aula.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la interacción mediante el trabajo en grupo.
- Desarrollar la capacidad de análisis.
- Desarrollar la capacidad crítica.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: libros de texto (u otro tipo de materiales didácticos) de diferentes áreas, o si se prefiere libros de lectura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El educador/a divide a la clase en grupos, preferentemente de 4 personas. A cada grupo le asigna un área. Cada grupo va a centrar su análisis sobre una Unidad Didáctica (dependiendo de la longitud, si no pueden ser 3 ó 4 páginas) del libro de texto del área asignada, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Cuántos hombres/niños y mujeres/niñas aparecen; en qué porcentaje.

Qué tipo de trabajos realizan y qué cargos ocupan.

Qué otras actividades realizan (juego, deporte, lectura, conversación...); quiénes llevan la iniciativa en la actividad.

En qué lugares aparecen.

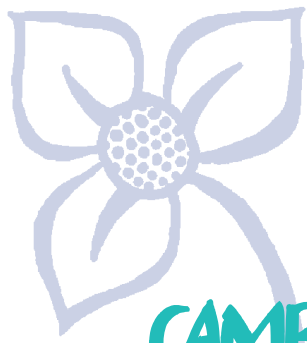
Qué actitudes o sentimientos expresan.

Si aparecen personas de otras razas o culturas.

Si aparecen personas con minusvalías.

y fijándose tanto en el texto como en las ilustraciones.

Una vez realizado el análisis, se escriben los aspectos en los que han recogido en la pizarra y cada grupo va exponiendo los resultados, con lo cual se configura una especie de cuadro en el que veremos reflejada la imagen que nuestros materiales están dando en relación a la papel de hombres y mujeres en nuestra sociedad y a la valoración que hace del mismo. Será interesante comentar con el alumnado los resultados, constatar si difieren en las diferentes áreas (puede ocurrir que haya menos presencia en lo relacionado con las ciencias y la tecnología...) y tratar de que ellos y ellas reflexionen sobre por qué es así, hasta que punto responde a la realidad, si les gustaría que aparecieran de otra manera...



Actividad 2

CAMBIO DE "LOOK"

El profesorado escoge tres o cuatro páginas de uno de los libros de texto. "vamos a fijarnos en las ilustraciones y comprobar el papel que tienen en ellas las niñas y los niños"

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Constatar las diferencias en el tratamiento de hombres y mujeres en los materiales didácticos.
- Transformar materiales didácticos con nuevas pautas que eviten la discriminación sexista.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la interacción mediante el trabajo en grupo.
- Desarrollar la expresión plástica.
- Hacerles sentir partícipes de los materiales del aula.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: las 3 ó 4 páginas seleccionadas por el profesorado de un libro de texto o de un cuento que se esté utilizando en el aula. Revistas de las que puedan recortar fotos e imágenes. Pegamento, tijeras y rotuladores de colores.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una hora.



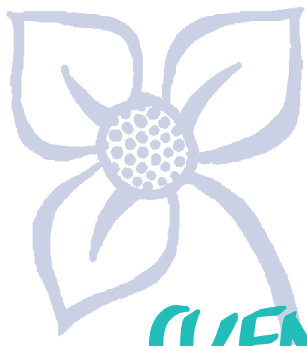
COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El educador o la educadora organiza la clase para que puedan trabajar por parejas. Les entrega las hojas seleccionadas y material gráfico del que puedan sacar imágenes nuevas. Observa con el alumnado las ilustraciones sobre las que se va a trabajar en gran grupo y se comenta brevemente entre todos/as qué imagen se da en ellas de las mujeres y de los hombres (nos pueden ayudar las pautas de la actividad anterior). Seguidamente se les invita a que transformen esas ilustraciones cambiándolas por otras que les parezcan más positivas, que no reproduzcan los roles típicos hombre/mujer, que ofrezcan más posibilidades a los niños y a las niñas, y los/as valoren por igual.

Cada pareja, con fotos o imágenes recortadas, dibujos propios... rehará las ilustraciones en una especie de collage) y las mostrará luego al gran grupo, explicando los cambios que ha efectuado y por qué. Esto dará lugar simultáneamente a comentarios tanto por parte de la profesora o del profesor como del alumnado que les ayude a reflexionar sobre la permanencia de los estereotipos de género en los materiales con los que aprenden y sobre su capacidad de incidir sobre ellos.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Plástica.



Actividad 3

CUENTOS PARA COMPARTIR

“Vamos a elaborar individualmente un cuento de unas diez páginas que constará de texto e ilustraciones. El tema es libre pero tenemos que contar una historia en la que niños/as colaboren por igual en la resolución de un problema.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Elaborar materiales didácticos desde un punto de vista coeducativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la creatividad.
- Desarrollar la expresión escrita: textos narrativos y descriptivos.
- Desarrollar la expresión plástica.
- Participar en la elaboración del material para el aula.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: folios, pinturas de colores, rotuladores.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 3 ó 4 sesiones de 1 hora (se podrían utilizar dos horas de lengua y dos de Plástica).



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El trabajo se realizará individualmente. El educador o la educadora explica en qué consiste la actividad y da pautas sobre el contenido y la forma del cuento. Se recuerdan los elementos propios de un texto narrativo (argumento, punto de vista, estructura, personajes, espacio, tiempo) y qué aspectos hay que cuidar en él (ortografía, sintaxis, organización del texto, coherencia...). Así mismo se marcan unas pautas en lo que se refiere a la maquetación y diseño del cuento: en la primera página, junto con el dibujo, irá el título y el nombre de quien lo ha realizado y en la contraportada otro dibujo.

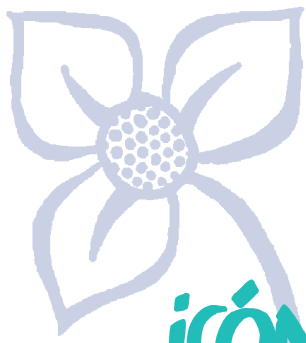
En el resto de las páginas se distribuirán las ilustraciones en la de la izquierda y el texto en la de la derecha. Pueden utilizar otro cuento como modelo para ello.

Es importante que la actividad la realicen íntegramente en el aula para que el profesorado pueda ir orientando tanto los aspectos formales del texto y la imagen, como los del contenido: aunque se han dado unas pautas previas, se irá supervisando el trabajo y reconduciendo, si fuera necesario, aspectos del contenido que pudieran reflejar algún tipo de discriminación por razón de sexo o algún otro motivo.

Una vez elaborados los cuentos se colocarán en la biblioteca de aula, como libros de lectura, para que en los momentos dedicados a ella el alumnado pueda utilizarlos.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Plástica / Lengua y Literatura.



Actividad 1

¿CÓMO NOS COMUNICAMOS EN EL AULA...?

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar y tomar conciencia sobre las actitudes sexistas que se desarrollan en el aula.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar la comunicación que se establece entre el alumnado y el profesorado respecto a las chicas y chicos.
- Sacar conclusiones de los rasgos sexistas del lenguaje que se utiliza en el aula.
- Observar las diferencias que supone el utilizar ciertas expresiones desde la utilización de un lenguaje masculino como generalizador.
- Mejorar la comunicación en el aula.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: espacio del aula.

MATERIALES: grabadora de vídeo, pizarra.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El educador o educadora comenta al alumnado que la próxima sesión de "....." les van a grabar en vídeo, durante 30', para hacer entre todos y todas un trabajo posterior. En un primer momento no les dice qué criterios se van a tener en cuenta al analizar la grabación para no interferir en el desarrollo natural de la clase.

Una vez realizada la grabación se sientan en un círculo y la profesora o profesor les manifiesta que el objetivo es observar la comunicación que se da entre ellos/as, cuando se trata únicamente de chicos, chicas o entre ambos sexos.

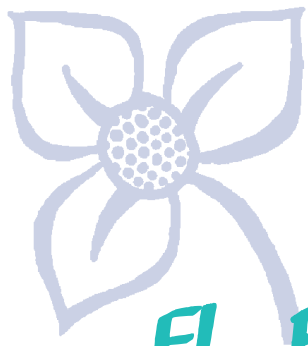
Cuando observan la grabación les pide que se fijen en los gestos que se hacen, las expresiones que utilizan, la atención que se prestan, alabanzas o expresiones ridiculizantes que usan, para a partir de aquí sacar conclusiones del lenguaje verbal y no verbal que utilizan en el aula.

El educador o educadora pide al alumnado que piensen en las consecuencias que puede sufrir una persona o un colectivo cuando no es reconocido, cuando se está potenciando la baja autoestima, cuando se potencian ciertas pautas de conducta discriminatorias...

Las reflexiones a las que han llegado quedarán expuestas en el tablón de la clase y periódicamente se evaluarán si se van teniendo en cuenta en el desarrollo natural del aula. Para ello los viernes a última hora de la tarde, se dará la oportunidad al alumnado para que se pueda expresar manifestando sus propios sentimientos como: "me han humillado", "me he sentido mal cuando me han dicho", "...eso me han hecho por ser chica",... a la vez que se utilizará algún momento también para positivizar el proceso iniciado.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Esta actividad se puede trabajar en las horas de tutoría.



Actividad 2

EL PATIO DE JUEGOS

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre una distribución equitativa del alumnado en espacios del Centro.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Observar el uso que se da del patio de juegos.
- Hacer un calendario del uso de los espacios para el juego.
- Participar en actividades de grupo.
- Mejorar las relaciones interpersonales.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: patio de juegos.

MATERIALES: ficha de observación y calendario de la semana.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora y 20 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o la profesora comenta al alumnado la importancia que tiene el conseguir que en el Centro se de una distribución equitativa de los espacios para que no se haga un uso discriminatorio de los mismos.

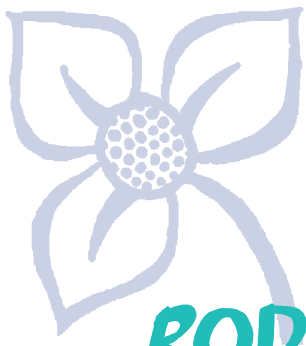
Para ello propone que se realicen observaciones sobre el comportamiento de niños y niñas en el patio y anotaciones del uso del espacio, conocimiento de juegos y percepción personal de las posibilidades de jugarlos.

Esta actividad se hará en grupos de 5 alumnos/as junto con una parrilla de observación durante 20 minutos, que incluya los siguientes aspectos:

- Los juegos que se desarrollan en el patio como por ejemplo: fútbol, baloncesto, comba, maquinitas,....
- En compañía de quién están jugando.
- Quiénes son los que más participan en esos juegos.
- Clasificación de los juegos: típicamente masculinos, femeninos, neutros.
- Cuando juegan mezclados , quiénes dirigen y organizan.
- En las conversaciones, quiénes dialogan.
- Proporción de espacio utilizado por chicas y chicos.
- Qué objetos se utilizan durante el recreo.

Una vez realizada la observación la tutora o el tutor va anotando en la pizarra los datos según los aspectos arriba mencionados. Con los datos recogidos el alumnado hace junto con el profesorado, durante media hora, una valoración e intentan sacar conclusiones para buscar soluciones ante la situación presentada.

Una de las propuestas que se le presenta al alumnado para resolver este conflicto es intentar hacer un calendario equitativo de juegos y actividades para realizar en el patio. Para ello se presenta un calendario con los días de la semana, abierto a las propuestas que pudiera realizar el alumnado. En gran grupo se tratará de consensuar una propuesta que se pondrá en práctica la siguiente semana de realizarlo. Durante su puesta en práctica se irá valorando cómo se desarrolla el espacio de juegos del Centro.



Actividad 3

RODEADOS DE INFORMACIÓN

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Analizar la desigualdad sexual transmitida a través de distintos textos del ámbito escolar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar el material gráfico que aparece en el ámbito escolar.
- Observar y sacar conclusiones de la información que se manda a casa.
- Fomentar el trabajo personal.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: espacio del aula.

MATERIALES: útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El educador o la educadora les comenta la importancia de los contenidos de la información que se transmite a través de materiales gráficos que aparecen en murales y carteles en el centro, así como los de los textos enviados a sus familias. Ello requiere una observación y análisis teniendo en cuenta una serie de criterios para su examen.

En un primer momento el trabajo va a ser personal, cada alumno o alumna va a analizar algunos mensajes enviados por el centro a sus padres y madres, anotando aspectos relacionados con: **si se olvida a alguno de los sexos, si se transmite por igual mensajes para chicos y chicas, si aparecen más ejemplos de niños que de niñas....**

Una vez finalizado este trabajo se va a utilizar una sesión de media hora para ir recogiendo las anotaciones que han ido realizando y sacando conclusiones. El representante del alumnado las pondrá por escrito y las entregará al Equipo Directivo para que se tenga en cuenta en los próximos textos que sean enviados a casa.

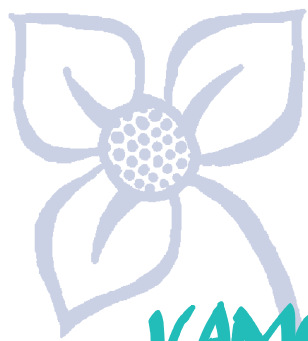
También se les pide que la información que se vaya reflejando en carteles y murales sea observada con las mismas "gafas coeducadoras" y vayan anotando aspectos como: **si se favorece la representación de algunos de los sexos, el número de imágenes que aparecen de hombres y mujeres, cómo se representan las figuras femeninas y masculinas, si aparece la misma información para hombres y mujeres...**

Este trabajo personal será expuesto en gran grupo durante media hora y se intentará sacar conclusiones para que el tutor o tutora pueda transmitirlo por escrito al claustro en alguna reunión y si el profesorado estuviera conforme, recogerlo en el PEC para que vaya teniendo incidencia dentro del funcionamiento ordinario del centro.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y literatura.





Actividad 1

VAMOS A CONTAR MENTIRAS...

Nuestro acervo cultural, sobre todo en lo que se refiere al lenguaje popular, es rico en todo tipo de expresiones que reflejan el sentir del pueblo. La idea que la sociedad ha desarrollado a lo largo de los siglos sobre la mujer, su papel en la vida, sus cualidades, su valoración... se ve reflejada fielmente en este tipo de lenguaje (refranes, frases hechas...), así como en citas de escritores famosos. Vamos a ahondar en el significado de estas expresiones tratando de desmontar las creencias arraigadas que hay detrás de ellas.

El educador o la educadora plantea la actividad al alumnado: "¿Conocéis algún refrán que hable de la mujer? Yo os voy a dar unas cuantas frases (refranes, frases hechas, citas famosas) que hablan de la mujer. Vamos a tratar de entender su significado y analizarlo: ¿qué dicen de ella? ¿cómo la valoran? ¿qué cualidades o trabajos se le asignan? ¿por qué?".

A modo orientativo proponemos algunas al profesorado:

La mujer es una persona de cabellos largos e inteligencia corta.

La mujer es un bello defecto. (Milton)

Llora como mujer lo que no has sabido defender como hombre.

Es más difícil encontrar una mujer buena que un cuervo blanco. (San Jerónimo)

La mujer lista y callada, de todos es alabada.

La mujer está hecha para ceder al hombre y soportar sus injusticias. (Rousseau)

Cosas de hombres. Portarse como un hombre / Cosas de mujeres. Portarse como una mujer.

Los niños no lloran.

Para testaruda, la mujer, la cabra y la burra.

No te enamores de mujer que no ame las flores.



OBJETIVOS PRINCIPALES

- Analizar la carga negativa de gran parte del léxico referido a la mujer.
- Desarrollar una actitud crítica ante el uso sexista del lenguaje.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar frases referidas a la mujer.
- Identificar la carga negativa y discriminatoria de muchas expresiones.
- Identificar las cualidades que se le asignan a la mujer y por el contrario al hombre.

PREPARACIÓN PREVIA

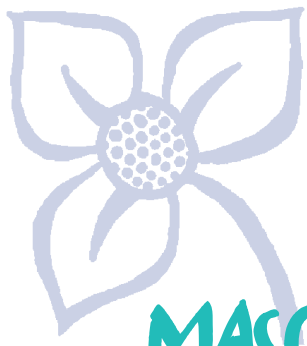
LUGAR: en el aula.

MATERIALES: listado de frases, útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La profesora o el profesor, en los primeros cinco minutos, pregunta al alumnado si conoce refranes o dichos sobre la mujer; si es así se recogen, se comentan e incluso se pueden añadir a la lista que se ha confeccionado. Se reparte la lista de frases y el alumnado, por parejas, dedica unos diez minutos a comprender bien las frases y analizar su contenido según las pautas que se les ha dado. En el cuarto de hora restante se ponen en común las conclusiones de las parejas y se comenta en gran grupo el significado de las frases haciendo hincapié en la carga negativa que éstas tienen contra la mujer. Se les hace reflexionar sobre el trato discriminatorio que esto supone y se anotan en la pizarra cualidades positivas de las mujeres que anulen las afirmaciones analizadas.



Actividad 2

MASCULINO Y FEMENINO

La utilización del género gramatical refleja en muchos aspectos la discriminación que ha existido y existe aún hacia la mujer. Por un lado está el uso genérico del masculino como única forma de referirse a mujeres y hombres, como hemos comentado en la Introducción, pero también se ve en la no existencia de masculino o femenino para determinadas palabras, o el diferente significado que adquieren algunas palabras masculinas al ponerlas en femenino o al revés (normalmente la acepción femenina implica menor rango o valoración). Vamos a acercarnos a nuestro alumnado al Diccionario para que compruebe todo esto. El educador o la educadora les plantea la actividad: "Vamos a analizar algunos usos del género gramatical femenino y masculino. Para ello, por grupos de 4 ó 5, vais a coger un Diccionario y vais a realizar las siguientes tareas:

- Buscar en él las palabras "hombre" y "mujer" y comparar la cantidad de acepciones que aparecen en cada una de ellas.; o fijaréis además en el contenido de las mismas (¿qué cualidades se destacan? ¿son de signo negativo o positivo?).
- Formar el masculino o femenino de las siguientes palabras, comprobando en el Diccionario si existen y si tienen el mismo significado en los dos géneros:

comadrona/..... comandante/.....
 gobernante/..... secretario/.....
 verdulero/..... cotilla/.....
 costurera/..... azafata/.....
 fregona/..... sacerdote/.....
 banquero/..... juez/.....



OBJETIVOS PRINCIPALES

- Comprobar el reflejo de la discriminación hacia la mujer en el uso del género gramatical.
- Proponer formas más positivas y respetuosas de usar el lenguaje.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Formar el masculino y femenino de algunas palabras.
- Buscar información en el Diccionario.
- Aumentar su vocabulario con términos nuevos.

PREPARACIÓN PREVIA

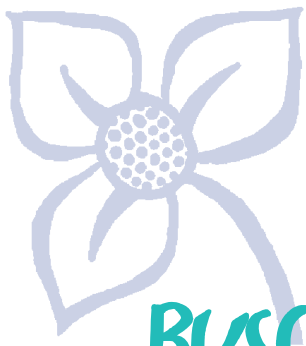
LUGAR: en el aula o en la biblioteca.

MATERIALES: útiles de escribir, Diccionarios (el que hemos seguido es el de la R.A.E. de bolsillo en dos tomos).

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o la profesora reparte un Diccionario y la hoja con el trabajo a cada grupo. El alumnado podrá dedicar media hora a realizar las dos tareas propuestas. La otra media hora se empleará para la puesta en común en grupo grande. Se comentarán las respuestas que ha encontrado cada grupo y las conclusiones a las que ha llegado en vista de los datos. Se reflexionará entre todos y todas sobre las razones de este uso y en algunos casos se propondrán enmiendas a la definición recogida en el Diccionario: por ejemplo, en "jueza" eliminar la acepción "mujer del juez", o en "banquero" recoger la posibilidad de que una mujer realice ese trabajo, etc.



Actividad 3

BUSCANDO TRABAJO

Imaginaos que habeis terminado los estudios y estais buscando trabajo, por parejas vais a leer y analizar las ofertas de trabajo del periódico. Vais a fijaros en qué tipos de trabajo se ofrecen y quienes son sus destinatarios.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Desarrollar una actitud crítica ante el uso sexista del lenguaje.
- Proponer formas más positivas y respetuosas de usar el lenguaje.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar textos periodísticos.
- Comprobar la discriminación en las ofertas de trabajo para hombres y mujeres.
- Transformar textos periodísticos propiciando la igualdad de oportunidades.

PREPARACIÓN PREVIA



LUGAR: En el aula.

MATERIALES: páginas de ofertas de trabajo del periódico o una hoja en la que previamente se han seleccionado algunos anuncios, útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La profesora o el profesor reparte la hoja con las Ofertas de Trabajo a cada pareja (puede ser la misma a todas o diferentes) y les deja media hora para que lean y clasifiquen las ofertas según el género utilizado.

En el siguiente media hora se pone en común en grupo grande. Se dibuja una tabla en la pizarra con tres entradas -hombre,mujer, ambos- y se van rellenando con las ofertas que hayan encontrado. Se sacan conclusiones sobre la distribución de trabajos según el sexo y el ambiguo uso del masculino como término generalizador. Es importante también que se den cuenta de que dentro de unos años, cuando tengan que buscar trabajo, si las cosas no cambian, se pueden encontrar con el mismo problema.

Por último se les propone transformar algunos de los anuncios, para que recojan realmente la igualdad de oportunidades de hombres y mujeres ante el trabajo.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura.



Actividad 1

¿SON DISTINTOS MI PADRE Y MI MADRE?

Hemos estado estudiando las diferencias físicas y biológicas entre hombre y mujer. *Son diferentes en sus comportamientos* en sus cualidades&

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Constatar la existencia de dos modelos de desarrollo personal (femenino y masculino) en función del género.
- Identificar las cualidades y comportamientos asignados a cada género.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Asignar a cada sexo las cualidades que se corresponden con él.
- Darse cuenta de si esas cualidades se cumplen en ellos y ellas y en sus familias.
- Cuestionar si esa división de género hombre/mujer es positiva para las personas.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: la hoja que entrega el profesor la profesora y útiles de escribir, pizarra.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.

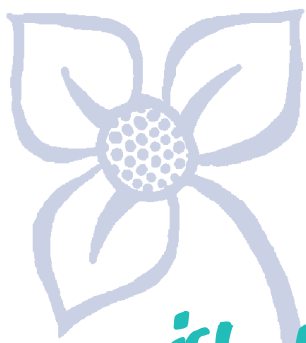
Unidad
15
Aprendamos
a ser
personas

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El educador o la educadora entrega la hoja al alumnado en la que aparecen las dos siluetas. El alumnado, individualmente, en un cuarto de hora, irá rellenando las siluetas con las cualidades que se corresponden con las de su padre y su madre. Una vez realizado el ejercicio, se les indicara que primero lo comenten con su compañero/a y contrasten sus respuestas. Seguidamente se comentará en grupo grande. El profesor o profesora dibuja las dos siluetas (hombre/mujer) en el encerado y va rellenándolas con las cualidades que le van diciendo los niños y niñas tratando de generalizar. Si entre las respuestas hay discrepancia la aprovechará para cuestionar el porqué de esas diferencias y de esa división. Si no la hay el propio profesorado tendrá que introducirla para ayudar a reflexionar al alumnado: ¿qué cualidades corresponden a cada uno? ¿cuáles creéis que son diferentes? ¿a qué se debe esa división? ¿tiene que ser así? ¿se podrían intercambiar algunas de esas cualidades?...

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio.



dos

Actividad 2

¿SI FUERAS...?

Imaginaos que os dan la posibilidad de cambiar de sexo durante un día. *Qué pasaría*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Valorar las cualidades y capacidades positivas que se desarrollan en ambos modelos (masculino y femenino) integrándolas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ponerse en el lugar del otro o de la otra.
- Identificar y analizar las ventajas e inconvenientes de cada género.
- Valorar y respetar a todas las personas independientemente de su sexo.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: útiles de escribir, pizarra.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.

15 Unidad
Aprendamos
a ser
personas

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

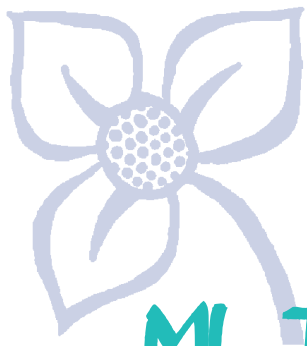
El profesor o la profesora en los primeros cinco minutos explica la actividad y recoge las primeras impresiones en las que ya se perfilarán las percepciones que unas y otros tienen sobre el otro sexo. Si se produjeran descalificaciones o actitudes despectivas con respecto a alguno de los sexos, se insistirá en la actitud de respeto y valoración hacia todas las personas como base de la actividad.

Seguidamente se les propone que contesten las preguntas de manera individual. Una vez realizado esto se hará una primera puesta en común por parejas chico/chica (si no fuera posible se puede hacer un grupo más grande pero tratando de que estén representados ambos sexos) en la que contrastarán sus respuestas y tratarán de ponerse de acuerdo en lo más positivo de ser chica y de ser chico.

Por último se hace una puesta en común en gran grupo en la que el profesor o profesora irá anotando en la pizarra las conclusiones de las parejas (o grupos pequeños) y orientando al alumnado para elaborar entre todos y todas un listado de las cualidades positivas de los dos modelos (masculino y femenino) que sería bueno que todas las personas desarrolláramos en nuestra vida.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del medio.



Actividad 3

MI TARJETA DE VISITA

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Conocer sus características personales.
- Propiciar en el alumnado un desarrollo personal equilibrado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar y valorar sus cualidades y hacerse conscientes de sus carencias.
- Plantearse pequeños objetivos de mejora.
- Hablar de sí mismas/os y expresar sus sentimientos ante sus compañeros y compañeras.
- Respetar y valorar a sus compañeras y compañeros.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula con las mesas dispuestas en círculo.

MATERIALES: Ficha de la "Tarjeta de visita" (Anexo), una fotografía tamaño carnet y útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La educadora o el educador ha pedido previamente al alumnado que traiga una foto de carnet. Reparte la ficha de "La Tarjeta de visita" para que la rellenen individualmente en unos quince minutos. Pasados estos, se juntan en grupos de cuatro (preferentemente chicos y chicas para que sea más enriquecedor). Cada uno/a se presenta a sus compañeros y compañeras. Se les da la consigna de que escuchen con respeto la descripción de cada uno/a valorándole en lo positivo y animándole en lo que quiere mejorar. Mientras se produce la puesta en común en los grupos la profesora o profesor va pasando por todos ellos, por una parte para recoger información de cómo se ve y se siente cada alumno y alumna, y por otra parte para orientar su proceso de mejora en los aspectos en los que más lo necesita, teniendo en cuenta la variable género de la que hablábamos arriba. Lo ideal sería que esta actividad tuviera un seguimiento de los aspectos de mejora que cada uno/a se haya propuesto. Para ello se podrían arbitrar medidas de refuerzo individualizadas y establecer plazos para evaluar la evolución del alumnado.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Tutoría.



Actividad 1

MI FAMILIA

Vamos a dibujar los miembros de nuestra familia y debajo especificaremos que hacen normalmente durante el día.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar roles en el seno de su familia.
- Sensibilizar a los chicos en la responsabilidad de su vida afectiva y doméstica y, a las chicas en la importancia de la autonomía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios de autoobservación, análisis de sentimientos y comportamientos personales.
 - Valorar el papel que desempeña cada miembro de la familia en la convivencia.
- Participar activamente en las reflexiones y puestas en común sobre el tema.

16

La evolución de la familia

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: útiles de escribir y pinturas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora y media.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El educador o la educadora les plantea la actividad que tienen que desarrollar. Cada alumno y alumna, individualmente, durante 30 minutos dibujará los miembros que componen su familia describiendo debajo del dibujo lo que hace normalmente durante el día esa persona.

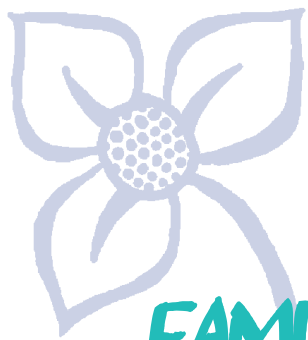
Posteriormente en gran grupo, durante una hora, irán analizando y sacando conclusiones sobre las descripciones realizadas. Durante este proceso, el profesorado intentará reflexionar y suscitar comentarios sobre:

- Posible existencia de distintos tipos de familia dentro del mismo aula.
- Diferencia de roles asignados dentro del ámbito familiar.
- Incidencia del funcionamiento familiar en la convivencia.

Al mismo tiempo potenciará los valores que han creado las mujeres-madres para la existencia y vida de la humanidad, como la ternura, la entrega,... intentando romper la jerarquía y evitando que se de más importancia a los valores "masculinos" que a los "femeninos".

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del medio natural y social / Plástica.



Actividad 2

FAMILIAS DIFERENTES

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Analizar la redefinición social de la familia.
- Respetar y valorar cualquier modelo de organización familiar diferente al suyo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar distintos tipos de familia.
- Buscar semejanzas y diferencias entre los distintos tipos de familias.
- Tomar parte en los debates.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: fotografías.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una hora y media.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Para realizar la actividad se divide al alumnado en cinco grupos. Se da a cada grupo una fotografía de un tipo de familia. Estas fotografías reflejan diferentes unidades domésticas de la sociedad actual:

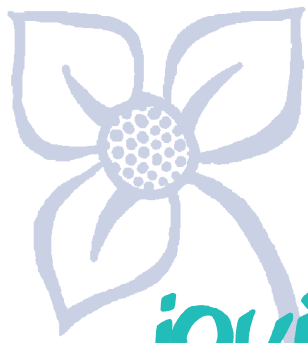
- Familia nuclear básica, familia "tipo".
- Familia gitana, familia amplia.
- Familia monoparental con hijos/as.
- Unidad doméstica formada por una sola persona.
- Familia formada por una pareja de ancianos.

En pequeño grupo, durante media hora, van analizando los siguientes aspectos:

- Tratarán de definir quién es cada uno de ellos o ellas.
- Tratarán de explicar cuáles son las diferencias respecto a sus familias.
- Comentarán si es una familia que se ve con frecuencia en su pueblo o ciudad.
- Si les gustaría vivir en ella y por qué.

El secretario o secretaria irá anotando las conclusiones para más tarde darlas a conocer al gran grupo. Reunidos en círculo, durante una hora, el responsable de cada tipo de familia comentará las conclusiones a las que han llegado con el objetivo de reflejar las características de las distintas unidades domésticas que son reflejo de la sociedad actual.

El profesorado tratará de proteger las diferentes opiniones entre sus alumnos y alumnas, en especial cuando ciertas matizaciones son reflejo de una minoría, por ejemplo en el caso de la familia gitana, ya que sobre él recae el estereotipo de pueblo antisocial que se excluye automáticamente de la convivencia normal, manteniendo sus propias tradiciones, leyes,...culpabilizándola de muchas situaciones que surgen y que no son necesariamente generadas por ellos. Se trataría de hacer ver al alumnado que no se trata de que renuncien a su propia esencia y que acepten la asunción de la cultura mayoritaria en un intento de homogeneizar culturas, maneras de ser... sino buscar las vías que faciliten la relación entre los colectivos gitano y payo, subrayando las diferencias y semejanzas como fuente de riqueza.



Actividad 3

¿QUÉ CANTAMOS?

El educador/a intentará trabajar el texto de la canción para reflexionar sobre aspectos relacionados con la vida doméstica de las zonas rurales de épocas anteriores.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Constatar la transformación de la condición de la mujer.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre el texto de la canción.
- Interpretar la canción.
- Valorar la música popular de la zona.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: En el aula.

MATERIALES: Canción. (en lugar de la canción propuesta se puede emplear alguna otra que refleje las características socioculturales del entorno rural o romances escogidos del Romancero Viejo).

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

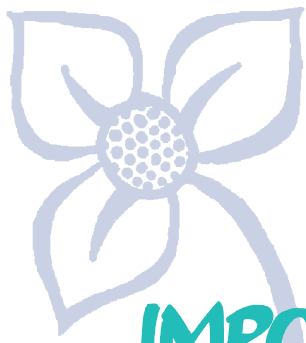
El educador o educadora a través de una audición o mediante su voz cantará la canción "Que vengo de lavar". Seguidamente harán una lectura individual de la misma, anotando los aspectos más relevantes. Este análisis individual se comentará en gran grupo con el objeto de discutir y destacar las ideas más importantes a la vez que el profesor o profesora irá matizando aspectos relacionados con la vida doméstica de las zonas rurales de épocas anteriores.

Una vez analizado el texto, se palmeará el tempo y ritmo de la canción y la cantarán. En grupos pequeños durante 15 minutos intentarán hacer una representación dramática que incluya la historia anterior y posterior a la canción.

*HIDALGO MONTOYA, J (1974): Folklore musical español. Madrid A. Carmona Editor.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Dramatización / Educación física.



Actividad 1

IMPORTANCIA DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Describir el valor de la corresponsabilidad en las tareas del hogar.
- Reflexionar sobre la responsabilidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Introducir el tema a través de referencias conocidas por el alumnado.
- Evaluar los conocimientos previos sobre el tema.
- Expresar espontáneamente los prejuicios que tiene cada uno/a.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: lápices de colores y folios blancos.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

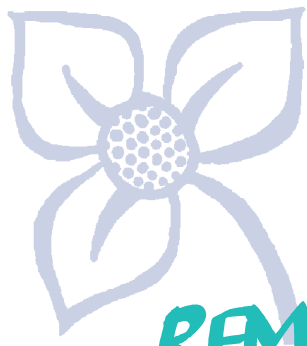
En primer lugar nos referimos a la necesidad e importancia de las tareas domésticas para el bienestar de toda la familia (comunidad), sugerimos algunas ideas (cuidar de los hijos e hijas enfermas, preparar la cena, limpiar la cocina, ordenar los juguetes).Abrimos el turno de palabra al alumnado para que éste aporte ideas y en gran grupo se elabora una relación de como mínimo tantas tareas como alumnos/as haya en el aula.Tareas que se anotarán en el encerado.

Cada persona del grupo escoge una de las tareas y la representa mediante un dibujo. Estos dibujos deberán estar elaborados con mucha atención, deberán incluir a algún personaje (es importante que no se den pautas sobre el género de la persona, por ello centrará más su atención en la elaboración artística del mismo) porque posteriormente nos servirán como ilustración de un cuento o de un mural.

Al finalizar la tarea recogemos el dibujo y se valorará positivamente.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual.



Actividad 2

REMUNERACIÓN DE LAS TAREAS DOMÉSTICAS

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Revisar críticamente los comportamientos, hábitos, etc., que conlleven la diferenciación y discriminación de un colectivo amplio en base a las diferencias de sexo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender a alabar.
- Expresar verbalmente alabanzas a quienes nos ayudan.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: Ilustraciones de tareas domésticas que no incluyan ninguna figura humana.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Cada alumna y alumno escribe una historia sobre la ilustración que ha seleccionado. Esta historia debe contener algunos datos:

- *¿Quién es la persona que realiza la tarea de tu dibujo?, ¿Cómo se llama?*
- *¿Le toca siempre a esa persona hacer esa tarea?*
- *¿Cuánto tiempo necesita para realizarla?*
- *¿La hace a diario o cuántas veces por semana?*
- *¿Crees que le cansa mucho, poco, nada? ¿Lo has hecho tú alguna vez?*
- *¿Qué pasaría si no la hiciera?*
- *¿Quién y como se lo agradece (paga) por lo que hace?*

Al final de la tarea, la profesora o el profesor selecciona alguno de los ejemplos representativos que haya podido ir viendo mientras el alumnado escribía y se leen en voz alta. Se valorará positivamente la tarea realizada.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura.



Actividad 3

PARA COLABORAR EN LAS TAREAS DEL HOGAR QUIERO RESPONSABILIZARME DE...

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Revisar críticamente los comportamientos, hábitos, etc., que conlleven la diferenciación y discriminación de un colectivo amplio en base a las diferencias de sexo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

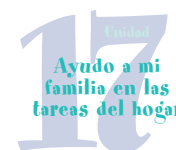
- Manifestar expresamente una intención de colaboración.
- Identificar los derechos propios y ajenos.
- Afrontar las propias responsabilidades.
- Asumir la propia participación en el bienestar del colectivo (familia).

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: En el aula.

MATERIALES: revistas y libros para que el alumnado localice ilustraciones de tareas domésticas. Un mural blanco suficientemente grande como para acoger los recortes.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se inicia la actividad haciendo referencia a las cifras ofrecidas por las estadísticas y a continuación se sugiere la elaboración de un mural con los recortes y comentarios localizados dividiendo el mural en cuatro partes:

MADRES REPRESENTADAS	HIJAS REPRESENTADAS
PADRES REPRESENTADOS	HIJOS REPRESENTADOS

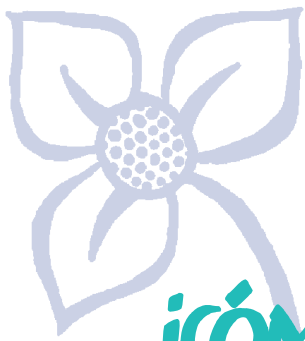
El alumnado repartido en pequeños grupos extrae cifras y porcentajes en razón de los criterios de edad y de género a partir de esta distribución. Con ayuda de la representación gráfica y numérica cada grupo extrae 4 conclusiones y las anota por escrito.

A continuación se reorganiza el grupo grande y se leen las conclusiones en grupo grande y una vez leídas todas las conclusiones, éstas se adhieren al mural. Finalizado ese paso, cada alumna y alumno completa en voz alta y frente a todo el grupo la frase:

*** Para colaborar en las tareas del hogar quiero responsabilizarme de...**

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Matemáticas / Conocimiento del Medio.



Actividad 1

¿CÓMO GASTAREMOS NUESTRA PAGA?

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Fomentar la toma de decisiones mediante la palabra.
- Reflexionar sobre los propios intereses y defenderlos verbalmente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Defender los propios intereses.
- Manifestar opiniones ante un grupo de personas.
- Aceptar las opiniones ajenas.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES:

- 1.- Billetes del Monopoly o semejantes elaborados por el alumnado para simular los puntos (1000 para cada grupo).
- 2.- Un coche de plástico, gominolas, un puzzle, una pelota de tenis y un cómic (en la mesa del profesor o profesora que simularía a una tienda).

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 25 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La profesora o el profesor sugiere al alumnado que se distribuya en grupos heterogéneos de 5 personas. Cada persona del grupo debe seleccionar uno de los productos en venta de la tienda y será ése el producto cuya compra defenderá.

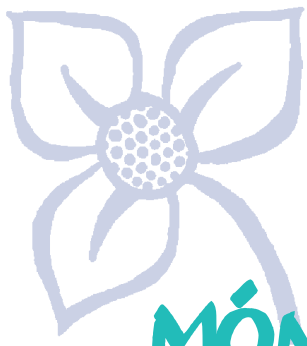
Distribuido el alumnado en diferentes roles, cada grupo recibe los 1000 puntos y se les informa del precio de cada producto.

Durante diez minutos comentan las alternativas y deciden qué es lo que quieren comprar. Anotan las decisiones en un folio y concluido el tiempo acuden a la tienda a adquirir los productos que han seleccionado. (Durante este tiempo el profesorado observa a los diferentes grupos y toma notas de las actitudes más visibles, bien para reforzarlas o para analizarlas y sugerir su modificación en la fase final de puesta en común).

Durante los cinco minutos posteriores disfrutan de los productos adquiridos y por último se vuelve a reunir el grupo grande. En este momento se comentan los procesos de toma de decisiones, cómo han logrado ajustar las cifras, quién quería comprar qué producto, quién ha tenido que deponer su deseo, quién ha impuesto su voluntad, cómo se ha llegado a tomar la última decisión, etc.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Matemáticas (adaptando las cifras) / Tutoría.



Actividad 2

MÓNICA SE HA PERDIDO

Mónica es una niña de 10 años. Hace unos días se perdió en el pueblo y llegó muy tarde a casa. Había salido a jugar a la calle, empezó a andar y andar y no se dio cuenta ni del camino que tomaba ni de la hora que era. Cuando llegó a casa todas las personas estaban muy preocupadas y enfadadas...

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Resolver conflictos de forma pacífica.
- Reflexionar sobre la violencia familiar

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Manifestar rechazo hacia las conductas agresivas.
- Buscar alternativas pacíficas para la resolución de conflictos.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: ninguno.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La profesora o profesor narra la historia y solicita al alumnado que se distribuya en grupos de seis personas. Cada persona del grupo adoptará el rol de un miembro de la familia de Mónica.

Cada grupo recibe una de las siguientes asignaciones:

Estáis muy enfadados con Mónica.

Estáis algo enfadados porque Mónica tardaba mucho.

Estáis muy preocupados porque no sabías qué pasaba con Mónica.

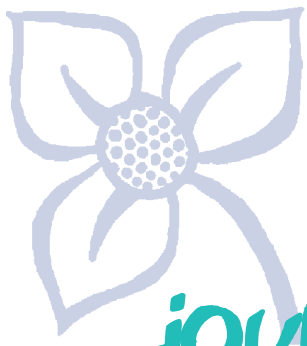
Querías volver a ver a Mónica, no importa dónde haya estado.

Por grupos desarrollan una obra de teatro estando la familia en el salón de la vivienda. Es probable que surjan algunas muestras de conductas agresivas, algunas conductas poco deseables, algunos modelos más empáticos, etc.

Una vez presenciadas las cuatro representaciones se comentará en gran grupo lo observado haciendo especial incidencia en las conductas agresivas y en la búsqueda de alternativas más pacíficas y asertivas.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Dramatización.



Actividad 3

¿QUIÉN HACE COMPANÍA AL ABUELO?

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Examinar la influencia de los prejuicios relativos al género ante la toma de decisiones.
- Analizar las actitudes diferenciadas de la familia ante el hijo y la hija.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar idénticamente los derechos de las niñas y de los niños.
- Aceptar las necesidades ajenas.
- Fomentar la comunicación como medio para una toma satisfactoria de decisiones.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: una grabadora de video, un magnetoscopio y un monitor.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

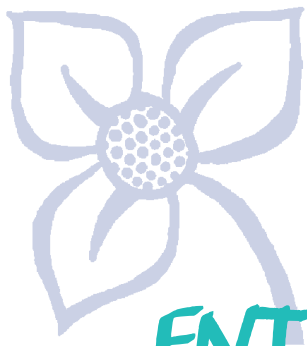
Se plantea la situación en grupo grande. Las niñas adoptan el rol de Pilar y los niños el de Alberto. Cada uno de los miembros del grupo expone su opinión del caso y presenta alguna alternativa.

Se anotan las posibles alternativas en el encerado y tras unos diez minutos de discusión se selecciona una alternativa (si es posible, es decir, si conlleva una decisión justa y racional que pueda satisfacer a la mayoría de las personas).

Una vez concluida la fase inicial, se detiene la grabación del video y se comienza al análisis del mismo. En este momento analizaremos las diferentes intervenciones del alumnado y se comentarán en grupo.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Esta actividad se puede trabajar en Tutoría.



Actividad 1

ENTRE ANUNCIOS ANDA EL JUEGO

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar alguno de los valores que se transmiten a través de la publicidad, sobre todo en lo que se refiere a los roles hombre/mujer.
- Desarrollar la capacidad crítica ante los mensajes de los medios de comunicación y la publicidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar mensajes publicitarios.
- Distinguir los diferentes roles femenino y masculino en los mensajes publicitarios.
- Conocer los recursos y mecanismos de la publicidad.
- Elaborar anuncios con un sentido crítico.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula y en otras dependencias interiores o exteriores del centro.

MATERIALES: anuncios grabados en vídeo o recortados de la prensa; revistas, fotos, material gráfico para recortar, útiles de dibujo.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una hora y media.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En gran grupo se dedica una media hora a analizar tres o cuatro anuncios escogidos previamente (por el profesorado o por el alumnado). Dependiendo de las disponibilidad de los recursos se puede utilizar soporte de papel o de vídeo.

Las ideas que se vayan sugiriendo sobre la forma y el contenido de los mismos se apuntan en la pizarra para que todos y todas las tengan en cuenta posteriormente.

Una vez familiarizados un poco con el mecanismo de la publicidad y los valores ocultos de sus mensajes, se trata de realizar una crítica a través de la elaboración de un anuncio que dé la vuelta a los roles tradicionales mujer/hombre que se encuentran todavía en muchos de ellos. Para ello será recomendable haber escogido anuncios en los que esto se vea más claramente (productos de limpieza o para la casa, coches, colonias...o de juguetes).

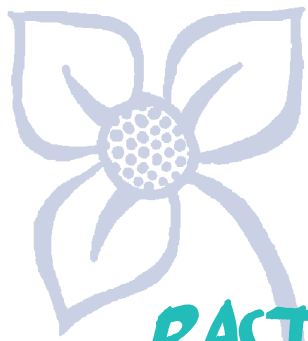
En otra sesión de una hora, distribuidos/as por grupos de unas 4 ó 5 personas tendrán que diseñar y elaborar un "anuncio-crítica" basado en alguno de los anuncios analizados, rompiendo los estereotipos sexistas, intercambiando los roles, planteando actitudes más abiertas y progresistas... Se puede realizar sobre papel o cartulina dibujando o recortando y pegando material gráfico. En el anuncio deberá aparecer:

- el nombre del producto (inventado).
- el slogan.
- un pequeño texto.
- imágenes.

Una vez realizados se colocarán en las paredes de la clase para que todos los grupos puedan verlos y se comentarán en gran grupo en los últimos diez minutos.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Plástica / Lengua y Literatura.



Actividad 2

RASTREANDO LA PRENSA

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Analizar la presencia de la mujer en los medios de comunicación.
- Tomar conciencia de la existencia del maltrato familiar a través de los medios de comunicación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Acercar al alumnado a la prensa diaria.
- Analizar el contenido de algunas noticias de la prensa reflexionando sobre la presencia de la mujer (cuánto, cuándo, cómo...) en la prensa diaria.
- Elaborar pequeños textos críticos sobre la situación de la mujer en la sociedad.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: noticias de periódicos, hojas grandes (DIN A3), pegamento, rotuladores...

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

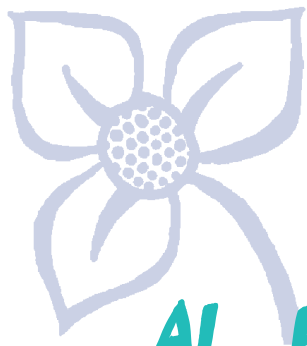
En gran grupo el profesor o la profesora pide al alumnado que comente las noticias que ha encontrado en la prensa. Según van apareciendo se analiza qué tipo de noticias son, si les ha costado encontrarlas, cuáles son las que más se repiten... y se va haciendo una valoración conjunta sobre la presencia/ausencia de la mujer en los medios de comunicación.

Se hablará directamente del tema del maltrato familiar, sus causas, sus consecuencias..., ya que es un contenido diario en la prensa. Por si el alumnado no aportara ninguna noticia en este sentido el educador/a puede llevar alguna para sacar el tema.

Seguidamente, en grupos (de 4 ó 5) elaborarán una especie de pequeño periódico con dos hojas A3 dobladas por la mitad (8 caras). En él irán pegando las noticias seleccionadas (hay que tratar de que no se repitan), poniendo al lado los comentarios, títulos, críticas... que les haya sugerido la reflexión que se ha hecho. Este "periódico" se puede pasar a otras aulas como material para la reflexión y el debate. Si en el centro existiera alguna publicación (revista del Centro) se aprovechará también para difundirlo.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio / Lengua y Literatura.



Actividad 3

AL FILO DE LA NOTICIA...

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Fomentar el uso de los medios de comunicación y los recursos audiovisuales para transmitir valores que eviten la discriminación por razón de sexo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Acercarse a la realidad de las mujeres de su entorno.
- Elaborar textos periodísticos.
- Manejar recursos audiovisuales.
- Fomentar la colaboración y la interrelación dentro y fuera del aula.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula y en diferentes lugares de su localidad.

MATERIALES: útiles de escribir y para maquetar, si fuera posible recursos audiovisuales (cámara de fotos, cámara de vídeo, grabadora) y ordenador.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una hora y media (dentro del aula).



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

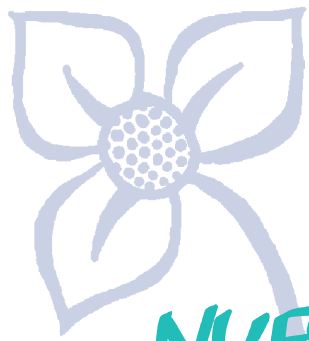
En una sesión de tres cuartos de hora se organizan los grupos (4, 5 ó 6 personas, dependiendo del trabajo que vayan a hacer), se les plantea la actividad y se les deja un tiempo para que decidan sobre quién van a hacer el reportaje, la entrevista, la noticia... y diseñen un pequeño guión. Se les puede ayudar dándoles algunas pautas sobre las preguntas o aspectos a tener en cuenta: en qué consiste su trabajo o su problemática, qué importancia tiene para la comunidad, si en el ejercicio de su cargo o su trabajo tienen problemas por su condición de mujer...

El reportaje lo realizarán fuera del horario escolar, a ser posible durante esa misma semana. Para ello pueden escoger el medio en el que deseen hacerlo (prensa escrita, en vídeo o con grabadora) según sus intereses y siempre que se disponga de recursos audiovisuales. En el caso de realizarlo por escrito se les animará a que utilicen el ordenador para el texto y la maquetación, sobre todo en el caso de las chicas para reforzar la utilización por éstas de las nuevas tecnologías.

Una vez terminado el trabajo se dedicará otra sesión en el aula de tres cuartos de hora a ver o leer los reportajes que han elaborado comentándolos en el gran grupo. Si existiera algún periódico, revista o taller de radio en el Centro se aprovecharía para publicar o emitir los trabajos del alumnado.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Informática / Plástica.



Actividad 1

NUESTROS JUGUETES

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Introducir al alumnado en el tema mediante un elemento familiar con el que tiene un vínculo afectivo.
- Concienciar al alumnado sobre la importancia de los objetos en la determinación del tipo de juego.
- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia del juguete en el desarrollo de la identidad de género.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar las características de diferentes juguetes.
- Contrastar las características de diferentes juguetes.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: 1.- El día anterior se pedirá a cada alumna y alumno que traiga de su casa sus dos juguetes preferidos.

2.- Las dos fichas para el análisis individual de los juguetes deberán estar preparadas y fotocopiadas de antemano.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La profesora o el profesor iniciará la sesión agradeciendo al alumnado que haya recordado traer los juguetes y pedirá que los coloquen encima de cada mesa para que todo el grupo pueda verlos.

A continuación se puede hacer una ronda en que cada alumna y alumno cuente algo de sus juguetes, cómo los consiguieron (de construcción propia, regalo, compra), cómo se llama, cuándo lo usan, etc.

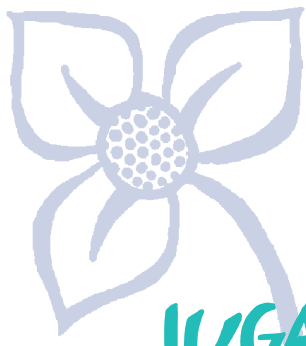
Una vez finalizada la ronda, se reparten las fichas individuales para que cada miembro del grupo las cumplimente de forma individual. A continuación se presenta una ficha orientativa

DIBUJO MI JUGUETE	
¿A QUÉ PUEDO JUGAR CON ÉL?	¿JUEGO SÓLO O EN COMPAÑÍA DE CUÁNTAS PERSONAS?
¿QUÉ APRENDO CON ESE JUEGO?	¿QUÉ CARACTERÍSTICAS SON NECESARIAS PARA PODER PARTICIPAR EN ESE JUEGO?
¿SUELE HABER CONFLICTOS O PELEAS DURANTE EL JUEGO?	¿SIRVE IGUAL PARA LOS CHICOS QUE PARA LAS CHICAS?

Una vez cumplimentada la ficha, el alumnado pone en común sus ideas y respeta las opiniones ajenas. Si se aprecian diferencias en los juguetes seleccionados en razón del criterio género, y si la profesora o el profesor lo considera oportuno, éste puede ser el momento de publicar, valorar y subrayar las ventajas de los juguetes que no fomenten la agresividad, los factores positivos de los juguetes más seleccionados por el género femenino, etc.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación plástica y visual.



Actividad 2

JUGAMOS EN GRUPO

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Manifestar actitudes positivas hacia las diferencias.
- Favorecer la participación de todos/as en los juegos de equipo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Observar que las diferencias son enriquecedoras.
- Disfrutar con el juego en grupo.
- Analizar las actitudes propias ante las tareas de grupo.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: juegos diversos como el Pictionary (o cualquier otro juego referido a los conocimientos), coser botones, parchís, oca, cartas, Play Mobil, juego de construcciones, taller de teatro con posibles disfraces, un radio casete y música diferente.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: una hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La profesora o el profesor propone que la sesión de este día se va a dedicar a juegos en equipo, para ello sugiere a los alumnos que se coloquen en 5 grupos (orientativamente para un grupo de 20 personas) con el mismo número de personas. Recomienda también que estas personas sean tan diferentes como sea posible porque cada juego va a requerir diferentes destrezas, y por ello, es conveniente que las personas que integren el equipo presenten capacidades diversas. Además sugiere también que se vayan fijando en los aspectos positivos personales y de sus compañeros y compañeras del equipo.

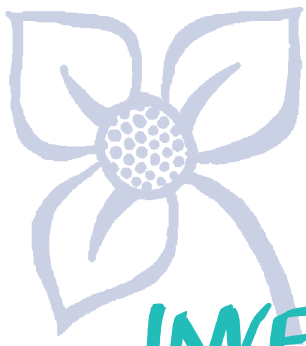
Cada grupo debe ejecutar diferentes tareas a modo de circuito durante 40 minutos:

1º Juego del parchís ⇒ 2º Pictionary ⇒ 3º Inventar y representar una obra de teatro ⇒ 4º Play Móvil ⇒ 5º oca ⇒ 6º coser botones 7º ⇒ juego de construcción.

Durante el recorrido los miembros del equipo van tomando notas sobre la participación y disfrute de cada actividad. La profesora o el profesor también lo hace para disponer de referencias directas en la fase final de puesta en común. (Si observamos que el circuito es excesivamente largo podemos proponer la eliminación de algunos de los juegos).

Concluido el circuito se pasa a la fase de puesta en común. El profesor o el profesora puede dar inicio a esta fase haciendo referencia a lo positivo que ha observado durante los cuarenta minutos. (He visto que el equipo de María se ha divertido mucho con el taller de teatro, ¿qué opináis vosotros?) de este modo puede dar la palabra a miembros de cada uno de los equipos. Si una sugerencia abierta es suficiente para abrir el comentario, entonces cederá la palabra al alumnado y se limitará a reinterpretar los comentarios negativos. Si se han producido situaciones de conflicto que ha sido resuelto por el equipo, entonces se referirá a ellos y los reforzará positivamente. Si no se han resuelto tratará de analizarlos con el equipo concreto y con ayuda del resto del alumnado.

Para finalizar la sesión, cada persona deberá manifestar en voz alta una característica positiva que ha observado en sí misma y en el miembro del equipo que se sienta a continuación de ella de modo que concluyamos la sesión expresando valores positivos propios y ajenos.



Actividad 3

INVENTAMOS UN JUEGO

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Fomentar la creatividad del alumnado.
- Trabajar la toma de decisiones en grupo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar la propia actitud ante una situación informal o desestructurada.
- Proponer ideas para todo el grupo.
- Expresar verbalmente opiniones favorables y contrarias a los restantes miembros del grupo.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el patio o en el recinto de educación física.

MATERIALES: para cada grupo materiales diversos no relacionados directamente con juegos reglados: un pañuelo de tela, un taco de madera, una cuerda de saltar y una pelota de tenis.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 25 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

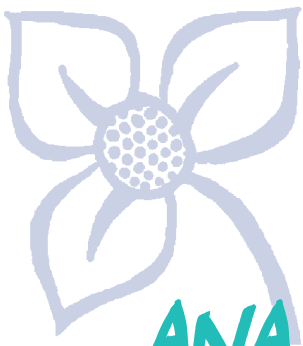
En primer lugar el profesor o la profesora presenta la actividad diciendo algo como: *“Hoy vamos a inventar un juego. Todas y todos nosotros hemos jugado muchas veces a muchas cosas y tenemos mucha experiencia en juegos, ahora lo que me gustaría es que seáis vosotras y vosotros quienes inventéis vuestro propio juego. Para ello sólo os voy a poner una condición, que uséis todos los materiales que os voy a dar”*.

A continuación pide al alumnado que se distribuya en grupos con un número más o menos parecido de personas (5 ó 6 por grupo).

Presenta el material diciendo: *“Aquí tenéis algunos objetos que podéis usar para el juego que vais a inventar, en primer lugar tenéis que decidir qué dos objetos escogéis y a continuación inventar un juego con esos dos objetos. Cuando hayáis inventado el juego podéis empezar a jugarlo”*.

Los procesos de toma de decisiones durarán más o menos según el grupo, es también posible que alguno de ellos no llegue a acuerdos y consuma todo su tiempo sin haber alcanzado una decisión satisfactoria. La profesora o el profesor observará los procesos de toma de decisiones y tomará notas para poder hacer referencia a los aspectos más sobresalientes durante la fase de puesta en común. (En el desarrollo de esta actividad el factor tiempo es importante por ello recomendamos no prolongarlo porque eso dificultaría la percepción de las diferencias entre los grupos).

Concluidos los diez minutos para la invención del juego y los 10 para la ejecución del mismo. El grupo vuelve a reunirse en gran grupo y comentará sus experiencias. Especialmente interesante será incidir o proponer el análisis de situaciones como la ineficacia de la indecisión, la no aceptación de ideas ajenas, la agresividad o los juegos agresivos y el modo en que se hayan tomado las decisiones (mediante la imposición, mediante la negociación, mediante la aceptación...).



Actividad 1

ANA QUIERE SER ASTRONAUTA

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Fomentar la empatía por las personas diferentes a uno mismo.
- Reflexionar sobre las dificultades cotidianas de algunas personas.
- Valorar los propios recursos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Experimentar una realidad diferente a la propia (el mundo de las personas que se mueven en silla de ruedas).
- Reconocer la importancia de las barreras arquitectónicas.
- Participar en una actividad grupal.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula, el pasillo y los lavabos.

MATERIALES: una silla de ruedas y (si es posible) otros materiales del taller de teatro: diferentes atuendos, sombreros...

Si la actividad se desarrolla en inglés: diccionarios en inglés, folios y lapiceros.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La profesora o el profesor plantea la actividad al alumnado y éste se distribuye en grupos de unas 5 personas.

En cada grupo un miembro del mismo representará el papel de Ana, y los miembros restantes interpretarán el papel de sus compañeros de colegio. En primer lugar pensarán en el guión y elaborarán los textos (en inglés).

A continuación ensayarán la obra y para ello utilizarán la silla de ruedas. La profesora o el profesor corregirá el texto si éste tuviera errores que dificulten la comprensión del mismo.

Finalizado el ensayo se procede a la representación de la obra que ha elaborado cada grupo y una vez concluidas todas las representaciones se realiza una puesta en común para comentar la experiencia de cada grupo y de cada persona.

IMPORTANTE: es posible que en el centro exista alguna persona que utiliza una silla de ruedas, en tal caso habría que contemplarlo en esta actividad y modificarla apropiadamente para evitar herir la sensibilidad de dicha persona y por el contrario fomentar la empatía con la misma.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Idioma Extranjero (Inglés) / Lengua y Literatura.



Actividad 2

EN EL ZOO TRAS LOS BARROTÉS

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar los estereotipos erróneos que atribuimos a los sexos.
- Modificar la actitud ante los estereotipos restrictivos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Representar un rol masculino o femenino desde un personaje animal.
- Proyectar sobre un personaje animal los prejuicios en relación a la distribución de roles.
- Buscar información sobre diferentes especies animales.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: enciclopedia o volúmenes temáticos con descripciones fidedignas de animales.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En primer lugar se plantea la actividad a todo el grupo y el alumnado se distribuye por parejas, preferentemente chica y chico. Cada pareja selecciona una pareja de animales, aquellos que más les guste y sin que se repitan los animales. La profesora o el profesor irá anotando en el encerado los animales que son seleccionados para evitar repeticiones y para recordar quién ha seleccionado qué.

Cada pareja buscará información sobre la pareja de animales que haya seleccionado y utilizará esa información para preparar una dramatización (atención al rol que adopta cada miembro de la pareja y cómo se decide dicha asignación).

Tras los ensayos y las presentaciones de todas las dramatizaciones, el grupo volverá a reunirse en gran grupo y se comentarán las curiosidades que se han observado, las peculiaridades de algunas especies, sus diferencias con las mujeres y los hombres, etc.

SUGERENCIA: Esta actividad podría combinarse con una visita a un zoo.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio.



Actividad 3

HOLA, YO SOY BEATRIZ...

Hoy vamos a presentarnos frente a toda la clase y durante un par de minutos vamos a contarles quiénes somos.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aceptarse a sí mismo y a los demás.
- Respetar las diferencias existentes entre las personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer las diferencias entre las personas.
- Expresar frente a un grupo de personas las ideas sobre la propia identidad.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: En el aula o en el gimnasio.

MATERIALES: Un casete y música de fondo.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En primer lugar se plantea la actividad al alumnado. Es posible que se formulen preguntas y se planteen dudas porque la consigna es muy abierta, pero eso favorecerá la proyección de cada criatura. Si el profesorado observa que de este modo no se puede desarrollar la actividad se pueden añadir algunas pautas (cómo soy, qué me gusta, qué me disgusta, porqué estoy alegre, porqué estoy triste, qué me gustaría ser), pero en tal caso deberá ampliar el tiempo de presentación de cada miembro del grupo para permitir que existan más oportunidades de proyección.

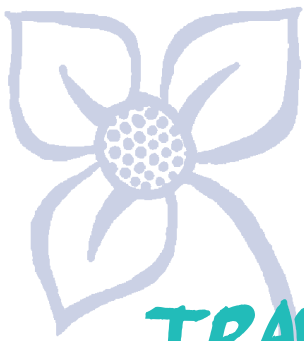
Planteada la actividad se solicitan voluntarias o voluntarios para dar inicio a las presentaciones. Cada alumna y alumno se levantará del lugar en que encuentra y se colocará frente a todo el grupo. A continuación procederá a presentarse.

Concluidas todas las representaciones, se vuelve a la situación de gran grupo y se comentan las vivencias propias.

Variantes: en lugar de presentarse a una o uno mismo, se puede hablar en segunda persona con una y uno mismo. Por ejemplo, si yo soy Beatriz, cuando me coloco frente al grupo puedo decir: "hola Beatriz, ya estás aquí frente a tus compañeras y compañeros de clase. Hoy veo que te da un poco de vergüenza porque tu falda se ha manchado..."

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Física / Idioma Extranjero / Lengua y Literatura.



Actividad 1

TRAVESÍA POR LA JUNGLA

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Trabajar la cooperación en grupo.
- Fomentar la creatividad del alumnado.
- Trabajar las cuatro condiciones básicas a través de una actividad no competitiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Experimentar la ayuda mutua.
- Disfrutar con la actividad física.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el gimnasio o aula de psicomotricidad preferentemente por la cercanía del material o en el patio.

MATERIALES: es importante que exista variedad y riqueza de materiales (aros, cuerdas, espalderas, bancos suecos, conos, pelotas pequeñas, balones, redes, vallas...).

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En primer lugar la profesora o el profesor propondrá la actividad y pedirá al alumnado que se distribuya en tres grupos heterogéneos.

A continuación coloca el material a disposición del alumnado para que cada grupo vaya elaborando su propia travesía con todos los obstáculos que puedan prever.

Un ejemplo de travesía podría ser:

1º Estamos frente a una cueva y debemos atravesarla arrastrándonos (2 vallas a una distancia de un metro).



2º Ahora nos encontramos frente al lago con cocodrilos y debemos subirnos a los árboles (espalderas) para evitarlos, cruzaremos un tramo de árbol en árbol y llegaremos hasta la otra orilla.



3º Como tenemos mucha sed deberemos sacar agua de un pozo y para ello tendremos que cargar las cantimploras y cargar con ellas (balones medicinales de 1 kilo).



4º Ahora nos encontramos ante un puente muy estrecho (2 bancos suecos) que deberemos cruzar de uno en uno y con sumo cuidado porque podríamos caernos hasta el fondo del abismo.



5º Ahora nos encontramos con un grupo de nómadas que nos dan buenos alimentos si somos capaces de bailar una pieza divertida frente a ellos.

La travesía puede ir complicándose según se desee.

Si los tres grupos han creado travesías divertidas, se puede empezar la fase de intercambio de travesías. El alumnado, colocado por parejas (cada miembro de una travesía) atraviesa las otras ayudado por una persona que la haya creado y que conozca el significado de los obstáculos. Cuando todos hayan atravesado todas las travesías, cada grupo recoge el material que ha empleado y lo coloca en su lugar y posición de origen. (Atención, esta tarea puede ser muy útil para observar la actitud del alumnado frente a la responsabilidad propia por el orden y por el bienestar del grupo).

Ordenado el material, el alumnado, sentado en un círculo en el suelo comenta libremente si la actividad ha sido divertida o arriesgada, las diferencias entre las travesías (la profesora o profesor compensará las diferencias en las valoraciones de las travesías), cómo se han sentido cuando otra persona les ha ayudado, quién se ha encargado de hacer tareas en beneficio de todo el grupo (quién sacaba agua para quién, o quién ha cogido las frutas para el grupo), etc. Durante este tiempo, la profesora o profesor que habrá observado la actividad, puede compensar las propuestas y tareas realizadas por las personas menos citadas o más olvidadas.



Actividad 2

LA CADENETA

dos

La profesora o el profesor explica a los alumnos el juego de la cadeneta y solicita dos voluntarios para iniciar el juego. El grupo debe moverse desde un fondo hasta el otro evitando ser atrapado mientras tanto por las dos personas que originalmente *“se la quedan”*. Las dos personas que originalmente *“se la quedan”* van agarradas por la mano y no pueden soltarse y además sólo pueden moverse lateralmente. Cuando otra persona del grupo ha sido atrapada, ésta también se suma a la cadeneta y en adelante son tres quienes *“se la quedan”* y deben de permanecer agarradas por las manos. Así sucesivamente hasta que todos los miembros del grupo integren la cadeneta.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Experimentar situaciones de disfrute sin que la competición y la comparación sean los elementos principales del juego.
- Valorar la importancia de la toma de acuerdos para fines comunes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Disfrutar de una actividad en grupo.
- Fomentar el contacto corporal.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: preferentemente en espacios amplios.

MATERIALES: ninguno.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 15 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En primer lugar la profesora o el profesor explica el juego y las normas a las alumnas y alumnos. Pregunta si alguien tiene dudas y si las hubiera las resuelve (disponer de un tablero pequeño en el recinto de gimnasia suele resultar muy útil a este fin).

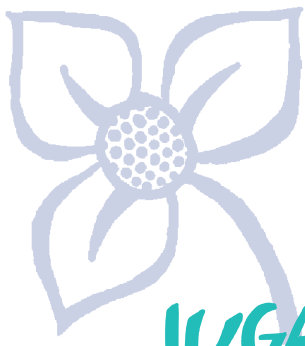
A continuación solicita voluntarias o voluntarios para formar los dos primeros eslabones de la cadeneta (*“para que se la queden”*). Si surgen voluntarias y voluntarios (2 como mínimo y 4 como máximo), estas personas se trasladan a la línea central y las restantes se colocan en uno de los laterales para empezar a correr desde un fondo hasta el otro.

Una vez completada la cadeneta, se pueden establecer un par de minutos de relajación en corro, tiempo en el cual se puede comentar la actividad y se puede incidir sobre lo observado (a quién se le ha ocurrido empezar a decidir a por quién vamos, por qué se ha roto la cadeneta, cómo hemos arreglado eso...).

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Física.





Actividad 3

JUGANDO A NO VER

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Sentir confianza por el consejo ajeno antes de dar los pasos necesarios.
- Valorar la ayuda ajena.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

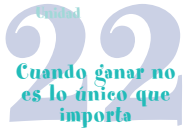
- Experimentar la no visión.
- Vivenciar la necesidad de ayuda ajena.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el patio o recinto de educación física.

MATERIALES: suficientes pañuelos para que la mitad del alumnado pueda cubrirse los ojos. Obstáculos diversos que nos permitan construir un circuito.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: depende de la complejidad del circuito y de la seguridad que el alumnado sea capaz de transmitirse entre sí. Unos 30 minutos aproximadamente.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Una vez explicado el juego se deberá construir el circuito, aquí puede ser el alumnado quien ofrezca sugerencias y el profesor o profesora debería respetarlas y si se observara que es excesivamente sencillo introducir algún obstáculo adicional. En este sentido, es conveniente que en el circuito exista algún obstáculo que exija equilibrio (andar por encima de un banco sueco, subir a una espaldera y cruzarla), porque en estas situaciones la ayuda de la pareja es fundamental para ejecutar esa parte y se experimenta la confianza o la falta de la misma de un modo directo.

Un posible circuito podría ser:

- ⇒ 1º Andar 5 metros por encima de la línea del campo de balonmano
- ⇒ 2º Evitar el choque con una valla frontal.
- ⇒ 3º Dar una voltereta en una colchoneta
- ⇒ 4º Pasar por debajo de una cuerda
- ⇒ 5º Pasar por encima de un banco sueco
- ⇒ 6º Golpear un balón con el pie
- ⇒ 7º Subir a una espaldera y cruzarla y bajar por la siguiente
- ⇒ 8º Volver a la posición de salida

Dependiendo del hábito que nuestro alumnado tenga en la realización de estos ejercicios, se puede complicar el circuito.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Física.



Actividad 1

TÚ DECIDES

Vamos a analizar 3 situaciones:

- Tienes un examen mañana. Llegas a casa y está en la tv el partido de futbol que tenias ganas de ver.
- Vas por la calle y te encuentras un cachorro precioso, pero tu padre y tu madre no quieren animales en casa.
- Acabas de llegar al colegio y aún no conoces a nadie. Un grupo te invita a quedarte después de clase para jugar un partido, pero no has avisado de que vas a llegar más tarde.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre la influencia de nuestros valores, gustos y necesidades en las decisiones que tomamos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Tomar una decisión en una situación de la vida cotidiana.
- Analizar los factores que influyen en la toma de una decisión concreta.
- Valorar las consecuencias de las decisiones que toman.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: útiles de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se reparten los tres ejemplos aleatoriamente entre los niños y las niñas. Cada alumno o alumna dispone de 10 minutos para responder individualmente a las siguientes preguntas recogidas en la ficha de trabajo: ¿Qué opciones tienes? ¿Qué harías tú?

Después se plantean una por una las situaciones problema y cada niño y niña va comentando su decisión. Aprovechando la diferencia entre las decisiones tomadas por el alumnado se señala que las personas decidimos cosas distintas en función de nuestras necesidades, deseos y valores. Seguro que al que no le gusta el fútbol no tendría problema en estudiar ese día, a unos les gustan los perros y a otros no etc.

A continuación se pide a los niños y niñas que respondan a las siguientes preguntas:

¿Qué pros y contras tiene la decisión que has tomado?

¿Has tenido en cuenta si respeta tus derechos y los de las otras personas?

Teniendo esto en cuenta ¿cambiarías tu decisión?

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio.



Actividad 2

LAS DECISIONES DE CRISTINA

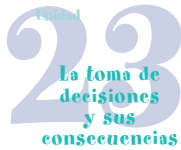
“Cristina se despertó ayer, tomó su desayuno y sin pensárselo dos veces se puso la camiseta de su equipo favorito de fútbol para ir al colegio. Salió a la calle y se dió cuenta de que estaba lloviendo a cántaros, pero ya era demasiado tarde para volver a casa y cambiarse de ropa. Ya en el colegio sus compañeros y compañeras le dijeron que iban a quedarse después de clase a jugar un partido de fútbol y ella aceptó la invitación sin decirle nada a su madre, que la esperaba en casa para ir a comprar una chaqueta. Cuando llegó a casa su madre está muy enfadada con Cristina por no haberla avisado de que iba a llegar tarde y por no haberse abrigado más para ir al colegio por la mañana. Cristina, que se había acatarrado, contestó diciendo que la culpa no era suya, sino de sus compañeros y compañeras y que si no se había vestido de otra manera era por culpa de su madre, que no le había dicho que llovía”.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aprender a tomar decisiones.
- Reflexionar sobre la importancia de responsabilizarse de las decisiones que tomamos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer los pasos del proceso de toma de decisiones.
- Analizar las consecuencias de una decisión para cada cual y para los demás.
- Valorar la importancia de buscar información antes de tomar una decisión.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: útiles de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o la profesora les entregará una copia de la historia. Los niños y las niñas forman grupos de 4 personas, leen la historia y responden a las siguientes preguntas:

¿Qué decisiones ha tomado Cristina?

¿A quién afectan? ¿Qué consecuencias tienen para estas personas?

¿Qué consecuencias pueden tener para ella misma?

¿Qué errores ha cometido Cristina? ¿Qué puede aprender de sus errores?

¿Se responsabiliza Cristina de sus decisiones?

¿Qué hubieras hecho tú en su lugar?

Posteriormente se comentan las respuestas de todos los grupos. A través de las preguntas el profesor o la profesora irá enumerando los pasos del proceso de toma de decisiones, insistiendo en la necesidad de buscar información antes de tomar una decisión y no culpar a otras personas por las consecuencias de las decisiones que tomamos.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura.



Actividad 3

UNA DECISIÓN TITÁNICA

En ocasiones tenemos que tomar decisiones en grupo, ya que lo que hay que decidir no nos afecta sólo a cada cual, sino a toda la clase, barrio, país etc. Tomar decisiones en grupo tiene la ventaja de que contamos con distintos puntos de vista, lo cual puede ser muy enriquecedor. La desventaja es que podemos tener dificultades para ponernos de acuerdo.

“Imaginad que estáis haciendo un crucero en un transatlántico por el Océano Ártico. De pronto el barco choca con un iceberg y tenéis que abandonar el barco. Vuestra única esperanza es poder llegar a un islote que se atisba en el horizonte utilizando los botes salvavidas. Aunque hay espacio para todos no podéis llevar muchas cosas con vosotros o vosotras. Pensad individualmente en qué 5 cosas os llevaríais para sobrevivir en el islote. Después formad grupos de 5 personas y decidirlo en grupo”.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Practicar la toma de decisiones en grupo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Tomar una decisión en grupo.
- Observar las diferencias entre la toma de decisiones individual y grupal.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: útiles de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o la profesora plantea el problema a la clase. El alumnado dispone de 10 minutos para decidir qué 5 cosas se llevarían. Después se forman grupos de 5 personas que dispondrán de 15 minutos para decidir entre todos y todas qué 5 cosas elegirían. Transcurrido este tiempo se hará una puesta en común con las decisiones de cada grupo.

El profesor o la profesora planteará las siguientes cuestiones:

- ¿Os ha costado mucho decidir? ¿Habéis llegado a un acuerdo? ¿Cómo?
- ¿Qué decisión creéis que es mejor, la tomada individualmente o la tomada en grupo?

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Conocimiento del Medio.



Actividad 1

MONTESCOS Y CAPULETOS

En ocasiones nos enfadamos con alguien y en vez de decírselo nos callamos y actuamos con esa persona de manera distinta. Cuando tenemos un problema es importante dialogar para resolverlo, ya que si no la situación empeora y el conflicto se agrava.

El educador o la educadora explica la actividad: Os voy a leer una historia de dos familias italianas que pierden su amistad por un malentendido. "Romeo y Julieta eran dos jóvenes que vivían en Italia. Estaban enamorados, pero no podían estar juntos porque sus familias, que en algún tiempo habían sido buenos/as vecinos/as y amigos/as, estaban enfadadas y no se dirigían la palabra. El problema había surgido cuando el tatarabuelo de Romeo, Don Montesco, pidió prestado un martillo al tatarabuelo de Julieta, Don Capuleto, para hacer una reparación en su casa. Tras terminar la faena dejó la herramienta en el jardín de su vecino para que éste la recogiera. El perro de Don Capuleto vio el martillo y creyendo que era un hueso se lo llevó a lugar seguro y lo enterró como hacía con sus manjares favoritos. Don Montesco no se dió cuenta y siguió haciendo sus tareas sin volver a acordarse de la herramienta. Don Capuleto, que era muy quisquilloso, no tardó mucho en echar de menos su martillo, y al comprobar que pasaban los días y su vecino no se lo devolvía se fue enfadando cada vez más. A partir de aquel momento no volvió a saludar a Don Montesco. Éste no entendió el cambio de actitud de su vecino y se enfadó mucho por su falta de consideración. Poco a poco el conflicto fue creciendo y las familias dejaron de hablarse y compartir los buenos momentos que pasaban en compañía. Romeo y Julieta eran muy infelices porque no les dejaban estar juntos y no sabían qué hacer para solucionar el problema".



OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre las fuentes de conflicto en la vida cotidiana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer la importancia de la comunicación en la resolución de conflictos.
- Identificar las consecuencias negativas de la evitación de los conflictos interpersonales.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: el aula.

MATERIALES: útiles de escribir.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se forma un círculo grande en la clase. El profesor o la profesora lee al alumnado el cuento de Romeo y Julieta. Posteriormente se comentan en grupo las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué sucede en la historia?
2. ¿Por qué están enfadadas las familias?
3. ¿Qué consecuencias tiene el enfado para los distintos personajes? ¿Cómo crees que se sentirán?
4. ¿Pasa esto a veces en vuestra vida cotidiana? ¿Os acordáis de alguna ocasión en que os hayáis enfadado con alguien sin que el otro se diera cuenta?
5. ¿Qué hace Don Montesco para solucionarlo? ¿Qué podría hacer?

El profesor o la profesora insistirá en la importancia de afrontar los problemas con las otras personas y expresar nuestros sentimientos cuando algo nos molesta.



Actividad 2

¿PELEAR O NEGOCIAR?

Existen distintas formas de afrontar los problemas. Podemos comportarnos de forma violenta, evitar el problema o resolverlo pacíficamente. Cuando evitamos los problemas o recurrimos a la violencia una de las partes implicadas pierde y surgen sentimientos negativos como la ira y el resentimiento que enturbian la relación con los demás. Cuando solucionamos un problema pacíficamente todos salimos ganando y nos sentimos bien.

El educador o la educadora explica la actividad: "Vais a formar dos grupos. A cada uno os voy a dar unas instrucciones para escenificar una situación en la que los personajes tienen un problema. Os dejaré un tiempo para preparar la escena. Cuando todo esté preparado la representaréis. Después comentaremos cada escenificación y las diferencias entre ellas."

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre la existencia de conflictos en el medio escolar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contrastar las consecuencias de las distintas formas de resolver los conflictos interpersonales.
- Analizar las ventajas de resolver los conflictos pacíficamente.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: el aula.

MATERIALES: ninguno.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El educador o la educadora seleccionará un problema que haya visto previamente en clase o uno de los siguientes:

Una parte de la clase quiere practicar un deporte en la hora de educación física y otra otro deporte distinto.

La clase va a ir de excursión . Un grupo quiere ir a la playa y otro, a la montaña.

Dividirá a la clase en dos grupos. A cada uno de ellos les dará instrucciones para realizar un rol-playing. En uno de ellos se solucionará el problema de forma pacífica negociando y buscando una alternativa que satisfaga a las dos partes. En el otro se discutirá utilizando el chantaje y la amenaza sin llegar a ningún acuerdo.

Después de cada escenificación se comentarán con todo el grupo las siguientes cuestiones:

¿Cuál era el problema? ¿Cuál era el origen del problema?

¿Cómo se sentían los personajes?

¿Se ha solucionado el conflicto? ¿Cómo?

¿Cómo se sienten después los personajes?

¿Cuál de las dos formas es la mejor para resolver el conflicto? ¿Por qué?

El profesor o la profesora destacará las ventajas de la resolución no violenta de los conflictos.



Actividad 3

LOS CONFLICTOS DEL MUNDO

Los medios de comunicación nos informan de la existencia de conflictos en el mundo. Con frecuencia el origen de estos problema es la discriminación racial, la religión, la cultura, los intereses económicos etc. En ocasiones estos conflictos se resuelven pacíficamente, pero otras veces se recurre a la violencia y se desencadenan guerras. Negociar para resolver estos problemas evitaría la aparición de los conflictos armados que tanto hacen sufrir a las partes implicadas.

La profesora o el profesor explicará a la clase: *“Seguro que todos y todas habéis visto en el periódico o en el telediario alguna noticia sobre una guerra o enfrentamiento en algún lugar del mundo. Hoy vamos a hacer un ejercicio para conocer algunos de esos conflictos y sus causas”.*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre las fuentes de conflicto en el mundo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Distinguir entre formas pacíficas y violentas de enfrentarse a los problemas.
- Identificar las consecuencias de cada una de estas formas de afrontar los conflictos.

Unidad
24
Manifestaciones
de violencia y
afectividad en la
vida cotidiana

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: periódicos y revistas de actualidad, cartulinas y rotuladores.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 1 hora.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se dividirá a la clase en grupos de 5 niños y niñas. Dispondrán las mesas en círculo para trabajar en grupo. El profesor o la profesora proporcionará a los grupos periódicos y revistas de actualidad en los que aparezcan artículos sobre conflictos nacionales e internacionales. Cada grupo dedicará 10 minutos a encontrar los artículos sobre estos conflictos y recortarlos. Tras leerlos durante 15 minutos tratarán de responder a las siguientes preguntas que el profesor o la profesora les planteará en una ficha de trabajo o anotadas en el encerado(10 minutos):

- ¿Quién tiene el problema? ¿Dónde se produce?
- ¿De qué problema se trata? ¿Cuál es el origen del problema?
- ¿Qué hacen para resolverlo?
- ¿Es una forma pacífica o violenta de resolver el conflicto?

Posteriormente se hará una puesta en común. Cada grupo irá explicando a los/as demás las noticias que ha encontrado respondiendo a las preguntas anteriores y comentándolas entre todos (10 minutos).

Finalmente, cada grupo pegará en la cartulina los artículos encontrados, separando los que se están resolviendo pacíficamente de aquellos en que se recurre a la violencia y señalando junto al artículo la causa del conflicto. Por ejemplo: raza, religión etc. (15 minutos). La cartulina se colocará en la pared.



Actividad 1

DIBUJAMOS SOLUCIONES

Para solucionar un problema tenemos que definirlo, inventar posibles soluciones, analizar las consecuencias en el resto de los implicados y elegir una que satisfaga a todos y todas. Una vez elegida una solución es necesario concretar qué pasos vamos a dar para ponerla en práctica, porque si no todo puede quedar en buenas intenciones.

La profesora o el profesor explicará a la clase: *“En esta viñeta tenemos a un niño y una niña que tienen un problema. Vamos a trabajar en grupos para adivinar cuál es y cómo pueden solucionarlo para estar contentos y seguir siendo amigos”.*

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aprender a resolver los problemas interpersonales de forma pacífica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

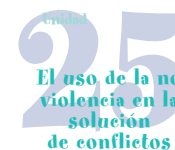
- Aplicar el procedimiento de resolución de problemas paso por paso.
- Concretar los pasos necesarios para aplicar la solución elegida.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en el aula.

MATERIALES: un mapa mudo de la península o del mundo, bola del mundo, fotografías personales, pegamento.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: dos horas.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o la profesora presentará a la clase un dibujo en la que aparecen un niño y una niña que pelean por un libro. Se divide la clase en grupos de 4 personas. Se explica que se van a ir repartiendo unas tarjetas con la tarea que tienen que hacer. Se prepararan 4 tarjetas con las siguientes instrucciones:

1. El problema de este niño y esta niña es . . .(5 minutos).
2. Para resolverlo podrían hacer las siguientes cosas . . .(10 minutos).
3. Lo mejor que podrían hacer es . . .(10 minutos).
4. Para poder hacerlo tendrían que . . .(10 minutos).

De esta manera cada grupo definirá el problema, pensará distintas soluciones y sus consecuencias, elegirá una y concretará los pasos para ponerla en práctica. Después dibujarán las viñetas que representarán cada paso necesario para poner en práctica la solución elegida para resolver el problema (15 minutos). Posteriormente cada grupo expondrá en el encerado su historia explicando los pasos. Es importante que todos los miembros del grupo participen dibujando las viñetas o explicando la historia al resto de los grupos (10 minutos).

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica y Visual.



Actividad 2

dos

ADIVINA CUÁL ES EL PROBLEMA

El primer paso para resolver un problema es darnos cuenta de lo que ocurre. Con frecuencia las personas implicadas en un conflicto interpersonal ven las cosas de distintas maneras. Es importante prestar atención y ponerse en el punto de vista de las otras personas.

El profesor o la profesora explicará la actividad a la clase: *“Vais a formar grupos de 3 personas y representaréis un conflicto haciendo mimo. El resto de los grupos tratará de descubrir cuál es el problema. El grupo que lo adivine primero gana un punto. El grupo que más puntos consiga al final del ejercicio ganará el juego”*.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aprender a resolver los conflictos interpersonales de forma no violenta.
- Reflexionar sobre la importancia de definir el problema adecuadamente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar distintos problemas interpersonales.
- Practicar el primer paso del procedimiento de resolución de conflictos: definición del problema.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: la clase.

MATERIALES: ninguno.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se divide a la clase en grupos de 3 personas. Cada grupo representa haciendo mimo una historia de dos personajes que tienen un problema. Las situaciones elegidas deben ser de rápida puesta en escena y fácil comprensión. Si no se les ocurre nada los siguientes ejemplos pueden servir:

Dos personajes están jugando a baloncesto y un tercero les quita el balón.

Dos personajes están jugando y un tercero les mira con ganas de jugar.

Tres personajes están viendo la televisión y cada uno quiere ver un programa distinto.

Dos personajes le entregan un regalo a un tercero que sin querer lo deja caer rompiéndolo.

Dos personajes están en la cola de un cine y un tercero intenta colarse.

El resto de los grupos trata de adivinar qué problema están representando. El que lo adivina antes gana un punto que se anota en la pizarra. Al final cuando todos los grupos han representado su historia se hace recuento de puntos y gana el grupo que más puntos haya obtenido.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Dramatización.



Actividad 3

LA PRISA NO ES BUENA CONSEJERA

Para solucionar un problema es necesario tomarse tiempo para pensar en soluciones alternativas. Cuando nos enfrentamos a un problema cuyas consecuencias no son muy importantes ni para cada cual ni para el resto no es necesario pensar mucho, pero cuando el problema es más importante hay que dedicar tiempo a buscar alternativas variadas para solucionarlo.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aplicar el procedimiento de resolución de conflictos a la vida cotidiana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

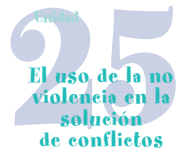
- Valorar la importancia de dedicar tiempo a la búsqueda de soluciones alternativas.
- Estimular la creatividad para ofrecer soluciones alternativas a un problema.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: el aula.

MATERIALES: útiles de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

El profesor o la profesora prepara un problema interpersonal. Divide a la clase en grupos de 4 personas y deja que inventen soluciones durante 1 minuto. Se comentan las soluciones planteadas y se apunta en la pizarra el número de soluciones aportadas por cada grupo. Después lee de nuevo el problema dejándoles 5 minutos para responder y una vez más se comentan las soluciones alternativas y se anota en el encerado el número de soluciones aportadas por cada uno de los grupos.

Posteriormente el profesor o la profesora realiza una gráfica en el encerado con el número de soluciones que se le han ocurrido a cada grupo en el primer ejercicio y pedirá a los grupos que siguiendo su ejemplo realicen otra con el número de soluciones que se le han ocurrido a cada grupo en el segundo caso.

Una vez realizadas las gráficas en la pizarra se analizan realizando las siguientes preguntas a la clase:

¿En qué caso se les han ocurrido más soluciones a los grupos, cuando disponían de poco o de mucho tiempo?

¿Cuál es el grupo al que se le han ocurrido más soluciones en cada uno de los dos casos?

¿Cuál es la media de soluciones de todos los grupos en uno y otro caso?

¿Tienen dos grupos el mismo número de soluciones en alguno de los dos casos presentados?

Finalmente el profesor o la profesora comentará la importancia de disponer de tiempo para pensar en soluciones para nuestro problema y les preguntará: ¿Qué soluciones son mejores las que han inventado con prisa o las que han inventado con tiempo?



Actividad 1

uno

ESCUCHANDO NUESTRA VOZ

Nuestra propia voz es una de nuestras principales señas de identidad, con ella podemos expresar nuestras emociones. Es el componente más difícil de camuflar de todos los componentes no verbales que intervienen en la comunicación. Así, cuando gastamos una broma o decimos una mentira, el tono de nuestra voz es el chivato principal. Sin embargo muchas personas no han oído su voz tal y como suena hacia afuera, por lo que al oírse cuesta reconocerse en ella. Para evitar esto vamos a hacer un ejercicio para oírnos tal y como nos oye el resto.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Diferenciar los componentes verbales de los no verbales del mensaje.
- Analizar algunos componentes no verbales de la comunicación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Jugar con los registros y el volumen de voz.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: clase y casa.

MATERIALES: papel, lápiz o bolígrafo, magnetofón.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Para eso, vamos a escribir una historia pequeña (5 a 10 líneas) de tema libre, puede ser algo que nos pasó o que nos gustaría que nos sucediera, alguna noticia que hemos oído, alguna anécdota de mi casa, de la vecindad o de nuestras amistades, etc.

A continuación en casa se ensaya la lectura de esa historia hasta que tenga un tono más natural - como si la estuvieran contando, en vez de leyendo -. Esto es lo que cada uno grabará en casa y que posteriormente lo iremos escuchando en clase.

Al escucharnos, nos vamos a fijar en cómo suena nuestra voz:

- ¿Nos gusta su sonido? ¿nos parece raro o no?
- ¿Hablo rápido o despacio?
- ¿Pronuncio bien, es decir se me entiende todo lo que digo?

Después de escucharnos y comentar lo que nos ha parecido, se puede plantear la importancia de la voz, del tono que empleamos, del volumen.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Dramatización.



Actividad 2

CUANDO NOS COMUNICAMOS

A veces nos quedamos mirando a la gente y vemos que mueven las manos, la cara, la cabeza, se tocan, y hablan, unas veces respetando los turnos y escuchándose y otras al mismo tiempo. La mayoría pasamos mucho tiempo hablando (a veces hasta donde no debemos, como en clase o cuando está hablando otra persona). Ahora vamos a prestar atención a las señales que enviamos con nuestro cuerpo para demostrar que escuchamos o para ayudarnos a contar mejor las cosas.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reflexionar sobre la importancia de la comunicación en las relaciones humanas.
- Identificar los componentes no verbales de quien habla.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender a emitir los mensajes no verbales adecuados a la comunicación.
- Asociar distintos tipos de expresiones a los diversos niveles de relación.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: clase.

MATERIALES: revistas, tijeras, papel y lápiz.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se organiza la clase en pequeños grupos de 3-4 personas entre los cuales el educador o la educadora distribuye las revistas.

La actividad consiste en buscar fotos (2 ó 3 por grupo) donde la gente esté hablando y fijarse en su cuerpo, en su cara y contestar a las siguientes preguntas por escrito:

- *¿Cómo es la comunicación no verbal de quien habla?*
- *¿Cómo es ésta en quien/es escuchan?*
- *¿Qué sentimientos detectarías aburrimiento, diversión, interés, ...? ¿Por qué?*
- *¿De qué crees que están hablando? ¿Por qué?*
- *¿Hay alguien que quiere acabar la conversación? ¿cómo lo notas?*

Después, en grupo grande se exponen los distintos componentes detectados (mirada, expresión facial, postura del cuerpo, orientación, distancia y contacto físico) y la forma cómo éstos comunican, si apoyan el mensaje verbal, lo sustituyen o lo contradicen. También podemos diferenciar el tipo de conversación o el momento en que está por los mensajes no verbales. Sería interesante ir escribiendo en la pizarra o en una cartulina los componentes más importantes de la comunicación a modo de conclusión.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua Literatura / Educación Plástica y Visual.



Actividad 3

APRENDIENDO A DISCUTIR: EL DEBATE

Todos los días vemos imágenes de gente discutiendo, a veces nos muestran personas que empiezan a discutir y acaban pegándose. Esto es porque no saben discutir, porque solo quieren salirse con la suya y dejan de oír y respetar la opinión de las otras personas. A discutir también se aprende y es importante porque a lo largo de nuestra vida hemos discutido y lo vamos a hacer un montón de veces. Por eso en este ejercicio vamos a intentar aprender y seguir las reglas del debate.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Respetar la regla básica de la comunicación: saber escuchar y saber expresar.
- Ganar autoconfianza en la defensa de sus ideas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Pensar y preparar argumentos que defiendan una postura.
- Aprender a respetar otras opiniones distintas de las que defendemos.
- Ser capaces de pedir y esperar el turno de habla.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: clase.

MATERIALES: papel y lápiz.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se decide un tema en clase (o lo plantea el educador o la educadora), se divide la clase en dos grupos diferentes, uno de los cuales defenderá una postura a favor y otro una postura en contra. Dentro de cada grupo dividimos en subgrupos de 4 ó 5 personas para buscar razones, argumentos, ejemplos, situaciones de la vida real, etc. que avalen su postura.

Antes de pasar al debate propiamente dicho, se elige a alguien que modere (será quien determinará los turnos y tiempos de habla), un secretario o una secretaria (quien anotará las distintas posturas y sus argumentos) y se sacan en clase las reglas que se deben seguir a la hora de debatir (ver a continuación).

Se procede a debatir el tema atendiendo al cumplimiento de esas normas. Para concluir la secretaria o el secretario leerá los argumentos expuestos en ambos grupos, entendiendo que una realidad puede tener varias lecturas. Sería interesante, asimismo, hablar ese día o en otro momento, sobre las reglas que nos ha resultado más difíciles de respetar.

Reglas para participar en un debate

- Pedir turno levantando la mano y esperar a que quien modera te ceda la palabra.
- Sólo puede hablar una persona a la vez, luego no interrumpir al que habla.
- Escuchar bien lo que dice la otra persona, esfuérgate en escucharla.
- Utiliza un tono normal sin gritar ni chillar.
- Habla con respeto hacia las otras posturas, sin insultos ni descalificaciones.
- Respeta la vida privada de las otras personas, no utilices informaciones personales.
- Reconoce el derecho a que cada cual tenga sus propias opiniones, aunque no coincidan con las tuyas.



Actividad 1

QUÉ ES UN AMIGO/A Y QUÉ NO

Mis juguetes, posters u otros objetos favoritos son mis tesoros, los miro, los disfruto y procuro tratarlos con mimo y cuidado para que sigan conmigo. Del mismo modo, los amigos y amigas son tesoros preciosos que hay que saber cuidar. Si lo hacemos bien pueden acompañarnos durante toda nuestra vida, compartiendo con nosotras/os sus experiencias y enriqueciéndonos con su amistad.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Valorar la importancia de la amistad.
- Reconocer los aspectos positivos de tener amistades.
- Discriminar cuáles son los derechos y las funciones de los amigos/as.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Criticar falsas creencias sobre la amistad.
- Aprender a respetar las diferencias de opinión.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: clase.

MATERIALES: hoja de frases. Algunas frases- guía podrían ser las siguientes:

- Un amigo o amiga tiene que estar siempre disponible.
- Tener amigos/as está "guay".
- Mi amiga/o de verdad es aquel/la con el que mejor me lo paso.
- Para ser amigos hay que pasar mucho rato juntos, si no no llegamos a conocernos.
- Si a una amiga/o le dices lo que no está bien, se enfada y no nos hablamos.
- Mis amigos/as ya saben lo que pienso de ellas, no necesito decírselo.
- Si tienes un problema se lo puedes contar a tu amiga/o, pero hay que tener cuidado de no aburrirles y que ya no quieran saber nada de uno.
- A mis amigas/os no tengo que pedirles ayuda, ellos ya saben y si no me la ofrecen es que no quieren hacerlo.
- Ser amigo/a significa:
- Lo que más me gusta de tener amigas/os es:
- Mis mejores amigos/as lo son porque ...
- Me siento muy bien con mis amigas/os cuando...

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se reparte una hoja a cada alumno y se les deja trabajar individualmente durante unos 10 minutos para que respondan Verdadero/ Falso a las primeras y rellenen los espacios de las restantes. Se divide la clase en grupos de 5 integrantes, donde uno/a adopta funciones de secretario/a. El objetivo del grupo es llegar a una decisión de grupo a favor o en contra de las frases primeras pero sin votar. Las últimas frases se explicarán las razones y se intentará hacer una escala de las razones más importantes a las menos. Posteriormente se recogerán en la pizarra las conclusiones sobre la importancia y los aspectos positivos de la amistad.



Actividad 2

LA NUEVA DE CLASE

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar las cualidades personales necesarias dentro de una relación de amistad.
- Aprender las formas de iniciar una relación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar distintos sentimientos.
- Ponerse en el lugar de otras personas.
- Reconocer los aspectos positivos de la capacidad de pedir ayuda y prestarla.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: clase.

MATERIALES: hoja fotocopiada con el caso siguiente:

"Eva ha llegado nueva a clase. No conoce a nadie porque ella ha estado viviendo en otro lugar. Viene muy triste porque ha tenido que dejar a todos sus amigos/os de antes y ahora los echa muchísimo de menos. La profesora le ha saludado muy simpática y le ha sentado al lado de Iñigo, que es un niño muy popular en clase. Eva está muy cortada y, aunque no es tímida, no sabe qué hacer para mezclarse con sus compañeros/as, así que en el recreo se queda en una esquina con un libro haciendo que lee, pero nerviosa y triste por dentro. Esther, una niña del grupo de Iñigo se fija en ella y piensa que le podría decir algo, pero no sabe bien qué y se olvida".

Responded a las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo se sentiría Eva en esa situación?
 - ¿Qué podría hacer Eva para hacer amistades?
 - ¿Cómo se sentiría si lo hiciera?
 - ¿Cómo podría ayudarle Iñigo?
 - ¿Qué le diría?
 - ¿Cómo se sentiría Iñigo si lo hiciera?
 - ¿Cómo podría ayudarle Esther?
 - ¿Qué le podría decir?
 - ¿Cómo se sentiría Esther si lo hiciera?
 - ¿Has vivido alguna situación similar o conoces a alguien que la haya pasado?
- ¿Cómo te sentiste/se sintió? ¿Qué hiciste o hizo esa persona?

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Primero se concede un tiempo de trabajo individual para que cada cual responda a las preguntas planteadas. Después se va a poner en común todas las aportaciones, recordando las reglas a seguir cuando queramos intervenir.

Es conveniente guiar la discusión hacia temas tales como:

- Cómo empezamos a tratar con las personas.
- Qué hacemos para profundizar en esa relación.
- Cuáles son las razones para explicar que nos cueste tanto pedir ayuda.
- Qué beneficios tiene el ser amables y prestar ayuda.
- Cómo podemos ofrecer nuestra ayuda.



Actividad 3

HACIÉNDONOS REGALOS

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar cualidades personales importantes para una relación de amistad.
- Valorar la importancia de los afectos positivos en la autoestima de la persona.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comunicar de forma directa y sincera lo que nos gusta de la gente que nos rodea.
- Saber agradecer los cumplidos.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: clase.

MATERIALES: caja o cesto y tarjetas con los nombres de todos los alumnos y alumnas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Dispuesta la clase en círculo explicamos la importancia de hacernos regalos y en qué consiste la actividad. Se pasa la cesta de modo que cada uno/a va cogiendo por orden una tarjeta donde se le asigna la persona a la que va a hacer un cumplido o elogio (el hecho de que no sea voluntaria la elección es para evitar que haya personas no escogidas en clase).

Regla: no vale comunicar quién te ha tocado hasta que se lo tengas que decir directamente a la persona. Se concede un tiempo para que la gente piense qué decir.

Comienza la ronda de elogios, teniendo en cuenta que:

- Quien los otorga debe hacerlo directamente a la persona, adecuadamente (sin exagerar ni bromear), cuidando su expresión no verbal (cara relajada o sonrisa, mirada a la persona, tono suave).
- Quien recibe debe agradecerlo verbal y no verbalmente (mirada, sonrisa, ...), sin bromear, ni desmerecer a la persona o el halago.

Acabada la ronda, se puede repetir o pasar a comentar el ejercicio, guiando hacia aspectos como:

- Beneficios de regalarnos cumplidos y halagos.
- Vergüenzas y otros obstáculos para expresarlos y recibirlos.
- Componentes de estas habilidades (verbales y no verbales).

Sugerencias complementarias:

Además de la ronda oral, se puede volver a coger una tarjeta y escribir en el reverso un cumplido, que luego se entregará a sus propietarios/as.

Se puede pedir que piensen un halago para los miembros de su familia, que lo digan y anoten las respuestas obtenidas.

Ese halago se puede hacer extensible a otras personas (otros amigos/as, vecinas/ os, parientes, etc.).

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Dramatización / Educación Física.



Actividad 1

LO QUE ME GUSTA Y LO QUE NO

Pocas veces nos detenemos a pensar qué nos gusta y que no. Hay cosas que parece que nos tienen que gustar y otras que no. Así, por ejemplo desde pequeñas a las chicas les “tiene que gustar” jugar con muñecas y a los chicos con coches, luego vamos creciendo y también parece que hay cosas que nos tienen que gustar como la gimnasia o el chocolate o ver la televisión o jugar al fútbol, etc, pero ¿y si a mi no me gusta el chocolate y me gustan las espinacas? ¿y si no me gusta la televisión? ¿y si lo que a mi me gusta es ...? Eso es lo que vamos a averiguar en esta actividad.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar los distintos sentimientos .

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ser más conscientes de nuestros sentimientos.
- Diferenciar en distintas situaciones los sentimientos que experimentamos.
- Reconocer actividades, objetos, personas, etc, que nos resultan atractivas y las que no.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: en la clase y en casa.

MATERIALES: cartulina, tijeras, rotuladores, revistas, lápiz y hoja dividida en dos columnas tituladas: Me gusta / No me gusta.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se inicia la actividad entregando la hoja a dos columnas para completar. Se les puede ofrecer pistas sobre las categorías en las que pueden pensar, p. ej., actividades - a realizar en casa, en el patio, en vacaciones, en clase, con la familia, con las amigas y amigos, etc. -, animales, objetos, música, lectura, situaciones que han vivido (un amigo/a que insulta o que te da un dulce,...) o han visto, experiencias suyas, ...

Se les concede un tiempo de 15 minutos para que comiencen a completar la hoja en clase y luego que vayan a casa con ella y vayan apuntando durante dos o tres días las cosas que les van pasando y cómo les impresiona, positiva o negativamente. Tras este tiempo de observación y registro, que seleccionen aquello que prefieren de modo especial, como lo que más les disgusta y que lo plasmen en una cartulina, por medio de texto, dibujo y recortables de revistas.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica.



Actividad 2

UN ENCUENTRO AGRADABLE

Cuando vemos a alguien a quien hace algún tiempo no habíamos visto y queremos demostrar la ilusión que nos hace ese encuentro, lo manifestamos por medio de besos, abrazos, expresiones de agrado, cumplidos. Toda esa expresión sincera de afectos muestra a la otra persona nuestra complacencia, nuestra alegría por el encuentro.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Explicar las ventajas de expresar sentimientos positivos.
- Potenciar la expresión de afectos positivos hacia los compañeros y compañeras.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Practicar los componentes no verbales implicados en un intercambio positivo.
- Reforzar la expresión sincera de los distintos tipos de cumplidos.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: la clase.

MATERIALES: pizarra.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 50 minutos.



COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Vamos a realizar un role-playing sobre un encuentro entre cuatro amigos y amigas, para ello vamos a preparar y ensayar durante 10 minutos la representación con las actrices y actores para así centrar el tema, los papeles y evitar que éste vaya por otros derroteros. Una vez ensayado brevemente, se representa en clase. Tras la representación debatimos sobre:

- *Cómo nos sentimos cuando vemos a alguna persona a la que queremos,*
- *Cuándo es la última vez que les pasó a ellas y ellos algo parecido a lo representado, cómo mostraron y mostramos habitualmente esos sentimientos de agrado con el cuerpo, verbalmente,*
- *Qué tiene de bueno el expresarlo,*
- *¿Chicos y chicas lo expresan igual?, por qué no si lo sienten igual.*

Aquí sería interesante recoger en la pizarra los componentes que se destaquen como importantes.

Para concluir, nos levantamos todos/as y vamos andando por la clase, parándonos frente a un compañero/a, simulando que ha pasado un tiempo sin vernos (como si fuera a la vuelta a clase) y mostrando física y verbalmente esa alegría.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Dramatización y Educación Física.



Actividad 3

QUEJÁNDONOS

Muchas veces suceden cosas o se dan situaciones que nos producen malestar, desagrado, enfado, rabia o que simplemente nos gustaría que fueran de otro modo. Si no lo comunicamos, nadie tiene porqué adivinarlo. Expresar el sentimiento negativo que una conducta o acción concreta de alguien nos provoca, sin culpabilizar, es una buena manera de solucionar las cuestiones en el momento y prevenir futuros enfados.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aprender a expresar quejas de un modo adecuado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Distinguir entre la acción de una persona y el sentimiento propio.
- Diferenciar a la persona de su comportamiento.
- Describir concretamente, sin generalizaciones, el objeto de la queja.
- Expresar, clara y concretamente, el cambio deseado.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: clase.

MATERIALES: caja de cartón forrada con el rótulo caja de quejas y tarjetas con situaciones problemáticas, cartulina y rotuladores.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 90 minutos (ampliable o recortable según tiempo disponible).

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se comienza con una primera sesión de sensibilización, de unos 20 minutos, sobre tema de las quejas. Qué son, por qué hacerlas, cómo hacerlas, ejemplos suyos de situaciones en que se quejaron y otros en que no, cómo se sintieron.

De esta discusión se sacan los componentes que hay que considerar a la hora de expresar una queja y se recogen en una cartulina:

- Hablar de cómo te sientes.*
- Hablar del objeto que te produce esa sensación.*
- Ser concreto/a al decir lo que vas a decir, evitando generalizaciones vagas.*
- Dale oportunidad a tu compañera/o de que exprese su punto de vista.*

Esta cartulina va a ser consultada cada vez que queramos expresar una queja.

En este momento se introduce la caja de quejas, que va a quedar expuesta en un sitio visible de la clase y en donde el profesorado y el alumnado van introduciendo tarjetas contando aquellas situaciones en que no se han quejado o no han sabido hacerlo. En clase, se puede dedicar un tiempo variable (según esté disponible) a la extracción, comentario y corrección de éstas.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura / Educación Plástica y Visual.



Actividad 1

uno

YO SOY

“Erase una vez, ... una persona llamada YO, se parecía mucho a tí y a mí, tenía amigas y amigos, familia, estudiaba, jugaba, ... hasta que un día al despertarse y, como si fuera una pesadilla, no se acordaba de quién era ella, de cuál era su nombre, de qué le gustaba y qué no, y así estuvo durante un rato largo sin saber qué hacer, hasta que se le ocurrió que podía poco a poco ir hablando, cada vez más alto, para ir sintiéndose más y más dentro de su piel. De este modo, cuando empezó a hablarse, primero por lo bajo diciendo yo, yo, se fue dando cuenta que ese nombre le sonaba y cuando ya lo dijo más y más fuerte, se dió cuenta que ese era su nombre, que esa o ese eran él o ella.” Al igual que el personaje del relato vamos a fijarnos en nosotros y nosotras mismas, en nuestra voz, cómo suena nuestro nombre, vamos, en definitiva, a intentar oír nuestro interior.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Aumentar la conciencia de uno/a mismo/a.
- Interanalizar nuestras características distintivas.
- Reforzar la autoestima.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer como peculiares algunos rasgos vocales propios (tono, volumen, rapidez, sonoridad, ritmo).
- Distinguir mi mensaje del de mis compañeras y compañeros.

Unidad
29
Ser tú mismo/a

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula o gimnasio (preferentemente).

MATERIALES: ninguno específico.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 20 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

La actividad consiste en crear un corro grande (o corros más pequeños, si el grupo fuera numeroso), y una vez ahí, con los ojos cerrados y mirando hacia dentro de cada uno/a, vamos empezando por orden a decir nuestro nombre: “Yo soy Fulanita”, hacemos una ronda. Luego en la misma postura decimos nuestro nombre y algo de lo que sentimos orgullo: “Yo soy Menganito y me siento orgulloso de lo bien que canto”. Una tercera ronda incluiría algo que quiero o deseo mucho: “Yo soy Fulanita, me siento orgullosa de como juego al baloncesto y me gustaría mucho ir a Madrid a ver a mi tía Julia”. Para acabar podemos concentrarnos otra vez en nuestro nombre e ir diciéndolo, ya sin orden, de más bajo a más alto, con distintos tonos, cantándolo, recitándolo, etc, hasta encontrar cual es el sonido o el son que mejor nos hace sentirnos. Es ese son el que vamos a compartir, por último, con nuestros compañeros y compañeras.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Dramatización / Educación Física / Música.



Actividad 2

MI TRAJE Y MI DISFRAZ

Todos cuando vamos por la selva de la vida hay momentos que nos ponemos un “disfraz” o un traje. Porque tenemos miedo, porque queremos gustar, porque las cosas tiene que ser como yo las quiero o por otras razones, solemos taparnos y escondernos detrás de nuestro disfraz. Nos vestimos de corderos/as o ratones, cuando no nos atrevemos a decir lo que pensamos, por miedo a no gustar, entonces decimos como los corderos “amén, amén” a todo y como ellos nos dejamos arrastrar por la corriente. Otras veces nos disfrazamos de lobos/as o leonas/es y entonces chillamos a la gente, les decimos que son tontas y que no vamos a ser sus amigos o amigas, y nos acabamos enfadando. Pero aún hay otras ocasiones, y son las mejores, en que no tengo que vestirme mas que de mi mismo o misma. Mi traje esta compuesto por mis opiniones, mis deseos y sentimientos que muestro y comparto con mis compañeras y compañeros, ofreciéndonos e intercambiando trozos de nuestras “telas” vamos enriqueciendo y adornando nuestros trajes y ¿sabéis qué? Así da gusto ir vestido y vestida.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar los distintos estilos de conducta: pasivo, agresivo y asertivo.
- Reconocer las consecuencias positivas de ser asertivos.

29
Ser tú mismo/a

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diferenciar los comportamientos, verbales y no verbales, propios de cada estilo.
- Reconocer las distintas consecuencias según sea nuestro comportamiento.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: clase.

MATERIALES: cartulinas, tijeras, rotuladores, fotografías de alumnos/as ampliadas (se puede hacer con fotocopidora).

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 60 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se explica la actividad: *“Vamos a confeccionar por grupos máscaras de animales agresivos, de animales débiles, (como p. ej., tigres, leonas, dragones, lobas, ratones, corderitas, gacelas) y otra con nuestra foto”.*

Una vez dispuestas en cada grupo de 3 personas 1 máscara de animal agresivo, otra de animal débil y la foto de cada cual, coge cada miembro una máscara y se pone a interactuar con los otros animales y personas tal y como lo harían sus animales (con sonidos e incluso como hablarían si pudieran hacerlo). Se hacen tres cambios de máscara, cada uno de los cuales dura 5 minutos a fin de que todos vivan los 3 papeles.

Tras esto se comenta la escena, cómo se sentían haciendo cada uno de los papeles, qué hacían los otros animales o personas cuando yo hacía de una cosa u otra, qué decía cada animal y cómo le respondían los otros/as, qué resultaba de cada comportamiento, ¿se parece esto a lo que pasa en clase, casa o la calle?.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Educación Plástica / Dramatización / Educación Física.



Actividad 3

LA INVASIÓN

La Tierra esta siendo invadida por un montón de ogros horribos, que cuando tocan a la gente le convierten en monstruos también, su avance puede conseguir que desaparezca nuestro pueblo, nuestra ciudad, todo nuestro alrededor. Sólo hay una manera de paralles y es recordando entre todos qué es un ser humano y creando la Carta de los Seres Humanos .

Cada vez que nos portamos como ogros conseguimos que otros también lo hagan, vamos a intentar fijarnos en cuáles son nuestros mejores comportamientos y defenderlos asertivamente, sin violencias físicas ni verbales.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Identificar los derechos que todo ser humano tiene por ser persona.
- Estimular el comportamiento asertivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Distinguir comportamientos verbales y no verbales de los estilos asertivo y agresivo.
- Explicar las características asertivas del comportamiento de las personas.

Unidad
29
Ser tú mismo/a

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: hoja a dos columnas (Ogros/Humanos), cartulina y material de escritura.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

En grupos pequeños hay que intentar salvar a la Tierra, para ello deben resolver qué nos diferencia a los humanos de los ogros (aspecto físico, forma de comportarse y actuar, qué haría un ogro en clase, en casa, en el patio, con los amigos, con la familia, qué diría, que haría o diría un humano) y colocarlo en la hoja a dos columnas.

A partir de esta hoja escribiremos la Carta de los Seres Humanos para enviársela a los ogros, en la que se les explica cómo nos comportamos, cuáles son nuestros derechos y las ventajas que tiene que ellos/as aprendan a actuar como nosotras/os. Hay que intentar convencerles para que frenen su invasión y podamos recuperar a las personas que han capturado. Para ello vamos a colocar en una cartulina la lista de derechos humanos que hemos decidido que en la Tierra tienen todas las personas.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Lengua y Literatura.

Actividad 1

YO EMPUJO, TÚ EMPUJAS, EMPUJAMOS

Cuando hacemos uso de nuestra fuerza o la recibimos de otras personas, comprobamos las distintas formas que ella puede adoptar: puede imponerse, aceptarse, provocar rechazo, sumisión o sumarse para crear fuerzas nuevas. Vamos a jugar con nuestras fuerzas y a ver qué sensaciones nos produce.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Descubrir formas de relación con el grupo positivas y negativas.
- Reconocer situaciones en las que la presión del grupo puede ser negativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diferenciar los estilos competitivos o sumisos del cooperativo.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula o gimnasio.

MATERIALES: ninguno específico.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 25 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se dispone la clase como un espacio abierto, se agrupa el alumnado por parejas y colocados frente a frente, mano contra mano, uno/a comienza a empujar, la otra persona se deja empujar y luego empuja ella, jugando con las fuerzas de cada mano. Luego se sientan en el suelo espalda contra espalda y tienen que intentar levantarse las dos personas a la vez.

En la posterior puesta en común se trata de ver cómo sentimos cuando nos llevan y cuando llevamos, cómo cuando cooperamos unos/as con otros y otras, si ha habido alguna dificultad para realizar el ejercicio, si alguna vez sentimos que se nos empuja a hacer cosas que no queremos.

VINCULACIÓN CON LAS ÁREAS DEL CURRÍCULO

Dramatización / Educación Física.i



Actividad 2

EL ROBO

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Diferenciar los distintos estilos conductuales.
- Enumerar las razones para comportarse asertivamente.
- Valorar las ventajas del comportamiento asertivo para responder a las presiones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reflexionar sobre las consecuencias de los distintos comportamientos.
- Reconocer los componentes asertivos, pasivos y agresivos en los personajes.

PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: fotocopia del caso y útiles de escritura.

Este es el caso de Pablo, un compañero de clase que se la "cargó" por culpa del grupo. Todo empezó por unos rumores; decían que el año pasado unos niños y unas niñas entraron en el despacho del profe de Literatura y le quitaron el libro de lectura que estaban utilizando, con lo que tuvo que cambiar de libro y ni se enteró, pensando que lo había perdido. Miguel contó este rumor a Begoña, Laura, Pablo y Luis, entonces no se quién empezó a decir que eso podía ser muy divertido, que estaría bien, pero claro había que tener mucho valor para hacerlo.

- "Sí, muy "chuli", pero a ver quién se atreve" dijo Luis.

- "Yo, si alguien me acompaña, voy. ¿Quién viene conmigo?" preguntó Laura. Pablo, que estaba un poco coladito por ella, se apuntó al carro enseguida: "Yo voy, claro que sí; esto sí que es una aventura". "Venga Bego, chicos, vamos a hacerlo".

- "No sé, mira que nos pillan y se nos cae el pelo", dijo Begoña. "No seas gallina, Bego, enróllate un poco, que va a estar guay; ya veras cómo no nos pillan", le animaba Laura.

- "Bueno", respondió Bego por bajines y sin parecer muy convencida. "A mí no me gusta. Seguro que nos pillan y aparte que ... No, que yo no voy, que paso de meterme en líos", dijo Miguel.

- "Anda ya, ahora que hemos convencido a Bego, tú te vas a echar atrás. No seas cobarde", le agujoneaba Laura.

- "Claro, no vale echarse atrás o lo hacemos todos o nada, por tu culpa no vamos a hacer una cosa guay, venga déjate de tonterías y vamos. No seas aguafiestas", insistía Pablo, con la aprobación de Luis, ya animado a participar.

- "Que no, que no voy, id vosotros si tan bien lo vais a pasar", se defendió Miguel.

- "Vete a la porra, pelota, eres un cobardica", se enfadó Pablo.

- "Dejadle en paz, que es un "rajado", él se lo pierde", cortó Laura. "Si no quiere que no venga", terciaron Luis y Bego.

Lo que sucedió es que efectivamente Miguel no fue, los y las demás se retaron a ver quién entraba primero y le cogía algo, mientras los otros vigilaban. La profe de Inglés que tenía el despacho al lado oyó unos ruidos y al salir pilló a Pablo dentro. Le han castigado, se ha enterado su familia, un lío.

Preguntas para contestar:

¿Cómo actúan los distintos personajes?

¿Hay alguno que se deja convencer? ¿hay alguien que se resiste?

¿Cómo crees que se sienten por lo que han hecho los que participaron?

¿Y Miguel? Vamos a analizar su postura:

¿Os parece difícil la postura de Miguel?

¿Le permiten decidir lo que quiere, quién sí y quién no?

¿Qué razones podía tener para no hacerlo?, ¿hay más razones, según vosotras/os para no hacerlo?

¿Qué tal le ha resultado portarse así?

¿Qué hubierais hecho vosotras/os en su caso?

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 45 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Se reparte la hoja fotocopiada y primero en grupos pequeños se intenta contestar a las preguntas. Una vez trabajado en grupos, se procede a la puesta en común. Interesa resaltar los beneficios de la conducta asertiva, que se pueden ir anotando en la pizarra.





Actividad 3

DECIR NO

Saber decir que “No” nos va a ayudar a evitar hacer lo que no queremos. No siempre resulta fácil, porque creemos que al hacerlo, les va a sentar mal a los restantes miembros del grupo, y tememos que nos dejen de tener en cuenta, de querernos en definitiva. Pero lo cierto es que si no aprendo a decirlo, al final pierdo el afecto más importante, el mío propio, y lo peor que nos puede pasar es que no nos queramos a nosotros o nosotras mismas. De ahí que sea importante tener claro que hay que decirlo cuando consideremos necesario.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Reconocer situaciones en las que la presión del grupo puede ser negativa.
- Saber resistirse a las presiones del grupo.
- Practicar la respuesta asertiva en respuesta a la presión.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diferenciar entre comportamientos deseados e indeseados.
- Defender la postura propia frente al grupo.



PREPARACIÓN PREVIA

LUGAR: aula.

MATERIALES: hoja fotocopiada con las distintas situaciones y útiles de escritura. La hoja plantea 6 situaciones que podrían sustituirse por otras:

- 1.- Un/una compañero/a que es un poco caradura os pide que le coleis en la fila.
- 2.- Te dicen que cojas caramelos de una tienda, sin pagarlos.
- 3.- Te piden ir a tu casa a jugar, pero tú sabes que tienes que hacer los deberes.
- 4.- Te dicen para ir a fumar con otros y otras mayores que tú, y tú no quieres.
- 5.- Te piden prestado un juego que te gusta mucho y no te gusta dejarlo, por miedo a que te lo estropeen.
- 6.- Una/un chica/o de clase, que se suele aprovechar de la gente, te quita el cuaderno de Mate para copiarte los deberes y tú no quieres dejárselo.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 40 minutos.

COMO LLEVAR A CABO LA ACTIVIDAD

Agrupamos a la clase en grupos pequeños, donde se trataría de discutir las distintas situaciones en base a las siguientes cuestiones:

- *Qué comportamientos se piden y cuáles son sus consecuencias si se realiza.*
- *Puedes pensar en otros comportamientos alternativos.*
- *Qué harías y que consecuencias podría tener.*
- *Cómo diríais que no.*

Una vez concluido el tiempo de trabajo grupal, se pone en común y ahí se valoran las consecuencias negativas de hacer algo no adecuado y las distintas maneras que puede haber de decir que NO.

* Una sugerencia a la hora de confeccionar las situaciones se les puede pedir a ellos información, que relaten situaciones en las que tenían que decir NO y lo dijeron o no. Si el trabajo resulta demasiado largo, en vez de responder a todas que se escojan un número de ellas.