



# Protegiéndote





Programa de Prevención Universal

6º de Primaria



## Introducción

Este programa de prevención universal de las drogodependencias se centra en los principales factores psicosociales que se asocian con el inicio del consumo de drogas en el ámbito escolar.

El programa se dirige a todas las etapas educativas. En el caso del segundo curso del tercer ciclo de Educación Primaria, consta de diez unidades didácticas, diseñadas para ser aplicadas a lo largo de diez sesiones en el aula, aunque dependiendo del estilo de trabajo del profesor/a, la participación del alumnado u otros factores contextuales, ciertas unidades pueden requerir alguna sesión adicional.

Para cada unidad didáctica, se indican un objetivo general y una serie de objetivos específicos, estos sirven de guía para el desarrollo de la unidad, y dentro de ellas se van enmarcando las distintas actividades propuestas. Además el profesor/a cuenta con información sobre aspectos teóricos acerca del contenido de cada unidad.

Finalmente, en cada actividad se recoge una breve introducción, su desarrollo y los materiales necesarios, una serie de aspectos sobre los que se hará hincapié a modo de “recuerda” y un apéndice que contiene los recursos necesarios para el desarrollo de algunas de las actividades.



Primaria – 11 años		
Componentes	Unidades Didácticas	Actividades
 <b>Información sobre drogas y sus efectos</b>	1. Riesgos del tabaco	1. Y tú... ¿Qué piensas sobre el tabaco?
	2. Efectos y consecuencias del consumo de alcohol	2. ¿Qué sabes sobre el alcohol?
 <b>Control emocional</b>	3. Proyección temporal	3. Preveo las consecuencias de mis acciones
	4. Control de la impulsividad	4. A propósito o sin querer
 <b>Habilidades de interacción social</b>	5. Críticas constructivas	5. Aprendiendo a hacer críticas constructivas
	6. Rechazar peticiones: decir NO	6. Cómo decir NO sin ofender a nadie
 <b>Solución de problemas y toma de decisiones</b>	7. La toma de decisiones colectiva	7. La toma de decisiones en grupo
	8. Resistir a las manipulaciones	8. Iván y su buen juicio
 <b>Hábitos implicados en el aprendizaje escolar</b>	9. Memorizar	9. Trucos para memorizar
	10. Técnicas de lectura	10. A leer, aprendo leyendo



### Objetivo general

- Reconocer las ventajas de no fumar para mantener un estilo de vida saludable.

### Objetivos específicos

- Ofrecer información objetiva sobre los riesgos del tabaco.
- Desarrollar la capacidad crítica ante los mitos e ideas erróneas existentes sobre esta sustancia.

### Claves para el profesorado

- ▶ La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que el tabaquismo es la primera causa prevenible de enfermedad y muerte prematura en todo el mundo.
- ▶ Se estima que el fumador reduce su expectativa de vida de modo considerable (en torno a 5 minutos por cada cigarrillo fumado), y millones de personas al año fallecen en todo el mundo como consecuencia directa del consumo de tabaco.
- ▶ El hábito de fumar provoca importantes patologías agudas y crónicas. Entre los riesgos del tabaquismo destacamos: problemas pulmonares, coronarios, cerebrovasculares, úlceras pépticas, mayor probabilidad de determinados cánceres como el de pulmón, faringe, boca, esófago, páncreas, etc.
- ▶ El consumo de tabaco en la mujer acelera la aparición de la menopausia y el envejecimiento, y en el caso del varón aumenta el riesgo de padecer disfunción eréctil.
- ▶ Los fumadores pasivos que son aquellos que inhalan involuntariamente el humo del tabaco (y, en ellos, incluimos a los fetos de embarazadas fumadoras), también corren riesgos significativos, porque respirar el aire contaminado incrementa el riesgo de padecer patologías respiratorias, pulmonares, cardiovasculares o alérgicas que disminuyen su calidad de vida y pueden repercutir directamente en el fallecimiento prematuro.
- ▶ Es importante que los niños/as tomen conciencia de la importancia de no iniciarse en el consumo de tabaco, o de otro tipo de drogas. El cerebro no madura completamente hasta los 22-23 años, siendo los cambios que se producen en la adolescencia especialmente significativos en la corteza prefrontal, la parte del cerebro que se relaciona con la capacidad de tomar decisiones.



## Actividad 1: Y tú... ¿Qué piensas sobre el tabaco?

Con esta actividad se pretende informar a los alumnos/as acerca de los riesgos del consumo de tabaco, desmontando las ideas erróneas que presentan en torno a esta sustancia.

### Materiales

- Ficha 1: “¡Y tú... ¿Qué piensas sobre el tabaco?” (Guía del alumno).
- Argumentos para rebatir creencias erróneas (Apéndice/Actividad 1).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los alumnos/as que en esta sesión van a conocer los riesgos del tabaco y que para ello tendrán que realizar la Ficha 1 de la Guía del alumno en grupo.
2. Divida a la clase en grupos pequeños de 5-6 personas. Dígales que lean las afirmaciones que aparecen en la Ficha y pídeles que discutan acerca de ellas, si les parece que son acertadas o no, argumentando en ambos casos el por qué. En el caso de que no sepan qué argumentar en alguna de las afirmaciones propuestas, dígales que las dejen en blanco.
3. Se designará a un moderador en cada uno de los grupos que recogerá las diferentes argumentaciones que puedan aparecer entre los miembros del grupo, con el objeto de exponerlas posteriormente al resto de la clase.

4. Una vez finalizada la tarea, se hará una puesta en común con toda la clase, en la que cada grupo leerá en voz alta los argumentos a favor o en contra que se hayan realizado, así como las divergencias de opinión que pueda haber dentro del grupo.
5. Para finalizar la actividad, el profesor/a leerá los argumentos recogidos en el Apéndice para cada una de las afirmaciones señaladas, desmontando las ideas erróneas que se hayan puesto de manifiesto entre el alumnado.

Si lo considera conveniente valorando las características de su grupo, puede sustituir el método de trabajo en pequeños grupos por una discusión grupal en dos grandes grupos. Usted dirá en alto cada idea a debatir y pedirá a uno de los grupos que se posicione a favor de la idea y busque argumentos con los que defender su posición y al otro grupo le pedirá que se posicione en contra de la idea y también busque argumentos con los que desmontarla, favoreciendo así un debate entre ambos grupos. En el suelo habrá delimitado dos líneas frente a las que los alumnos/as tendrán que situarse antes de comenzar el debate y una vez leída cada idea, se posicionarán en función de lo a favor o en contra que se sientan. Esta posición se podrá ir variando a medida que el debate avance, hasta poder cambiar de grupo.

6. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.



## Recuerda

- El cerebro no madura del todo hasta los 22-23 años, siendo los cambios que se producen en la adolescencia especialmente significativos en la corteza prefrontal que es la parte del cerebro que se relaciona con la capacidad de tomar decisiones y de mantener nuestras emociones bajo control, de modo que si se introducen drogas en el cerebro cuando éste aún está desarrollándose, puede haber consecuencias de larga duración.
- Si pretendes tener una vida saludable no debes de fumar, ya que el consumo de tabaco tiene consecuencias muy importantes en el organismo, siendo algunas de ellas muy graves.
- Los cigarrillos matan a millones de personas en todo el mundo a lo largo de un año.
- Entre los riesgos a largo plazo más habituales del consumo de tabaco destacan el cáncer, los problemas respiratorios, de corazón, cerebro-vasculares o úlceras.
- Los fumadores pasivos, es decir, aquellos que respiran el aire contaminado de los fumadores activos, corren muchos riesgos para la salud que pueden ser tan graves como los de los fumadores activos.

## Apéndice: Argumentos para rebatir creencias erróneas

### “El tabaco no es una droga”

Se considera droga a toda aquella sustancia que introducida en el organismo tiene la capacidad de provocar cambios en el Sistema Nervioso Central, el tabaco es un estimulante por lo que se puede afirmar que el tabaco reúne todos los requisitos para ser considerado como tal.

### “El tabaco no perjudica nuestra salud”

Se calcula que el uso de tabaco es el responsable de unos 5 millones de muertes anuales en el mundo entero. Está demostrada su relación con enfermedades como el cáncer, trastornos de los bronquios y enfermedades cardiovasculares.







### **“He conocido a muchos fumadores que no están nunca enfermos, así es que no puede perjudicar tanto como dicen”**

Aunque algunos fumadores hayan tenido la suerte de no haber enfermado por causa del tabaco, seguro que su calidad de vida se ha visto afectada, ya que está demostrada sus consecuencias negativas para la salud a corto plazo en los siguientes aspectos:

- Disminución de la capacidad pulmonar, por lo que dificulta el ejercicio físico y puede provocar tos, especialmente por las mañanas al levantarse.
- Disminuye la sensibilidad del sentido del gusto y del olfato.
- Produce mal aliento.
- Una persona fumadora puede tener más probabilidades de tener caries en los dientes que una persona no fumadora.
- Se produce un envejecimiento prematuro de la piel y se amarillean las uñas y los dedos de las manos.

### **“Yo no creo que por probar el tabaco y/o fumar poco te vaya a perjudicar en nada”**

Es muy importante tener en cuenta que el cerebro no madura del todo hasta los 22-23 años, siendo los cambios que se producen en la adolescencia especialmente significativos en la corteza prefrontal, que es la parte del cerebro que se relaciona con la capacidad de tomar decisiones y de mantener nuestras emociones bajo con-

trol, de modo que si se introducen drogas en el cerebro cuando éste aún está desarrollándose, puede haber consecuencias de larga duración.

### **“Si fumas poco, no te puede perjudicar mucho porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero”**

Esta creencia está muy extendida entre los fumadores y es completamente errónea, ya que el humo que se desprende del cigarrillo es también tóxico para el organismo, incluso más tóxico que el que se inhala directamente al fumar, cuando este es de la parte final del mismo.

### **“El tabaco contamina, pero más los coches y las fábricas”**

Si bien es cierto que la contaminación ambiental perjudica también a la salud, los estudios epidemiológicos señalan que el tabaco es el causante de los diagnósticos de cáncer, en una proporción considerablemente mayor, que los producidos por la contaminación ambiental.

### **“El tabaco solo afecta a quienes lo fuman”**

El humo ambiental, es decir, la inhalación pasiva del humo del tabaco que fuman otras personas, es una fuente importante de exposición a una gran cantidad de sustancias que se sabe son peligrosas para la salud. Según datos aportados por estudios epidemiológicos actuales, el humo ambiental incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades de corazón y cáncer de pulmón, en un 25 a 30 por ciento, respectivamente, en las personas que jamás han fumado.

# 2 Efectos y consecuencias del consumo de alcohol



## Objetivo general

- Prevenir el inicio en el consumo de alcohol.

## Objetivos específicos

- Conocer la información que tiene el grupo acerca del consumo de alcohol.
- Ofrecer información objetiva sobre los efectos y consecuencias del consumo de alcohol en el organismo, que amplíe y contrarreste el desconocimiento o las ideas erróneas que pueda tener el grupo.

## Claves para el profesorado

- ▶ El alcohol es la droga que más consumen los jóvenes y los adultos de hoy en día, por lo que es importante transmitir, especialmente a los más jóvenes, una información sencilla, veraz y realista sobre los efectos y las consecuencias asociadas al consumo de esta sustancia.
- ▶ Una droga es una sustancia que produce modificaciones en el organismo actuando sobre el Sistema Nervioso Central, que es el encargado de coordinar y controlar los diferentes órganos y funciones del cuerpo. Una droga es capaz, mediante estas alteraciones, de modificar el comportamiento y la capacidad de percibir, de sentir y de pensar de las personas, pudiendo llegar a producir dependencia.
- ▶ El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central, lo cual significa que dificulta el funcionamiento del cerebro, inhibiendo progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.
- ▶ El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico, que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración. Las bebidas alcohólicas pueden ser:



- **Bebidas fermentadas:** Entre estas están el vino, la cerveza y la sidra. Tienen una graduación media entre los 4° y los 15°. Se producen por la fermentación de los azúcares de las frutas o de los cereales.
  - **Bebidas destiladas:** Son el resultado de la destilación de las bebidas fermentadas, con lo que tienen mayor concentración de alcohol. El orujo, el pacharán, el vodka, el whisky, el ron o la ginebra tienen entre 40° y 50°. Esto supone que el 40% o el 50% de lo que se bebe es alcohol puro.
- ▶ El alcohol ingerido en una bebida es absorbido en el aparato digestivo, desde donde pasa a la circulación sanguínea en la que puede permanecer hasta 18 horas. Es eliminado finalmente a través del hígado. La presencia continuada de alcohol en el organismo y su consumo repetido es responsable de la mayoría de las lesiones que esta sustancia produce en nuestro cuerpo, como la cirrosis hepática o las encefalopatías en las que el funcionamiento de hígado y cerebro se ven gravemente alterados.
- ▶ Pocos minutos después de haber bebido, pueden aparecer una serie de efectos, cuya manifestación varía según la cantidad ingerida y las características de cada persona (edad, peso y estado de salud general). Por orden de aparición en el tiempo y en relación con la concentración de alcohol en el organismo, estos efectos serían los siguientes: desinhibición/euforia/relajación/aumento de la sociabilidad/dificultad para hablar/dificultad para asociar ideas/descoordinación motora e intoxicación aguda.

- ▶ En los casos en que la concentración sanguínea de alcohol alcance o supere los 3 gramos de alcohol por litro pueden aparecer apatía y somnolencia, coma o incluso muerte por parálisis de los centros respiratorio y vasomotor.
- ▶ Una de las consecuencias a largo plazo que puede entrañar el consumo de importantes cantidades de alcohol es que puede generar *dependencia*, es decir, puede producir un cierto “acostumbramiento del organismo” que hace que si dejas de consumir experimentes efectos desagradables conocidos como “síndrome de abstinencia”.
- ▶ El *síndrome de abstinencia al alcohol* se presenta como un cuadro clínico en el que pueden presentarse desde sudoración, temblores, insomnio, náuseas, vómitos y convulsiones, hasta el llamado “Delirium tremens”, el cual constituye un cuadro grave que entraña riesgo para la vida y en el cual la persona experimenta delirios y alucinaciones táctiles, auditivas y visuales, por lo general de carácter terrorífico.
- ▶ Por otra parte, el uso prolongado de grandes dosis de alcohol puede dañar el cerebro, el corazón, el páncreas, el estómago y el hígado (produciendo en este último, cirrosis hepática), y puede resultar en daños físicos y psicológicos severos, además de los daños sociales como por ejemplo, el deterioro de las relaciones con la familia, amigos, etc.



## Actividad 2: ¿Qué sabes sobre el alcohol?

Con esta actividad se pretende conocer la información que tienen los alumnos/as acerca del consumo de alcohol a través de la cumplimentación individualizada de un cuestionario, para posteriormente, poder ofrecerles una información objetiva sobre los efectos y las consecuencias del consumo de alcohol, que amplíe y/o contrarreste el desconocimiento y/o las ideas erróneas que puedan ir apareciendo a lo largo de la corrección del mismo con toda la clase.

### Materiales

- Ficha 2: “¿Qué sabes sobre el alcohol?” (Guía del alumno).
- Solución del cuestionario (Apéndice/Actividad 2).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los alumnos/as que, en esta sesión, van a abordar el tema del alcohol y que para ello vayan a la Ficha 2 en la que tendrán que cumplimentar de forma individualizada el cuestionario que en ella aparece, para posteriormente pasar a corregirlo entre todos.
2. Coménteles que en el cuestionario aparecen una serie de afirmaciones sobre el alcohol, que unas son verdaderas y otras son falsas y que su tarea consiste en poner una cruz en la casilla **V** en aquellas afirmaciones que consideren son verdaderas y en poner una cruz en la casilla **F** en aquellas afirmaciones que consideren son falsas. También adviértales que no se preocupen si no saben responder a alguna de las afirmaciones planteadas y que en estos casos sólo se limiten a poner una cruz en la casilla **No sé**.
3. Finalizada la tarea, se hará una corrección del cuestionario con toda la clase. Para ello, el profesor/a irá leyendo en voz alta cada una de las afirmaciones planteadas y pedirá a los alumnos/as que levanten la mano aquellos que han contestado verdadero, después los que han contestado falso y por último los que han contestado No sé, de este modo el profesor/a tendrá una idea de cuál es la información que baraja el grupo y el nivel de insistencia que deberá o no hacer en la información que transmita.
4. A partir de ahí, el profesor/a dará la contestación correcta según aparece en el cuestionario resuelto del Apéndice y explicará más ó menos ampliamente el contenido de cada una de ellas, dependiendo del nivel de conocimiento detectado en el grupo, siguiendo la información contenida en las claves para el profesorado, dado que la elaboración del cuestionario está basado en ella. La explicación debe de permitir la aclaración de los siguientes conceptos:



- La identificación de alcohol como droga.
  - Tipo y características de esta droga.
  - Proceso de asimilación en el organismo desde que se ingiere la bebida hasta su eliminación.
  - Efectos que produce en el organismo.
  - Consecuencias de su consumo a largo plazo para la salud.
5. Reflexione sobre los aspectos más significativos que se hayan planteado durante la corrección del cuestionario, e insista en las ventajas de no consumir bebidas alcohólicas para mantener un estilo de vida saludable.
  6. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

## Recuerda

- El alcohol es una droga que actúa sobre el Sistema Nervioso Central entorpeciendo el funcionamiento del cerebro.
- El efecto inmediato de una droga hace referencia a lo que se siente y se experimenta inmediatamente después de su consumo: a los pocos minutos de haber bebido se tiene una sensación de desinhibición y euforia, después se tiene dificultad para hablar, para asociar ideas y se presenta descoordinación motora. El efecto además puede variar en función de las características individuales tanto físicas como psicológicas de la persona que lo toma.
- A largo plazo, el alcohol puede generar dependencia (muy difícil de tratar) y cuyas consecuencias en el organismo son muy perjudiciales, ya que puede dañar órganos tan importantes como el cerebro, el páncreas, el estómago y el hígado.
- Es muy importante NO consumir bebidas alcohólicas para mantener un estilo de vida saludable, que te permita disfrutar de todo lo bueno de la vida sin tener que sufrir los inconvenientes del consumo de alcohol.



## Apéndice: Solución del cuestionario

	V	F	No sé
1. El alcohol no es una droga		X	
2. El alcohol es una droga que estimula el cerebro		X	
3. El principal componente químico de las bebidas alcohólicas es el etanol.	X		
4. Las bebidas alcohólicas destiladas son las que tienen menos concentración de alcohol.		X	
5. El alcohol se absorbe en el aparato digestivo, pasa a la circulación sanguínea y es eliminado finalmente a través del hígado.	X		
6. Los efectos del alcohol son los mismos en todas las personas.		X	
7. Los efectos del alcohol varían a medida que la concentración de alcohol en la sangre va siendo mayor.	X		
8. Por mucho alcohol que se beba, esto no podría nunca ocasionar la muerte.		X	
9. El alcohol puede generar dependencia y síndrome de abstinencia.	X		
10. El uso prolongado de grandes dosis de alcohol, puede dañar el cerebro y otros órganos como son el corazón, el páncreas, el estómago y el hígado.	X		



## Objetivo general

- Favorecer el autocontrol emocional.

## Objetivos específicos

- Prever las consecuencias de las acciones.
- Observar los propios impulsos con cierta distancia.

### Claves para el profesorado

- ▶ Para introducir la técnica de proyección temporal se presenta al profesorado el caso de un chico de 11 años, que hace poco ha sido expulsado del colegio por pelearse en el comedor y la conversación posterior que mantiene con el Orientador del colegio:

**Orientador:** Pablo, cuando Jorge se puso delante de ti en el patio, ¿cómo estabas de furioso en una escala del 1 al 10?

**Pablo:** alrededor de un 9. Por eso le empujé.

**Orientador:** De acuerdo. Una hora después, ¿cómo estabas de enfadado?

**Pablo:** Quizá un 7 ó un 8.

**Orientador:** ¿Le habrías empujado y golpeado si hubieras estado así de enfadado?

**Pablo:** Probablemente. Odio estar tan furioso. Tengo que hacer algo.

**Orientador:** ¿Cómo de furioso te sentías seis horas después de comer?

**Pablo:** No sé. Quizás un 5.

**Orientador:** ¿Hubieras querido empujarle con un 5?

**Pablo:** Quizá, no estoy seguro.

**Orientador:** De modo que no estás seguro de si hubieras hecho la misma cosa seis horas más tarde. ¿Y un día más tarde? ¿Cómo de enfadado estás hoy?

**Pablo:** Quizás un 3. Aún estoy cabreado.

**Orientador:** ¿Y ahora le pegarías?

**Pablo:** No, pero en ese momento sí lo hice.

**Orientador:** Ya sé que lo hiciste. Pero deja que te pregunte una cosa. Tu enfado y tus deseos de pegarle duraron un día ¿correcto?

**Pablo:** Creo que sí.

**Orientador:** ¿Cuánto tiempo vas a estar expulsado?

**Pablo:** Tres días.

**Orientador:** Vamos a ver ¿de modo que estás pagando un día de enfado con tres días de expulsión?

**Pablo:** Vaya.

**Orientador:** ¿Eso qué tiene de bueno para ti?

- ▶ Este ejemplo ilustra cómo el Orientador y Pablo hacen un seguimiento de la evolución de su ira a lo largo del tiempo para después establecer la relación entre la intensidad de su ira y sus acciones y finalizar descubriendo que aunque su ira había durado poco tiempo, estaría mucho más tiempo pagando por su acción impulsiva.





## Actividad 3: Preveo las consecuencias de mis acciones

Con esta actividad se pretende ayudar a los alumnos/as a prever las consecuencias de sus acciones y a ver sus impulsos con cierta distancia.

### Materiales

- Ficha 3: “Preveo las consecuencias de mis acciones” (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los niños/as que en esta sesión van a analizar una situación en la que han actuado de forma impulsiva. Primero pídale que les ofrezcan ejemplos en alto para que usted pueda elegir que analicen los que más se parezcan al que se recogió en el apartado de Claves para el profesorado y así poder guiarles en la actividad.
2. Una vez elegida la situación (se sugiere elegir situaciones como peleas, haber dado patadas, insultos a otros compañeros, arrojar cosas, que vayan seguidas de una consecuencia negativa como la expulsión del colegio, la pérdida de paga o de otros privilegios, etc.) pídale a los alumnos/as que vayan contestando a las

preguntas que aparecen en la Ficha 3 de la Guía del alumno, mientras va pasando por las mesas observando y supervisando la actividad.

3. Una vez finalizada la tarea pondrán en común sus respuestas y comprobará que todos/as han utilizado la técnica correctamente.
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

### Recuerda

- Puedes prever las consecuencias de tus acciones para distanciarte de tus impulsos antes de actuar.
- Para identificar cuanto de intenso es tu enfado puedes puntuarlo de 1 a 10.
- Siempre es importante pensar antes de actuar.
- Elige siempre la opción que te aporte más beneficios a largo plazo.





### Objetivo general

- Favorecer en los alumnos/as el control de la ira.

### Objetivos específicos

- Introducir a los alumnos/as en el uso de los enfoques autoinstruccionales.
- Potenciar el uso de técnicas autoinstruccionales a través de metáforas.

### Claves para el profesorado

- ▶ Entendemos por autocontrol la capacidad que tenemos las personas para regular nuestro propio comportamiento en un determinado contexto o situación y su correlato emocional, de tal manera que consigamos dominar la situación.
- ▶ Mediante la educación de los niños/as pretendemos que el control de la conducta sobre la base de la supervisión adulta (padre/madres, profesores/as, tutor/a), vaya transformándose progresivamente en una situación, donde el protagonista sea el propio niño/a (autocontrol conductual).
- ▶ El aprendizaje de técnicas autoinstruccionales hará que los niños/as puedan identificar y reducir determinados sesgos hostiles presentes en la percepción de los niños cuando sienten ira y tienden a la agresividad.



## Actividad 4: A propósito o sin querer

Con esta actividad se pretende enseñar a los alumnos/as una técnica autoinstruccional para reducir los sesgos hostiles que puedan presentar.

### Materiales

- Ficha 4: "A propósito o sin querer" (Guía del alumno).
- Solución a la Ficha 4 (Apéndice/Actividad 4).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los alumnos/as que, en esta sesión, van a aprender a diferenciar cuando ciertos acontecimientos suceden "A propósito o sin querer".
2. Dígales a los alumnos/as que vayan a la Ficha 4 de la Guía del alumno, en la que aparecen diez acontecimientos, la tarea es determinar si suceden "a propósito" o "sin querer". Cada elemento va acompañado de dos preguntas. La primera les pide a los alumnos/as que piensen en cinco cosas para determinar si alguien hace algo a propósito o sin querer. Esto les ayudará a desarrollar nuevas formas de interpretar situaciones

interpersonales. La segunda pregunta: "¿Qué es importante saber para decidir si alguien hace algo a propósito o sin querer?", subraya los motivos por los que se aplica la técnica. Pida a los niños/as que lean cada ítem y decidan si el acontecimiento sucede a propósito o sin querer.

Para hacer más dinámica la actividad puede formar subgrupos y pedirles que realicen en grupo la actividad.

3. Una vez finalizada la tarea se pueden comentar las cosas que han influido en sus decisiones. De este modo podemos ayudarles a determinar con más precisión si la conducta de otra persona es o no deliberada.
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

### Recuerda

- No es conveniente saltar automáticamente a las conclusiones sobre las intenciones de los demás.
- Piensa antes de actuar.

# 5 Críticas constructivas



## Objetivo general

- Aprender a realizar críticas constructivas para mejorar las relaciones con los demás.

## Objetivos específicos

- Ofrecer información sobre los elementos más importantes que definen una crítica bien hecha.
- Practicar en clase la realización de críticas constructivas para valorar las ventajas de hacerlas adecuadamente.

## Claves para el profesorado

- ▶ Las críticas constructivas se pueden considerar como un método de comunicación muy importante para mejorar las relaciones con los demás, dirigido a transmitir información útil para favorecer las posibilidades de cambio y de mejora del comportamiento de la otra persona, y no centrándose en sus fallos.
- ▶ Para lograr que una crítica sea realmente constructiva es preciso que sea realizada con mucho respeto hacia el otro u otros, tras un proceso de reflexión y con la intención fundamental de que tras ella, la relación interpersonal se vea fortalecida y el conflicto superado. Para lograrlo, hay que tener presentes varios aspectos:
  - La crítica debe estar basada en una situación objetiva analizada previamente con detalle.
  - Se ha de primar el que la relación interpersonal se vea fortalecida tras la comunicación de la crítica constructiva.
  - Se ha de buscar el momento adecuado, es decir, cuando el estado emocional y las condiciones que rodean el acto comunicativo estén ajustadas a la situación, libre de ansiedad, agresividad o interferencias.

Continúa en la página siguiente

# Guía del profesor



- Se preparará la comunicación de la crítica con detalle, qué vas a decir, cómo lo vas a decir y cómo reaccionarás en función de la respuesta del interlocutor.
- Conviene comenzar la comunicación con algún aspecto positivo que invite al otro a la escucha activa y a sentirse bien.
- Se han de realizar comunicaciones claras y directas evitando interpretaciones erróneas por parte del interlocutor.
- No se ha de plantear más de una crítica a la vez.
- Es importante terminar de hacer la crítica con algún aspecto positivo que fortalezca el vínculo establecido con la persona.
- Si la crítica produce resultados positivos, es importante reconocer y reforzar la actitud de la otra persona.

► La crítica no hay que verla como un ataque personal, sino como la posibilidad de reflexionar acerca de un comportamiento que tras su modificación beneficiará a todos, tanto a aquél que lo manifiesta, como a quienes sufren sus consecuencias.





## Actividad 5: Aprendiendo a hacer críticas constructivas

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as aprendan a realizar críticas constructivas a través de la representación de las situaciones propuestas y que valoren las ventajas de saber hacer una buena crítica para mejorar las relaciones con los demás.

### Materiales

- Ficha 5: "Aprendiendo a hacer críticas constructivas" (Guía del alumno).
- Situación de crítica constructiva comentada (Apéndice/Actividad 5).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los niños/as que en esta sesión van a aprender a realizar críticas constructivas. Infórmeles de los elementos más significativos sobre la misma antes de comenzar a realizar la actividad propuesta, siguiendo la explicación que se recoge en el apartado de las claves para el profesorado.
2. Concluida la explicación, divida a la clase en subgrupos de 5-6 personas y que realicen juntos la tarea que se les pide en la Ficha 5 de la Guía del alumno, teniendo en cuenta que deberán ser lo más precisos y descriptivos posibles en cuanto a qué le dirían y cómo le plantearían a Juan la crítica que le han de hacer, ya que después tendrán que representarla ante toda la clase.
3. Una vez finalizada la tarea, el profesor/a pedirá a cada uno de los grupos que represente la crítica que proponen. Después de todas las representaciones, el profesor/a leerá como una alternativa más de solución la que se aporta en el Apéndice y se hará una valoración conjunta de la experiencia.
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.



## Recomendaciones para hacer críticas constructivas

- Piensa en el comportamiento que quieres criticar.
  - Haz que tu crítica sea lo más específica posible.
  - Espera al momento oportuno para plantearla. No la hagas espontáneamente, ya que esto te puede llevar a decir cosas que pueden convertir la crítica en destructiva.
  - Sé respetuoso/a respecto a la forma en qué le planteas la crítica a la otra persona.
  - Habla en primera persona y evita amenazas y acusaciones.
  - Empieza y termina de hablar haciendo alusión a algo positivo.
  - Demuestra tu empatía con la otra persona y expresa cómo te afecta y cómo te sientes frente a esta situación.
  - No insistas demasiado y procura que la crítica no sea demasiado larga.
- Cuida de que tu tono de voz no sea agresivo y acusatorio.
  - Evita los gestos coléricos y/o agresivos como pueden ser los puños apretados, el ceño fruncido, etc. Las actitudes no-verbales deben de apoyar lo que dices, no contradecirlas.
  - Asegúrate que la otra persona entiende tu crítica y la razón de la misma.
  - Para prevenir la posibilidad de una reacción hostil por parte de la otra persona, anticipáte a decirle: "Sé que te puedo decir esto porque eres capaz de tomarlo bien".
  - Si tu crítica produce resultados positivos da muestras de agradecimiento a la otra persona por escucharte.
- Piensa en alguna situación con algún amigo/a, compañero/a de clase, hermano/a, etc., que te suponga malestar y que consideres necesario solicitar una petición de cambio de comportamiento por su parte. Utiliza el método que has aprendido hoy para hacer una crítica constructiva en estos casos y verás como las relaciones mejorarán.



## Recuerda

- Una crítica constructiva es una petición de cambio de comportamiento hacia una persona que se realiza con mucho respeto hacia el otro y con la intención final de que la relación se vea fortalecida.
- Mediante la crítica constructiva se desarrollan valores como la lealtad, la honestidad, el respeto o la amistad.
- Para hacer una crítica constructiva ten en cuenta siempre que Nunca se critica a la persona, sino a un hecho y/o comportamiento concreto.

## Apéndice: Situación de crítica constructiva comentada

Guión para hacer la crítica	Planteamiento de la crítica
<b>Prepara la situación</b>	- Espera al día siguiente a que Juan esté más calmado para escuchar la crítica. - "Juan, quiero hablar contigo, ¿tienes tiempo para hablar ahora?"
<b>Describe la situación</b>	"Cuando ayer empezaste a gritar e insultar en el vestuario....."
<b>Expresa cómo te has sentido</b>	"Me sentí indignado y cabreado contigo, me costó de hecho mucho contenerme para no responderte igual. Hoy, sigo sintiéndome mal contigo, porque me parece muy injusto que me trates así".
<b>Sugiere o pide cambios</b>	"Yo te pediría que en otra ocasión en que te sientas cabreado, intentes controlar tu mal genio y expreses tu enfado de otro modo, explicando por qué estas enfadado, pero, por favor, no lo pagues con los demás, chillando e insultando"
<b>Valora si Juan acepta la crítica</b>	"Gracias Juan por entenderlo"





## Rechazar peticiones: decir NO



### Objetivo general

- Aprender a rechazar peticiones.

### Objetivos específicos

- Ofrecer información sobre cómo rechazar peticiones asertivamente.
- Poner en práctica el rechazo de peticiones.

### Claves para el profesorado

- ▶ Rechazar peticiones supone ser capaz de decir “no” cuando se quiera hacerlo sin sentirse mal por ello.
- ▶ Muchas veces a todos nos cuesta decir que no. Hay diversas razones por las cuales resulta difícil. Podemos tener miedo al que dirán. A veces puede parecer que no complacemos a la otra persona si le decimos que no. En otras ocasiones, quizás no seamos conscientes de lo que podemos abarcar o cumplir. Decir “Sí” cuando en realidad deseáramos decir “No”, nos convierte en esclavos del momento o de la situación. Más vale decir NO de forma firme, serena y equilibrada que decir Sí y no hacernos responsables de sus consecuencias
- ▶ Saber decir que “no” forma parte de la comunicación asertiva en la que soy capaz de defender mi postura respetando al otro y cuidando la relación con él.

- ▶ Tenemos el derecho a decir “no” a peticiones poco razonables y a peticiones que, aunque sean razonables, no queremos acceder a ellas.
- ▶ Ser capaces de rechazar peticiones, desde el respeto al otro, nos permite tomar decisiones desde nuestros propios criterios, sin dejarnos manipular y sin sufrir posibles consecuencias negativas que tendríamos que asumir.
- ▶ Antes de rechazar una petición es preciso que analicemos si estamos seguros de que aquello que nos están solicitando no nos interesa aceptarlo, es decir, es importante saber si hemos entendido en qué consiste la petición.
- ▶ Si hemos decidido no aceptar una petición, debemos ofrecer a la persona o personas implicadas en la misma, razones objetivas por las que no aceptamos la petición, pero no excusas.
- ▶ A la hora de comunicar un “no” ante una demanda es importante mantenerse firme en la postura, exponer las razones con claridad y realizar la comunicación con cercanía y respeto hacia el otro.
- ▶ A la hora de rechazar una petición es importante reforzar al otro, empatizar con él, preguntar cualquier posible aclaración sobre la demanda solicitada y exponer con claridad la comunicación sin justificarse.
- ▶ Si la persona se resiste a aceptar la negativa es preciso darle alternativas y hablar sobre el tema detenidamente.





## Actividad 6: Cómo decir NO sin ofender a nadie

Con esta actividad se pretende poner en práctica el rechazo de peticiones a través de una serie de situaciones en las que el alumnado tendrá que pensar acerca de cómo rechazar una petición de modo asertivo. Se trabajarán en primer lugar en papel y después se hará un rol-playing.

### Materiales

- Fichas 6: "Cómo decir NO sin ofender a nadie" (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

5. Dígales a los alumnos/as que, en esta sesión, van a aprender a rechazar peticiones desde un punto de vista asertivo, es decir, siendo capaces de exponer con claridad el rechazo a la demanda solicitada, pero respetando al otro. Infórmeles de los elementos más significativos sobre la misma antes de comenzar a realizar la actividad propuesta, a partir de la explicación que se recoge en las claves para el profesorado, así como en el apartado de **Recomendaciones para decir que NO sin ofender a nadie** dirigido a los alumnos/as.
6. Una vez finalizada la explicación, dígales que vayan a la Ficha 6 de la Guía del alumno en la que encontrarán varias situaciones cuya petición van a rechazar. Tendrán que escribir literalmente cómo dirían "no" de forma adecuada, es decir consiguiendo el objetivo de que su rechazo sea aceptado y que la relación se vea fortalecida, para que, posteriormente, lo representen al resto de la clase.
7. Tras la cumplimentación individual de la Ficha 6, el profesor/a organizará a los alumnos/as por parejas para que representen cada una de ellas las situaciones propuestas, leyendo cada vez uno/a cómo las han resuelto.
8. Terminada la representación, se hará un análisis general de la experiencia, preguntándoles como se han sentido cuando su petición ha sido rechazada y se hará una valoración conjunta de las ventajas que supone saber decir "no".
9. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.



## Recomendaciones para decir que NO sin ofender a nadie

- Escucha hasta el final la petición del otro, sin mostrar señales de nerviosismo, centrando nuestro interés en lo que nos está diciendo.
- Si has decidido contestar que “no”, contesta de una forma sincera y clara. Puedes empezar utilizando algunas expresiones del tipo (“Lo siento, pero no...”).
- Explica las razones del porqué de tu negativa sin mentir (por ejemplo decir que no te puedo dejar el MP3 porque me lo ha pedido mi hermano, cuando no es verdad).
- Utiliza un tono de voz y unos gestos adecuados, que no transmitan hostilidad y/o agresividad hacia el otro.
- Presenta alguna alternativa si es posible (Ej.: que os parece si mejor hacemos...).
- Repite la negativa tantas veces como sea necesario.
- En el supuesto de que el otro acepte nuestra negativa, reforzar su actitud por habernos escuchado y comprendido.
- En el supuesto de que no sea así, y siga insistiendo incluso con “malas artes” (chantaje emocional, agresividad, etc.) expresa tu deseo de acabar con la conversación.

## Recuerda

- Saber rechazar peticiones que consideramos inapropiadas, implica dar prioridad a nuestras necesidades, opiniones y deseos de modo asertivo (defiendo mi postura pero respetando al otro y cuidando la relación). Es un signo de responsabilidad, autoestima y madurez.
- Si no manifestamos nuestro desacuerdo cuando discrepamos en cuestiones importantes, o si hacemos lo que consideramos inapropiado o perjudicial para nuestros intereses, antepone las necesidades, opiniones o deseos de los demás a los nuestros. Este comportamiento nos hará sentir mal y deberemos asumir las posibles consecuencias negativas.
- Si ejercemos nuestro derecho a decir “no”, favorecemos el que los demás hagan lo propio, y asentaremos una comunicación y relación interpersonal más fiable, veraz y fluida.

# 7 La toma de decisiones colectiva



## Objetivo general

- Aprender a tomar decisiones en grupo.

## Objetivos específicos

- Aprender a participar en el proceso de las decisiones grupales.
- Aprender a asumir decisiones grupales.

### Claves para el profesorado

- ▶ Aunque pertenezcamos a un grupo, cada uno de sus miembros es diferente. Son muchas cosas las que nos unen, pero hay temas en los que nuestras opiniones pueden ser diferentes. La variedad enriquece el grupo aunque, en ocasiones, puedan surgir problemas por esa misma heterogeneidad.
- ▶ La toma de decisiones colectiva propone alternativas de solución a los conflictos sociales y no es simplemente una descarga emocional por parte de quien la ejecuta.
- ▶ Aprender a tomar decisiones en grupo cuenta con importantes ventajas para la vida escolar. Entre ellas podemos destacar:
  - Se cuenta con información más completa ya que el grupo proporciona más experiencias y perspectivas diversas al proceso de toma de decisiones.
  - El grupo es capaz de generar más alternativas de solución.

- Es más factible que los miembros del grupo acepten la decisión tomada puesto que se han sentido partícipes en la decisión y en la solución a implementar. En definitiva, suele implicar un mayor grado de compromiso y motivación por parte de las personas que conforman el grupo.

- ▶ Podemos optar por una toma de decisiones grupales *por consenso*, es decir, un proceso de decisión que busca el acuerdo de la mayoría de los participantes, y persigue el objetivo de resolver o atenuar las objeciones de la minoría, para alcanzar la decisión más satisfactoria. Otro método de toma de decisiones grupal es *por mayoría*, cuyo objetivo es lograr un acuerdo mayoritariamente aceptado por votación (cada miembro del grupo otorga su voto), *por suma de rangos* (se ordenan las alternativas de la más aceptada a la menos, asignando un número de orden), o *por votación aprobatoria* (cada miembro puede votar varias opciones que considera válidas).

- ▶ Para tomar decisiones, tanto grupales como individuales, se ha de contar con una serie de cualidades que favorecerán la obtención de resultados positivos como son: *la experiencia* (cuanto más práctica en el proceso de toma de decisiones se tenga, mayor probabilidad habrá de resolverlo satisfactoriamente), *la creatividad* en la búsqueda de alternativas de solución y en la captación del conflicto desde diferentes perspectivas, *el buen juicio*, es decir la capacidad para percibir la información más significativa, sopesar su importancia y evaluarla, *la capacidad de escucha* (favorece la obtención de información y enriquece el proceso).



## Actividad 7: La toma de decisiones en grupo

Con esta actividad se pretende poner en práctica el proceso de toma de decisiones grupal con el fin de valorar las ventajas del mismo como complementario a la toma de decisiones individual. Esto se realizará mediante un juego en el que el alumnado deberá asumir una decisión conjunta.

### Materiales

- Ficha 7 (a y b): "La toma de decisiones en grupo" (Guía del alumno).
- Frases y solución del juego (Apéndice/Actividad 7).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los alumnos/as que, en esta sesión, van a poner en práctica una toma de decisiones en grupo a través de un juego. Infórmeles de los elementos más significativos sobre el proceso de toma de decisiones antes de comenzar a realizar la actividad propuesta.
2. Pida al alumnado que se divida en 4 subgrupos y coménteles que la actividad va a consistir en adivinar una palabra secreta que usted tiene escrita en una tarjeta. Para que se pueda lograr este objetivo, cada subgrupo tendrá que analizar la frase que le corresponda de la Ficha 7a y comunicar al resto de los grupos la palabra que creen que puede ser. Todos juntos nombrando portavoces tendrán que dar una respuesta común de toda la clase, haciéndoles saber que sólo cuentan con tres posibilidades, si no la aciertan no habrán conseguido resolver el enigma.
3. Tras el descubrimiento de la palabra secreta, analice cómo han realizado el proceso de toma de decisiones grupal en cada uno de los subgrupos.
4. Pida a los alumnos/as que vayan a la Ficha 7b y que señalen las posibles ventajas e inconvenientes que han experimentado respecto a la toma de decisiones grupales y analice sus respuestas.
5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.



## Recuerda

- Aprender a tomar decisiones grupales te ayudará en el ámbito educativo y en tu vida adulta.
- Para tomar decisiones grupales es importante implicarse en el proceso, y asumir que no necesariamente se aceptará la alternativa de decisión propuesta por uno.
- Las decisiones grupales suelen enriquecer a los miembros del grupo, porque se cuenta con una mayor información, mayor capacidad para definir claramente las decisiones a tomar, mayor producción de alternativas.
- El proceso de toma de decisiones supone describir con claridad y concreción la situación y objetivos planteados, buscar alternativas que puedan lograr el objetivo propuesto, reflexionar sobre las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas, optar grupalmente por una de las opciones y evaluar si lo decidido satisface los objetivos previos tras su aplicación a la vida real.

## Apéndice: Frases y solución del juego

### Subgrupo 1:

- Empiezo por la letra que sigue a la "o"
- Tiene muchos ámbitos de actuación

### Subgrupo 2:

- Es un objetivo de la medicina
- Tiene varios tipos

### Subgrupo 3:

- Se relaciona con la evitación de riesgos y problemas
- En el ámbito laboral está muy de moda

### Subgrupo 4:

- Contempla la realización de actividades
- Está relacionada con la salud biopsicosocial

La palabra secreta es: prevención



## Objetivo general

- Aprender a oponer resistencia a las manipulaciones emocionales de los demás.

## Objetivos específicos

- Identificar las manipulaciones emocionales a las que a veces nos vemos sometidos.
- Practicar técnicas asertivas de resistencia emocional.

### Claves para el profesorado

- ▶ La manipulación emocional se produce cuando un individuo o grupo de individuos ejerce una tentativa de toma de control del comportamiento de una persona o de un grupo, utilizando técnicas de persuasión, buscando eliminar las capacidades críticas o de autocrítica de la persona, esto es, su capacidad de juzgar o de rehusar informaciones u órdenes.
- ▶ Las personas sumisas no expresan sus emociones auténticas inclinándose ante los deseos de los demás y reprimiendo los propios, es decir, viviendo la vida según unas normas y planteamientos que no son suyos.
- ▶ Las personas agresivas avasallan a su alrededor y oprimen al débil, imponiendo sus deseos y opiniones. No respetan la dignidad de los demás, humillando a quien sea necesario. Su agresividad, en muchas ocasiones, es la coraza tras la que esconden la debilidad de su personalidad.

- ▶ Las personas asertivas se sienten bien consigo mismas y pueden defender con tranquilidad sus opiniones y necesidades personales sin agredir a los otros y adaptados al contexto.
- ▶ Existen distintas técnicas asertivas para evitar o minimizar los efectos de las manipulaciones. Entre ellas, podemos destacar:
  - **Banco de niebla.** Se trata de reconocer que se está de acuerdo en que la otra persona tiene motivos para mantener su postura, pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra, puesto que también tenemos motivos para hacerlo. De este modo demostraremos tener una actitud razonable al mismo tiempo que haremos ver a la otra persona, que nuestra intención no es atacar su postura sino demostrar la nuestra. Sólo se atiende a la parte de verdad de un mensaje y se obvian las comunicaciones manipulativas.
  - **Interrogación asertiva.** Se trata de preguntar al otro por los verdaderos motivos de lo que nos dice en su intento de manipulación. Clarificando las razones últimas y determinantes del intento manipulador, este puede verse claramente al descubierto e invalidado.
  - **Disco rayado.** Consiste en la repetición de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona. Esta conducta asertiva nos permite insistir en nuestros deseos, sin caer en trampas verbales o artimañas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo.



## Actividad 8: Iván y su buen juicio

Con esta actividad se pretende analizar identificar el comportamiento manipulador y técnicas para resistir frente a la presión de los otros.

### Materiales

- Ficha 8 (a y b): "Iván y su buen juicio" (Guía del alumno).
- Narración: "Iván y su buen juicio" (Apéndice/Actividad 8).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los chicos/as que en esta sesión van a abordar el tema de la resistencia a las manipulaciones. Infórmeles de los elementos más significativos sobre la misma antes de comenzar a realizar la actividad.
2. Pida a uno de los alumnos/as que vayan a la Ficha 8a de la Guía del alumno y que lea en voz alta la narración propuesta.
3. Tras la lectura, solicite al alumnado que cumplimente individualmente las cuestiones planteadas en la Ficha 8b.

4. Finalizada la tarea, ponga en común las respuestas dadas por los alumnos/as y reflexione sobre los aspectos más significativos respecto a las manipulaciones a las que se ha resistido Iván, el protagonista de la narración, respondiendo a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué crees que buscaba Adriana?
- ¿Qué técnicas asertivas ha empleado Iván?
- ¿Cómo crees que ha sido su actuación?
- ¿Qué ventajas crees que tiene actuar como Iván?
- ¿Qué decisión crees que tomará Iván?
- ¿Tú hubieras actuado así?
- ¿Por qué crees que las personas nos dejamos llevar por las manipulaciones de otros?

5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.



# Guía del profesor



## Técnicas para resistir a las manipulaciones

- **Disco Rayado** consiste en la repetición, cuantas veces se considere necesario, de una frase que exprese claramente lo que deseamos decir a la otra persona.
- **Banco de Niebla** se trata de aceptar sólo algún punto de verdad en el que puedes estar de acuerdo, con lo que la otra persona te está diciendo, pero sin dejar por ello de mantener tu postura.
- **Interrogación Asertiva** en la que se pregunta al otro por los verdaderos motivos de lo que nos dice en su intento de manipulación.

## Recuerda

- La asertividad se define como un estilo de comunicación en el cual la persona no se somete a la voluntad de los otros, expresando sus convicciones y defendiendo sus derechos sin ofender a los demás.
- Es importante decidir por uno mismo/a y no delegar los asuntos propios en manos de otros.
- No hacer aquello que no se desea hacer (cuando está argumentado, no daña a los demás y resulta realista) es una actitud madura, responsable y llena de respeto hacia las demás personas.
- Del mismo modo que no me gusta que me manejen los demás, debo hacer un esfuerzo por no ser yo quien maneje a los que pueden ser más débiles o estar más indefensos que yo.







## Apéndice: Iván y su buen juicio

- Hola, ¿qué tal?
- Bien. Aquí.
- Pues, es que... bueno que me he enterado de que Quique está diciendo cosas de ti por ahí.
- ¿A qué cosas te refieres?
- Pues, que si eres mal amigo, que ha suspendido por tu culpa, que te has quedado con un libro suyo. Cosas así.
- ¿Y cuando lo has escuchado?
- El otro día. ¿Qué vas a hacer? Yo que tú iba y le ponía a caldo. Es un imbécil. Se lo tiene más creído con eso de que su madre es profe y de que su padre tiene entradas para llevarle a la final de la Champion. ¡No le aguanto! ¡Es un gil!
- Bueno, bueno. No creo que sea para tanto. Ya pensaré qué hago.
- Iván, no me digas que no piensas ir a por él. Eres un blando, tío. Yo pensaba que eras capaz de darle un guantazo y cantar-le las cuarenta delante de todos.
- Mira, Adriana, no sé con qué intención me dices estas cosas, pero de momento no pienso hacer nada de lo que me dices, excepto pensar. ¿Vale?
- No, no lo entiendo, Iván. Eres un gallina. Eso es lo que creo que eres.
- Te vuelvo a decir que mi intención es pensar sobre lo que me has dicho y luego decidir qué hago.
- Pues no sé por qué tienes que pensar tanto. Lo que tienes que hacer, tío, es irte a por él. ¿Es que no te parece lo suficientemente fuerte lo que te he contado?
- Adriana, quiero valorar qué puedo hacer y para eso necesito un tiempo para pensar y tomar una buena decisión de la cual no me arrepienta.
- Yo pensaba que ibas a salir corriendo a por él. Eso es lo que tienes que hacer. Es tan sencillo como no aceptar las mentiras de Quique.
- No, Adriana. Las cosas no son tan sencillas. Insisto en que lo importante para mí es decidir con cabeza y no dejarme llevar por la mala leche que sólo me puede traer complicaciones. Yo aprecio a Quique y no quiero perder la relación con él. ¿Tan difícil es de entender?
- Muy difícil, tío. Eres un blandengue que no quiere hacer nada. Eso es lo que creo que eres.
- Adriana, pensaré cuando me encuentre solo y decidiré PENSANDO. Gracias por la información, Adriana. Te lo agradezco mucho.
- Adiós.



## Objetivo general

- Aprender a memorizar eficazmente contenidos a corto y largo plazo.

## Objetivos específicos

- Ofrecer información sobre técnicas prácticas de memorización.
- Poner en práctica las técnicas memorísticas.

## Claves para el profesorado

- ▶ Memorizar hace referencia al proceso de codificación, almacenamiento y reintegro de un conjunto de datos. Este hecho implica retener, conservar, evocar y recordar.
- ▶ Se distinguen básicamente dos tipos de memoria: a corto plazo y a largo plazo.
- ▶ **La memoria a corto plazo** es aquella en la se produce un almacenamiento temporal y frágil de información en la memoria, de unos 20 a 45 segundos, con un volumen muy limitado de elementos retenidos. Posteriormente, se desecha esta información si no se refuerza en la memoria a largo plazo.
- ▶ **La memoria a largo plazo** es aquella en la se almacena la información durante días, semanas, meses años, y de donde se pueden recuperar los contenidos, imágenes y sensaciones que se han aprendido. Es imprescindible para la comprensión e interiorización de nuevos conocimientos.
- ▶ Una vez que percibimos algo, comienza un proceso que conduce a la memorización de esa información a través de una serie de fases: **comprensión** (observación a través de los sentidos y entender esa información), **fijación** (se adquiere con la repetición), **conservación** (dependerá del interés, la concentración y el entrenamiento de la persona), **evocación** (sacar al plano de la conciencia los conocimientos almacenados) y el **reconocimiento** (se trata de interrelacionar los conocimientos).
- ▶ Contar con la capacidad de memorizar de un modo eficaz y eficiente ayudará a mejorar el rendimiento académico, por lo que resulta importante para el alumnado, la adquisición de las técnicas memorísticas que existen para facilitar el estudio y la recuperación de información.



## Actividad 9: Trucos para memorizar

Con esta actividad se pretende poner en práctica técnicas memorísticas que faciliten el estudio y la recuperación de información en el alumnado. Para ello, se plantearán diferentes contenidos a memorizar y tendrán que utilizar trucos que les faciliten la tarea memorística.

### Materiales

- Ficha 9: "Trucos para memorizar" (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

6. Dígales a los alumnos/as que en esta sesión van a aprender algunos trucos útiles para facilitar la retención de contenidos. Infórmeles de las recomendaciones que se recogen en el apartado de **Recomendaciones para memorizar eficazmente** antes de comenzar a realizar la actividad propuesta.
7. Pida a los alumnos/as que vayan a la Ficha 9 de la Guía del alumno en la que encontrarán varios contenidos que hay que memorizar, y dígales que memoricen el primero de ellos utilizando los trucos o recomendaciones que mejor se ajustan a las características de cada contenido.
8. Tras la cumplimentación individual se pedirá que cierren la Guía del alumno y se preguntará por lo memorizado. Pida un primer voluntario/a y solicite que recuerde el primero de los contenidos y pregúntele que truco ha utilizado para recordarlo.
9. Continúe con el mismo procedimiento para el resto de contenidos propuestos.
10. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.



## Recomendaciones para memorizar eficazmente

- Entender la información para poderla retener es un principio básico.
- Asociar conceptos nuevos y los que ya se disponen mediante la comparación, las analogías, la asociación con ejemplos o asociaciones ilógicas o sin sentido.
- Trocear la información, por ejemplo, un número de teléfono se memorizará con más facilidad si se divide en partes.
- Agrupar la información cuando ésta está muy fraccionada.
- Exageración de una información porque cuanto más original sea, mejor se retendrá.
- Utilizar sonidos que nos facilite la recuperación de lo retenido.
- Utilizar esquemas y resúmenes para repetir lo aprendido.
- Utilizar acrónimos, es decir, utilizar las primeras letras o sílabas de las palabras que se quieren memorizar y elaborar frases con sentido.
- Utilizar el ritmo y la rima.
- Aprender antes de acostarnos facilita la retentiva porque no hay interferencias.
- Escribir lo que queremos memorizar facilitará la tarea.
- Recordar el contexto en el que se daba el suceso o se aprendió la información.
- Pensar el contenido con imágenes porque éstas favorecen la memoria.

## Recuerda

- Memorizar hace referencia al proceso de codificar, almacenar y recuperar un conjunto de datos.
- Saber memorizar con éxito supone un aprendizaje que es preciso repetir con asiduidad para dominarlo.
- Para poder memorizar una información es importante entenderla y recuperar cada cierto periodo de tiempo la información para garantizar su retención permanente.
- El buen uso de la memoria redundará en un mejor rendimiento académico.



### Objetivo general

- Reforzar el aprendizaje de técnicas de lectura eficaces y eficientes.

### Objetivos específicos

- Presentar técnicas de lectura rápida y de lectura comprensiva.
- Practicar técnicas de lectura.

### Claves para el profesorado

- ▶ La lectura es el proceso de la recuperación y aprehensión de algún tipo de información o ideas almacenadas en un soporte y transmitidas mediante algún tipo de código, usualmente un lenguaje, que puede ser visual o táctil (por ejemplo, el sistema Braille).
- ▶ La **lectura de comprensión** es la que motiva la lectura cotidiana de la mayor parte de la gente. Es el medio ordinario para la adquisición de conocimientos que enriquece nuestra visión de la realidad, aumenta nuestro pensamiento y facilita la capacidad de expresión. En cambio, la **lectura veloz** es útil para procesar superficialmente grandes cantidades de texto, pero está por debajo en nivel de comprensión.
- ▶ Las sugerencias para la elección de una determinada velocidad de lectura deben incluir: **la flexibilidad, la lectura reiterada de partes del texto** cuando hay varios conceptos relativamente juntos o cuando el material no es familiar al lector, y **la aceleración** cuando es un material familiar o presenta pocos conceptos.
- ▶ Es importante recordar que cada actividad e, incluso, cada situación y niño/a requieren un esfuerzo de adaptación a los instrumentos que les puede servir para realizar una determinada tarea académica.



## Actividad 10: A leer aprendo leyendo

Con esta actividad se pretende poner en práctica técnicas de lectura comprensiva y de lectura rápida que favorezcan una adecuada técnica de lectura.

### Materiales

- Ficha 10 (a y b): Gertru, “la picolargo” (Guía del alumno).
- Narración: Gertru, “la picolargo” (Apéndice/Actividad 10).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar la actividad correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los alumnos/as que en esta sesión van a abordar el tema de las técnicas de lectura. Explíqueles las técnicas de lectura rápida y comprensiva que existen, antes de comenzar a realizar la actividad propuesta, basándose en la información que se recoge en las claves del profesorado.
2. Concluida la explicación, pida a los alumnos/as que vayan a la Ficha 10a de la Guía del alumno y que lean las instrucciones de lo que tienen que hacer para la lectura del texto propuesto en la Ficha 10b, que consisten, básicamente, en realizar en primer lugar una lectura rápida y después una lectura comprensiva del mismo, respondiendo en ambas ocasiones a la cuestión que se les plantea.
3. Tras la realización de ambos tipos de lectura de forma individualizada por parte de los alumnos/as, se hará una puesta en común en la que el profesor/a solicitará a alguno de los niños/as escogidos al azar, que lean las ideas principales del texto que han señalado después de la realización de la lectura rápida, así como el resumen que han hecho de la historia después de haberla leído en profundidad en la segunda ocasión.
4. Reflexione sobre los aspectos más significativos de la actividad desarrollada, e insista en las ventajas de utilizar ambos tipos de lectura (comprensiva y rápida) para la obtención de mejores resultados académicos.
5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.





## Recuerda

- La lectura es una cuestión compleja y forma parte de un proceso continuo de aprendizaje. Si eres de los que todavía no lees bien, no te preocupes, porque con interés conseguirás sin duda mejorar mucho en rapidez y comprensión lectora.
- No es tan importante leer muy rápido como entender las cosas bien. Hay personas que pueden leer a mucha velocidad pero que no se enteran de mucho y, cuando quieren recordar, no se acuerdan de nada. La comprensión del texto siempre es más importante que la velocidad lectora.
- A veces, enfrentarnos a un texto escrito nos causa un poco de ansiedad. No te preocupes por ello y ocúpate de acercarte a él con tranquilidad y curiosidad.
- Ten presente que no es lo mismo leer por placer, que leer para buscar una información o leer para hacer una tarea del colegio. Son cosas distintas que necesitan distintas técnicas. Afortunadamente, esas técnicas existen y es posible aprenderlas.
- Antes de empezar a leer puedes saber muchas cosas del texto, sólo tienes que fijarte. Echa un vistazo a su estructura. Mira el título, las ilustraciones, la fecha y el autor.
- Hay varios procedimientos de lectura que aprenderás en el colegio que pueden ayudarte, pero no olvides que a leer sólo se aprende leyendo.





## Apéndice: Gertru, “la picolargo”

Nos encontramos en el año 1543, en el Castillo del Rey Saturno.

**Gertru, “la picolargo”** es una doncella que trabaja en el Castillo del Rey Saturno. Es conocida con ese sobrenombre porque su *nariz es muy larga y puntiaguda* y se asemeja a un gran pico de pájaro. Es una joven de *18 años* que lleva desde los 13 trabajando como ayudante en la cocina del castillo. Gertru, “la picolargo” está enamorada del **príncipe Rodolfo** y hace todo lo posible para coincidir con él en las estancias del castillo. Gertru, “la picolargo”, odia con toda su alma a la *novia* del Príncipe, la doncella **Aurora** porque ella es bella, agradable, simpática y cuenta con multitud de amigos que la quieren y la respetan.

Ayer, Gertru “la picolargo”, se enteró de que el príncipe había *pedido la mano de su novia* a su padre y que el Rey Saturno había dado el visto bueno para que la celebración del matrimonio se celebrara cuanto antes. Entró en cólera y juró que haría cualquier cosa con tal de que no se llevara a cabo el matrimonio. Fue en busca de un *somnífero* que le ayudara a dormir a Aurora y poderla ahogar en el lago que se encontraba en las cercanías del castillo. Lo planeó todo con meticulosidad. Consiguió el *somnífero* y se lo dio a Aurora mezclado con su té de menta.

A los pocos minutos, Aurora perdió el conocimiento. En ese momento, Gertru, “la picolargo”, con la ayuda de un compinche, el **soldado Felipe**, llevaron a Aurora hasta las cocheras que se encontraban frente al Castillo, metida en un gran saco. Era una noche de luna nueva y todo estaba especialmente oscuro y lúgubre. Sabían





que era la noche perfecta para conseguir sus propósitos. El castillo permanecía en penumbra y el soldado Felipe sabía que a esa hora, la una de la madrugada, el resto de soldados estaban descansando en sus aposentos.

Felipe y Gertru, “la picolargo” con la ayuda de una carretilla de madera condujeron a Aurora hacia la puerta principal del castillo y se encaminaron hacia el lago que se encontraba a unos diez minutos.

Mientras, el príncipe Rodolfo, se encontraba en su habitación sin poder conciliar el sueño ante el cúmulo de emociones tan positivas que sentía por el pronto enlace matrimonial con su bella doncella. Amaba tanto a Aurora y se sentía tan feliz de poder crear un hogar junto a ella. Muchos pensamientos y sentimientos se agolpaban en su corazón y no le permitían conciliar el sueño.

Después de un rato de dudas, decidió acercarse a la alcoba de Aurora y comprobar si ella se sentía tan feliz y a la vez tan nerviosa por los nuevos acontecimientos. Entró sigilosamente en la habitación y su sorpresa fue mayúscula al descubrir que la bella Aurora no estaba allí. Revisó con detenimiento su morada y su corazón comenzó a latir intensamente cuando vio un jarrón roto, su cama sin deshacer y su camisón en la silla. Algo no iba bien.

El príncipe Rodolfo se fue en busca de **Mara**, la gran amiga de Aurora, para saber qué había podido ocurrir. Rodolfo llamó a la habitación y preguntó a Mara por su novia. Mara dio un salto de la cama y corrió a abrir la puerta de la habitación cuando escuchó la

palabra desaparecida. No entendía nada. Había dejado a Aurora en su habitación hacía una hora aproximadamente, justo cuando Gertru, “la picolargo”, llegó con un té de menta.

El príncipe Rodolfo, al escuchar el nombre de “la picolargo”, sintió un estremecimiento difícil de explicar. Sabía que esa chica le miraba con unos ojos de enamoramiento y una cierta frialdad que le incomodaba y no le gustaba nada.

Salió en busca de Gertru, “la picolargo”, pero no la encontró en ninguna dependencia del castillo. Preguntó y preguntó por ella pero no había ni rastro. De repente, el **soldado Jon**, con muchos problemas de sueño, le hizo saber a Rodolfo que hacía un rato le pareció ver en la puerta principal del castillo a “la picolargo” con el soldado Felipe llevando un gran saco hacia las afueras.

El príncipe Rodolfo, salió corriendo con su caballo y se dirigió en busca de Aurora. Algo le decía que debía correr y correr. Llegando al lago divisó una pequeña luz. Decidió bajar de su caballo y acercarse sigilosamente para descubrir qué podía estar pasando, vió dos siluetas manejando un saco y tratando de hundirlo en las profundidades del lago. Lo lograron, aunque con bastante dificultad, y salieron corriendo en dirección al castillo.

El príncipe Rodolfo se acercó con avidez al lago y se zambulló en sus profundidades. Era un gran nadador. Contaba con varios trofeos de resistencia a aguas heladas ganados durante su adolescencia. Tras unos largos segundos, Rodolfo salió del agua con Aurora.

# Guía del profesor



Tuvo la suerte de poder soltar la cuerda que ataba el saco y rescatar a una Aurora inconsciente.

Reanimó a su bella doncella durante varios minutos. Por fin, Aurora comenzó a toser intensamente. El príncipe Rodolfo comenzó a llorar de emoción por ver de nuevo los ojos abiertos de su novia. Por unos momentos pensó que había perdido a su amada.

En esos instantes apareció el **soldado Jon** y el príncipe Rodolfo le pidió que se quedara con Aurora. El salió en busca de "la picolargo" y del soldado Felipe. Los encontró llegando a la muralla del castillo. Saltó del caballo, dió un gran puñetazo al soldado Felipe que lo dejó inconsciente y cogió de la melena a "la picolargo". Fue arrastrándola hasta el interior del castillo y pidió a unos soldados que la ataran con firmeza en las caballerizas. Ordenó a otros que fueran en busca de Aurora y del soldado Jon.

Al día siguiente, el Rey Saturno condenó a cadena perpetua al soldado Felipe y a Gertru, "la picolargo" por el intento de asesinato de su futura nuera. Nunca más volvieron a ver el sol.

A las pocas semanas, se celebró una gran boda en el castillo y todo el mundo disfrutó con la felicidad de los enamorados. Ya habían olvidado el incidente con "la picolargo" y sólo deseaban disfrutar de cada uno de los días de su vida, uno al lado del otro.







[www.madrid.org](http://www.madrid.org)