HABILIDADES PARA LA VIDA

PARA LA PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS

GUÍA DIDÁCTICA

Programa Especializado de adicciones de la Comarca de Sobrarbe

COMARCA DE SOBRARBE
Aviva Rural
GOBIERNO DE ARAGON

Guía Didáctica de Habilidades para la Vida para la Prevención de Drogodependencias
Programa especializado de adicciones de la Comarca de Sobrarbe
Autoras: Patricia Calvo Prieto y María Teresa Buil Blasco (AvivaRural)
Comarca de Sobrarbe
Julio de 2021

Habilidades para la vida para la prevención de drogodependencias. Guía didáctica.
by Patricia Calvo Prieto y María Teresa Buil Blasco (AvivaRural) y Comarca de Sobrarbe is licensed under
a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO 5
2. JUSTIFICACIÓN 6
3. FINALIDAD Y OBJETIVOS 9
4. MARCO TEÓRICO 9
5. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES 10
5.1. Quinto de primaria 11
5.1.1. Me reconozco, me respeto y me quiero (2h) 11
5.2. Sexto de primaria 15
5.2.1. Así me siento, así lo expreso (2h) 15
5.3. Primero de la E.S.O. 21
5.3.1. ¡Aquí mando yo! (50 min) 21
5.3.2. ¿Quién es quién? (50 min) 25
5.3.3. Y tú, ¿qué lenguaje hablas? (50 min) 28
5.3.4. ¿Vamos de fiesta? (50 min) 32
5.3.5. Conocer para elegir (50 min) 33
5.3.6. ¡Esto es todo amigxs! (50 min) 38
5.4. Segundo de la E.S.O. 40
5.4.1. ¿A quién te llevarías a una isla desierta? (50 min) 40
5.4.2. Kit de herramientas para la rabia (50 min) 42
5.4.3. Estoy en un lío, ¿y ahora qué? (50 min) 46
5.4.4. Un viaje a mi cuerpo (50 min) 49
5.4.5. Conocer para elegir (50 min) 51
5.4.6. ¡Esto es todo amigxs! (50 min) 53
5.5. Tercero de la E.S.O. 54
5.5.1. ¿Alguna vez has dicho "sí" cuando querías decir "no"? (50 min) 54
5.5.2. ¿Nos bajamos del ring? (50 min) 57
5.5.3. ¿Te atreves a soñar? (50 min) 60
5.5.4. Conocer para elegir (50 min) 62
5.6. Cuarto de la E.S.O. 63
5.6.1. Dime con quién vas y te diré cómo te tratas (50 min) 63
5.6.2. El arte de caer y levantarnos (50 min) 66
5.6.3. Kit de herramientas para el estrés (50 min) 68
5.6.4. Conocer para elegir (50 min) 72
6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO 74
7. BIBLIOGRAFÍA 75
ANEXOS 78
Anexo I: Acuerdos básicos 79
Anexo II: Evaluaciones 80
Anexo III: Relato del anciano labrador 81
Anexo IV: Roles en un grupo 82
Anexo V: Test de comunicación 83
Anexo VI: Personajes del juego de rol 84
Anexo VII: Reacciones ante la rabia 85
Anexo VIII: Casos prácticos decisiones 87
Anexo IX: Comunicación consciente (o comunicación noviolenta) 88
Anexo X: Juegos creativos 90
Anexo XI: Caso práctico estrés 94

Para liderar nuestra vida desde nuestra naturaleza,
sea cual sea, hace falta conocerse,
aceptarse, respetarse y crecer desde donde cada cual es.
(Clara Orti Llovich)

1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

El presente proyecto tiene su origen en el Plan de Prevención de Drogodependencias de la Comarca de Sobrarbe, que se aprobó y presentó en noviembre de 2013.
En mayo de 2014 empezó su puesta en marcha, con la realización de algunas sesiones puntuales en el CRA Alto Ara, bajo petición del centro y con la colaboración de la Empresa Educativa EYNA que diseñó e impartió las sesiones formativas hasta que AvivaRural se hizo cargo de la implementación del programa. Y finalmente el proyecto como tal empezó a funcionar en todo el territorio comarcal en septiembre de ese mismo año.
A partir del curso 2014-2015 y hasta la actualidad (con excepción de la situación derivada por la crisis sanitaria del covid-19), el programa se ha llevado a cabo en todos los centros educativos de primaria y secundaria de la Comarca de Sobrarbe, desde 5º primaria hasta 4º ESO.
En las páginas siguientes mostramos la programación con las diferentes sesiones, y detallamos cada una de las dinámicas para que puedan ser utilizadas. Se trata de un programa vivo, por lo que invitamos a quienes las vayan a aplicar, a sentirse libres de modificarlas y adaptarlas a las distintas necesidades que se vayan presentando en cada momento en el grupo. [1]
Para llevar a cabo la programación, recomendamos la presencia y participación activa por parte del profesorado. De manera que se favorezca el máximo aprovechamiento de las sesiones, enlazándolas con las vivencias del día a día de la clase.

El lenguaje que hemos utilizado en esta guía es inclusivo. Utilizamos la "x" para dar cabida a todas las identidades de género (ej. todxs lxs escolares).

Los derechos de propiedad intelectual de este documento pertenecen a la Comarca de Sobrarbe y a Patricia Calvo Prieto y Maria Teresa Buil Blasco (AvivaRural). Se autoriza el uso gratuito de todos los contenidos para fines educativos, así como la reproducción de la guía, citando el nombre del documento, autoras, año e institución.

[1] *Dejamos una dirección de correo electrónico para recibir las posibles devoluciones acerca de cómo ha ido la aplicación de las dinámicas: ssbsede@sobrarbe.com*

2. JUSTIFICACIÓN

Las habilidades de vida para la prevención del consumo de drogas

¿Es posible evitar el consumo de drogas en adolescentes?

Muchas investigaciones demuestran que se pueden llevar a cabo intervenciones educativas efectivas desde los centros educativos para retrasar o incluso evitar el inicio del consumo de drogas como el tabaco, el alcohol o el cannabis.

Las actuaciones más efectivas, son aquellas que enseñan determinadas competencias que tienen como objetivo ayudar a que lxs menores rechacen ofertas de consumo mediante la mejora de su competencia social general. Estas competencias incluyen habilidades personales (aquellas que ayudan a tomar conciencia de unx mismx, a aceptarse, y a saber autogestionar las propias conductas y emociones de forma saludable y adecuada a la situación) y habilidades sociales dirigidas a mantener relaciones interpersonales satisfactorias.

En concreto, estamos hablando de:

- Saber resolver conflictos.
- Saber tomar de decisiones.
- Tener habilidades cognitivas (pensamiento crítico y creativo, actitud negativa al consumo, autorresponsabilidad) para resistir las influencias negativas de otras personas o de los medios de comunicación.
- Disponer de una adecuada autoestima.
- Conocer y aplicar estrategias saludables de gestión emocional y de afrontamiento de situaciones de estrés.
- Tener habilidades asertivas, para poder decir NO con respeto.
- Tener habilidades de resistencia para hacer frente a la presión de grupo, cómo negarse eficazmente ante los intentos de persuasión para consumir.

En definitiva, se trata de enseñar habilidades de vida con las que poder hacer frente a los desafíos de la vida de forma autónoma, y que lxs adolescentes decidan que no necesitan consumir drogas para sentirse bien.

¿Por qué enseñar habilidades de vida?

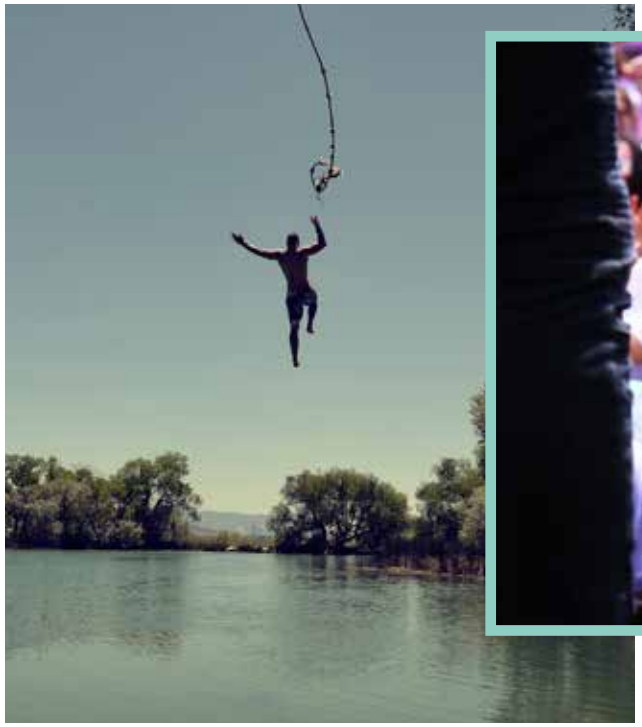
La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) en 1993 definió como habilidades de vida a "aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria".

Estas habilidades, no sólo permiten prevenir el consumo y el abuso de drogas (Thomas, McLellan y Perera, 2013), sino que también son efectivas para prevenir algunas condiciones psicológicas como depresión o ansiedad (Barrett y Turner, 2001), el desarrollo de ciertas enfermedades asociadas al consumo de drogas (WHO, 2020), e incluso fomentar la resiliencia (Dray y cols. 2017).

¿Cómo enseñar estas habilidades, y por qué son importantes?

Es importante diseñar actuaciones con intervenciones repetidas para reforzar los objetivos de prevención (NIDA, 2003). La consolidación de hábitos de salud, se basa en la repetición. Por ello, es importante intervenir en diferentes cursos, de forma secuencial y organizada.

Por otro lado, las actuaciones deben adaptarse a cada país y cultura, reforzando aquellas competencias que en un determinado contexto cultural son más relevantes. En cuanto a la adaptación



a nuestro país, sabemos que las intervenciones con mayor efectividad en lxs adolescentes españolxs son aquellas que promueven: la autoeficacia para decir "NO" a la presión de grupo, las actitudes negativas hacia el consumo de drogas (Vitoria, Salgueiro, Silva y De Vries, 2009; Markham, López y Aveyard, 2009), las habilidades asertivas (Cortés, Schiaffino, Marti y Fernández, 2005), la autoestima y la promoción del tiempo libre no asociado con el consumo de sustancias tóxicas (Nebot y cols., 2009), y la competencia social (Thomas y cols., 2013). Todas estas competencias pretenden ayudar a lxs adolescentes a rechazar las propuestas de consumo (Carral y cols. 2019).

Algunos de los principales factores que hacen que lxs adolescentes consuman, son la presión de personas referentes y de iguales para consumir, y tener ansiedad en situaciones sociales (Moreno, Rivera, Jiménez-Iglesias y García I, 2012).

Por lo tanto, las habilidades sociales y asertivas, son objetivos importantes a los que dedicar especial dedicación. Pero antes de poder desarrollar estas habilidades, es necesario tener una autoestima fuerte, que permita poder hacer

frente a la presión de grupo. Ya que con una alta autoestima se es menos dependiente de la aprobación externa de otras personas, y es más fácil poder decir "no", sin sentirse mal por ello.

Otra razón por la que algunxs adolescentes deciden consumir, es para intentar sentirse mejor cuando experimentan determinados estados emocionales. Por ello, el disponer de estrategias de regulación emocional y gestión del estrés, es también un objetivo clave que favorece afrontar emociones incómodas sin recurrir a sustancias adictivas como una forma de autorregulación emocional. En concreto, para prevenir el consumo de sustancias adictivas para el organismo está demostrado que es necesario que el alumnado sea capaz de (Ben y Tak, 2011):

- Identificar sus emociones.
- Entender el mecanismo a través del cual pueden regular su emoción.
- Ser conscientes de las consecuencias de sus emociones y de las conductas dirigidas por las emociones.

Gracias a estas habilidades, las situaciones estresantes perderán fuerza al disponer de un mecanismo propio para regular la propia emoción. Por ello, ante el estrés de la crisis de identidad típica de la adolescencia, serán menos proclives a recurrir a sustancias para regularse o evadirse, y también tendrán más recursos para hacer frente a la presión de grupo cuando ésta sea negativa.

Por último, es importante que conozcan opciones de ocio saludable, para tener alternativas a las ofertas de ocio relacionadas con el consumo de drogas.

¿Por qué empezar en primaria?

La mayoría de los programas preventivos hacia en el consumo de drogas sólo se dirigen a la población adolescente, pero en la adolescencia, las actitudes y los comportamientos son más difíciles de cambiar que en edades anteriores (NIDA, 2003). Además, en determinadas drogas como el tabaco el consumo comienza a partir de los 12 años, pero antes ya lo han probado. Por todo ello, es esencial comenzar a intervenir antes de que la persona decida consumir.

Si durante la educación primaria el alumnx logra responder a las preguntas "¿Qué siento? ¿Qué puedo hacer con mis emociones? ¿Qué es lo que me gusta y lo que no me gusta? ¿Cómo aceptarme, cuidarme y quererme?"... llegada la adolescencia estará mejor preparadx para reafirmarse en sus conductas a favor de su salud.

Vanesa Carral Bielsa
Doctora en psicología y especialista en promoción de salud y prevención de adicciones

3. FINALIDAD Y OBJETIVOS

La **finalidad** de este proyecto es la adquisición de habilidades para la vida por parte de niñxs y jóvenes. De manera que se fomente su desarrollo personal y se promueva la prevención de drogodependencias (y otras adicciones).

Para ello nos planteamos los siguientes **objetivos**:

- Prevenir la aparición de conductas de riesgo.
- Potenciar sus capacidades y factores de protección ante el contacto e inicio del consumo.
- Promover el pensamiento crítico y la toma consciente de decisiones.
- Reflexionar sobre aspectos personales para favorecer el autoconocimiento y la autoestima.
- Adquirir habilidades que les ayuden a gestionar mejor las situaciones cotidianas, en el ámbito de las drogodependencias y en general para su vida.

4. MARCO TEÓRICO

Según Givauday y Pick (2003), las habilidades para la vida que deberían incorporarse en los programas preventivos de drogas son las siguientes:

Habilidades sociales :

- Habilidades de comunicación
- Habilidades de negociación
- Habilidades asertivas
- Habilidades interpersonales y de empatía
- Habilidades cooperativas
- Habilidades analíticas

Habilidades cognitivas:

- Habilidades de toma de decisiones y de solución de problemas, habilidad para analizar una situación desde diferentes perspectivas para llevar a cabo aproximaciones y resultados alternativos
- Responsabilidad para los propios actos
- Habilidades de pensamiento crítico
- Análisis crítico de la influencia de los padres y del impacto de la comunicación
- Autoanálisis de las creencias y normas
- Autoevaluación

Habilidades de manejo emocional:

- Control del estrés
- Control sobre las emociones, especialmente la ira
- Desarrollo de habilidades para el autocontrol

5. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

A continuación mostramos el resumen de las actividades que llevamos a cabo en cada curso. En las páginas siguientes hemos descrito en detalle cada una de ellas.

Las sesiones se inician en 5º de primaria y se realizan hasta 4º de la ESO, dividiéndose los contenidos de forma que tengan coherencia y progresión, empezando por los factores de protección (a trabajar en tercer ciclo de primaria y primero de secundaria) y factores de riesgo (trabajándolos más en segundo ciclo de secundaria).

La distribución y contenidos de las sesiones se ha realizado en base a los estudios y recomendaciones respecto a la prevención basada en evidencias científicas (Socidrogalcohol, s.f; Fundación Edex, s.f.).

Nº sesiones	*Título*	Competencia	Duración
5º primaria:			
1	*Me reconozco, me respeto y me quiero*	Autoconocimiento, autoestima	2 h
6º primaria:			
1	*Así me siento, así lo expreso*	Autoconocimiento, gestión de emociones	2h
1º ESO:			
1	*¡Aquí mando yo!*	Presión de grupo (I)	50 min
2	*¿Quién es quién?*	Presión de grupo (II)	50 min
3	*Y tú, ¿qué lenguaje hablas?*	Estilos de comunicación	50 min
4	*¿Vamos de fiesta?*	Relaciones interpersonales	50 min
5	*Conocer para elegir*	Pensamiento crítico y autorresponsabilidad: información sobre tabaco y alcohol	50 min
6	*¡Esto es todo amigxs!*	Resumen y valoración final	50 min
2º ESO:			
1	*¿A quién te llevarías a una isla desierta?*	Cooperación y trabajo en equipo	50 min
2	*Kit de herramientas para la rabia*	Gestión de emociones: rabia y frustración	50 min
3	*Estoy en un lío, ¿y ahora qué?*	Toma de decisiones	50 min
4	*Un viaje a mi cuerpo*	Hábitos saludables	50 min
5	*Conocer para elegir*	Pensamiento crítico y autorresponsabilidad: información sobre tabaco, alcohol y cannabis	50 min
6	*¡Esto es todo amigxs!*	Resumen y valoración final	50 min
3º ESO:			
1	*¿Alguna vez has dicho "sí" cuando querías decir "no"?*	Escucha activa y comunicación asertiva	50 min
2	*¿Nos bajamos del ring?*	Resolución de conflictos	50 min
3	*¿Te atreves a soñar?*	Pensamiento creativo	50 min
4	*Conocer para elegir*	Pensamiento crítico y autorresponsabilidad: información sobre drogas y consumo responsable	50 min

4º ESO:			
1	*Dime con quién vas y te diré cómo te tratas*	Pensamiento crítico, creencias limitantes, relaciones sanas	50 min
2	*El arte de caer y levantarnos*	Resiliencia y actitud positiva	50 min
3	*Kit de herramientas para el estrés*	Gestión del estrés	50 min
4	*Conocer para elegir*	Pensamiento crítico y autorresponsabilidad: información sobre drogas y consumo responsable	50 min

5.1. Quinto de primaria

5.1.1. Me reconozco, me respeto y me quiero (2h)

Objetivos de la sesión

- Reconocer mis logros y habilidades.
- Aceptar como propias las cualidades que las demás personas reconocen en mí.
- Adoptar un compromiso personal de algo que quiero cambiar en mí mismx.

Competencia

Autoconocimiento, autoestima.

Estructura

- Presentación (10 min)
- Historia "El Punto" (15 min)
- Dibujamos nuestro árbol de cualidades (50 min)
- Cuidamos nuestra autoestima (20 min)
- Las cajitas, compromiso personal (15 min)
- Evaluación y cierre (10 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

En círculo, sentadxs en el suelo, nos presentamos y explicamos el programa de Habilidades para la Vida: además de todos los conocimientos que podemos ir adquiriendo con las clases, los libros, los vídeos... hay un conocimiento que vamos ganando a medida que crecemos, que nos relacionamos con las personas que tenemos alrededor y que nos enfrentamos a las diferentes situaciones que nos trae la vida. Cuando nos enfadamos con alguien, cuando tenemos que organizar una fiesta de cumpleaños sorpresa, cuando se nos muere una mascota o más duro todavía, alguien que queremos.... Con todo eso aprendemos a conocernos más a nosotrxs mismxs, a aceptarnos y querernos con todas nuestras capacidades y nuestras cosas por mejorar.

Es un proyecto que os va acompañar desde quinto de primaria hasta cuarto de la ESO. Y que nos ayuda a vivir más felices, a confiar en nosotrxs mismxs y a tener relaciones sanas con nosotrxs mismxs y con las demás personas. Nos previene de cosas que nos pueden hacer daño: tener relaciones que nos sienten mal, depender de las drogas frente a afrontar mis problemas, etc. Es un camino de aprendizaje que dura toda la vida, y que tiene que ver con saber quién soy y para qué estoy en este mundo.

En la sesión de hoy reconoceremos cuáles son nuestras cualidades, aquellas cosas que se nos dan bien, nuestros dones. Es genial que las conozcamos, las cuidemos y las podamos compartir con las demás personas, ¡vamos a celebrarlas!

Antes de empezar, vamos a aprobar unos acuerdos o normas de cómo vamos a funcionar durante el tiempo que estemos juntxs en estas sesiones, y que nos van a ayudar a sentirnos agusto (ver anexo I). Los leemos. ¿Alguien tiene algún inconveniente con alguno de estos acuerdos? ¿hay algún otro queráis añadir o proponer para sentiros cómodxs durante la sesión?

Y para conocer vuestros nombres, empezamos con una ronda en la que cada cual decimos: mi nombre y cómo me siento ahora.

Historia "El Punto"

Lectura del cuento de Peter H. Reynolds, (2016) El Punto. Barcelona, Editorial RBA. Se trata de una niña que piensa que no tiene creatividad. Su profesora la anima a hacer algo, aunque sea un punto. Y ella enfadada, pinta un punto en un papel, que al día siguiente se encuentra enmarcado y que firma. A partir de ahí, Vasthi se propone hacer muchos más puntos y desarrolla su creatividad. Hasta el punto que sus obras son expuestas en la galería de arte.

Al finalizar, preguntamos:

- ¿qué creéis que pasó después?
- ¿qué ha ayudado a Vasthi a lograr lo que quería? Su propia autoestima, su profesora, sus emociones (la rabia como emoción que nos mueve a cambiar algo, a dar pasos)

Vasthi nos da una lección de autoestima, a valorarnos positivamente con nuestros logros y limitaciones.

Dibujamos nuestro árbol de cualidades

Todas las personas somos diferentes, como los árboles del monte, y juntxs hacemos bosque. En un folio vamos a dibujar cada cual nuestro árbol (cada persona ya en su mesa, con música de fondo). Tómate un tiempo y piensa cómo es el árbol que te representa, su altura, si es de copa redondeada como una carrasca o más bien alargada como un ciprés, si es perenne o ahora en invierno está sin hojas, si su tronco es estrecho o ancho, si tiene frutos...

En la base del árbol o en las raíces si las dibujas, piensa en alguien de tu familia o que sea importante para ti, en quien tengas confianza. Escribe su nombre y apunta una cualidad suya que valoras (ej. mi madre-muy valiente). En el tronco y en las hojas las habilidades, las cosas que sé hacer, lo que me apasiona, con lo que se me pasa el tiempo volando.

En el caso de Vasthi, ¿cuáles serían sus cualidades? confianza en sí misma, luchadora, perseverante, creativa, humilde... Y cosas que sabe hacer, sería por ejemplo pintar.

(Damos tiempo para que lo dibujen y lo pinten si quieren, cada cual a su ritmo, en silencio y con la música de fondo. Recordamos que no hay dibujos mal hechos o bien hechos: lo que tú dibujes va a ser perfecto porque es tu propia creación).

Una vez están finalizados todos los árboles, volvemos a sentarnos en el suelo en círculo, cada cual con su árbol. Nombramos la belleza de este momento compartido, con todos los árboles diferentes y hermosos, y con todas las cualidades que aportamos al mundo.

¿Os ha resultado fácil reconocer vuestras cualidades? Muchas veces nos resulta complicado ver cuáles son las cosas buenas de mí, y mucho

más fácil saber cuáles son las de lxs demás. Así que vamos a completar nuestro árbol de cualidades con las que nos aporten las otras personas.

Les explicamos que vamos a compartir nuestro árbol con el resto de personas, por lo que cada cual va a escribir su nombre en el dibujo (si alguien no quiere compartirlo, guarda su árbol y simplemente escribe su nombre en un papel).

Vamos a ir pasando por el círculo todos los árboles (o el papel con el nombre, en su caso). Y desde el máximo respeto, vamos a añadir cualidades que vemos en esa persona. Así hasta que mi árbol vuelva a llegar hacia mí por el círculo.

¿Hay algo que queráis compartir? ¿algo que os ha sorprendido? ¿o alguna cualidad que ahora os dais cuenta que tenéis, o que os han escrito y con la que no os reconocéis?

Éste es nuestro árbol. En las raíces están las personas o seres importantes para nosotrxs, que nos apoyan y que nos han transmitido muchos de los dones que tenemos. Y en el tronco y las hojas, nuestras cualidades y lo que se nos da bien hacer. En nuestros momentos de bajón podemos recurrir a nuestro árbol para recordarnos nuestras cualidades, y recordárselas a alguien si lo necesita.

Cada unx de nosotrxs tenemos un sitio en este bosque. Y con esta visión de equipo, seguro que hay alguien cerca nuestro con una cualidad que puede aportar al grupo para beneficio de todas las personas. Por ejemplo, alguien puede tener facilidad para escuchar y ponerse en el lugar de lxs demás, y usar esa cualidad para facilitar los conflictos.

Cuidamos nuestra autoestima

Nuestra autoestima no siempre está igual. Nuestro árbol no siempre está tan fuerte y vigoroso como el que hemos dibujado. Y un día podemos sentirnos muy agusto con la imagen que tenemos de nosotrxs mismxs y otro día, nos ocurre algo o nos encontramos con alguien y puede que sintamos algo incómodo con respecto a cómo nos vemos. Ejemplo: te regalan algo y no te apetece compartirlo en ese momento. Alguien puede decirte que eres egoísta y eso te puede afectar a cómo te valoras. Igual simplemente es quieres disfrutar de tu regalo antes de dejárselo a alguien.

¿Cómo podemos cuidar de nuestro árbol, de nuestra autoestima? [2]

· Con palabras amables de reconocimiento (lo que acabamos de hacer, dinámica del árbol)

· ¿A quién le gusta que le acaricien, que le den un masaje, reírse...? Dinámica "lavacoches" (Cascón y Martín, 2000, p. 55). El grupo forma dos filas, mirándose la una a la otra. Cada pareja, frente a fente, se convierte en una parte de una máquina de lavado de coches, haciendo los movimientos adecuados. Acarician, frotan y palmean el "coche" mientras pasa a través del túnel de lavado. Al llegar al final, se incorpora a la máquina, mientras otra persona reinicia el juego. Así sucesivamente hasta que todxs han sido lavadxs.

· También se cuida confiando en nosotrxs mismxs. Aunque a veces no sentimos esa confianza, y necesitamos valentía para dar pequeños pasos hacia ese confiar en nuestra sabiduría y en la red de sostén a nuestro alrededor (familiares, amistades...). Dinámica "el viento y el árbol" (Cascón y Martín, 2000, p. 77). Consiste en que una persona se deja bambolear por quienes le sostienen en un círculo

alrededor, como las ramas de un árbol mecidas por el viento. Se juega en pequeños grupos de 5 a 7. Una persona que se sitúa en el centro con los ojos cerrados. Sus brazos penden a lo largo de su cuerpo y se mantiene totalmente derecha (rígida), para no caerse. El juego ha de hacerse en el mayor silencio posible. El resto de lxs participantes, que forman un círculo a su alrededor, le hacen ir de un lado para otro, empujándole y recibiéndole suavemente con sus manos. Al final del ejercicio es importante volver a poner a la persona en posición vertical, antes de abrir los ojos.

[2] *En función del tiempo disponible y del grupo, haremos alguna de las siguientes dinámicas adicionales. En la sesión priorizaremos la parte del árbol de cualidades, de modo que éstas quedarán como complementarias si hubiera tiempo adicional.*

· Con agradecimiento. Tener una actitud de agradecimiento ante la vida es una de las claves más importantes para sentir felicidad (Torrent, 2018). Dinámica "el bote de agradecimiento". Cada cual escribe en un papel de color algo por lo que siente agradecimiento. Los dejan en un bote bonito que tiene escrita la palabra "gracias". A continuación pasamos el bote en círculo, cada persona saca un papel al azar y lo lee en voz alta.

Propuestas para proponerles hacer en casa, quien quiera:

· Reconoce lo que te gusta de las personas de tu familia o de tus personas de confianza: exprésaselo (las cualidades que hemos apuntado en el árbol y/o nuevas cosas que nos surjan)

· Piensa en una persona a la que valoras, en quien confías y que es un referente para ti. Pregúntale qué echa de menos de ti cuando no estás, qué cualidades ve en ti.

Las cajitas, compromiso personal

Repartimos a cada persona una pequeña cajita de madera, y cada cual escribe su nombre en el exterior. Esta cajita os va a acompañar desde 5º primaria hasta que termine el programa en 4º ESO, y va a "venir a visitaros" una vez al año. Al finalizar el programa os la podréis quedar y llevar a casa.

En relación con el autoconocimiento, conocer nuestros gustos, cualidades y talentos es igual de importante que descubrir qué queremos cambiar. Vamos a conectar con algo nuestro que queremos mejorar o que queremos desarrollar de aquí a un año.

Vamos a poner nuestra intención en eso y lo vamos a escribir en un papel que quedará guardado en nuestra cajita hasta el año que viene. Esa intención tiene que ir acompañada de nuestra energía, deseamos algo y ponemos nuestra energía en ello para lograrlo. ¡Pasamos a la acción!

Un truco: es mejor ponerme un pequeño objetivo realista y concreto, que muchos que luego no vaya a cumplir o que no sepa cómo hacerlo. Por ejemplo, si quiero hacer más deporte, es mejor que escriba por ejemplo "voy a ir a patinar una tarde a la semana" (concreto, medible) a "voy a hacer más deporte". Y tiene que ser algo que dependa de mí, que yo tenga capacidad para cambiar. Por ejemplo, en vez de "que Samuel sea mi amigo" puedo escribir "mostrarme más amable con Samuel".

Lo que escribáis en la caja es totalmente confidencial, sólo vosotrxs lo vais a saber, están custodiadas durante el año en la Comarca de Sobrarbe. Y como tienen el nombre fuera, os las podremos entregar sin abrirlas. Cada año podréis revisar los compromisos personales que escribisteis el año anterior y los podréis actualizar.

Les dejamos un tiempo para que piensen, escriben su compromiso en el papel, cierran las cajitas y las recogemos.

Evaluación y cierre

De la sesión de hoy podemos aprender:

· a reconocer y celebrar mis cualidades y habilidades

· a aceptarme y quererme con todo lo que soy

Agradecemos al grupo su participación durante la sesión y les entregamos la hoja de evaluación (ver anexo II). La rellenan (es anónima) y nos la devuelven cumplimentada.

Finalizamos con la dinámica "espiral" (Cascón y Martín, 2000, p. 54). Se trata de ir "enroscándose" todo el grupo, en un abrazo grupal. El grupo forma una larga cadena, tomadxs por las manos. La persona que está en un extremo comienza a girar sobre sí misma, mientras el resto de la cadena gira en sentido contrario. Así, hasta quedar todxs unidxs en un gran abrazo.

Duración

2 horas lectivas (ampliable a más tiempo si se llevan a cabo las dinámicas adicionales propuestas).

Lugar de realización

Interior. Si hubiera un rincón acogedor e íntimo con temperatura agradable, podría hacerse también en el exterior.

Materiales

- Acuerdos básicos (anexo I)
- Libro de Peter H. Reynolds, (2016) El Punto. Barcelona, Editorial RBA.
- Folios en blanco
- Pinturas (o cada cual su estuche)
- Música relajante
- Reproductor de música (u ordenador con altavoz)
- Celo o cinta carrocera
- Papel de embalar
- Tijeras
- Cajitas
- Rotuladores permanentes para escribir el nombre en las cajitas
- Papeles pequeños de colores para anotar el compromiso personal
- Lápices o bolis
- Evaluaciones (anexo II)

5.2. Sexto de primaria

5.2.1. Así me siento, así lo expreso (2h)

Objetivos de la sesión

- Reconocer y aceptar mis emociones.
- Aprender a gestionar mis emociones.
- Adoptar un compromiso personal de algo que quiero cambiar en mí mismx.

Competencia

Autoconocimiento, gestión de emociones.

Estructura

- Presentación (10 min)
- Viaje interno a mis emociones (30 min)
- ¿Para qué nos sirven las emociones? (20 min)
- Me regulo emocionalmente (35 min)
- Las cajitas, compromiso personal (15 min)
- Evaluación y cierre (10 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

En círculo, sentadxs en el suelo, nos presentamos y recordamos la finalidad del programa de Habilidades para la Vida. La sesión de hoy tiene que ver con dar la bienvenida a las diferentes emociones que sentimos, aprender a verlas y a aceptarlas, y descubrir qué es lo que nos traen.

Primero de todo, os proponemos aprobar unos acuerdos o normas de cómo vamos a funcionar durante el tiempo que estemos juntxs en estas sesiones, y que nos van a ayudar a sentirnos a gusto (ver anexo I). Los leemos. ¿Alguien tiene algún inconveniente con alguno de estos acuerdos? ¿hay algún otro queráis añadir o proponer para sentiros cómodxs durante la sesión?

Para empezar, vamos a hacer una ronda en la que cada cual decimos: el nombre y un lugar al que os gustaría viajar.

Viaje interno a mis emociones

Hemos dicho muchos lugares en nuestra ronda,

y es que hay muchos lugares bonitos para disfrutar y explorar. Además de todos estos lugares, hay un lugar al que siempre podemos ir, sin tener que utilizar coche ni pagar dinero para el viaje, que está disponible en cualquier momento y que, si lo visitamos con frecuencia, nos llena de paz y felicidad. ¿Sabéis cuál es?

Vamos a viajar a nuestro interior, ahí hay un mundo inmenso por explorar. El viaje de conocernos a nosotrxs mismxs dura toda la vida,

y nos ayuda muchísimo a vivir disfrutando de verdad de cada instante. Lo único que tenemos que hacer es acordarnos de viajar allí a menudo. Así que os invito a que hagamos este viaje juntxs hoy. Vamos a poner un poco de música, y empezamos el viaje. Antes de empezar, coged junto a vosotrxs el estuche y partid el folio por la mitad.

Elegid un lugar en el que os apetezca estar y poneos cómodxs, que vamos a estar en este viaje durante un ratito. (Se ponen cómodxs en las sillas o en el suelo, cada cual donde elija). Les vamos leyendo lentamente el siguiente texto[3], con música relajante de fondo y dejando espacios de silencio.

Cierra los ojos y fíjate en tu respiración. En cómo pasa el aire por tu nariz... cómo sube y baja suavemente tu pecho o tu tripa al respirar... coge aire y suelta aire... cuando venga algún otro pensamiento a tu mente, es normal, es lo que la mente hace. Las piernas caminan y van de un lado a otro, y la mente va de un pensamiento a otro. Simplemente mira adónde ha ido tu mente, y con amabilidad, deja ir esos pensamientos y vuelve a centrarte en tu respiración.....

Ahora empieza a observarte a ti mismx, donde estás, sentadx o tumbadx, haciendo este ejercicio. Obsérvate, como si te pudieras ver desde arriba.... Obsérvate sin criticarte, sin pensar en cómo lo estás haciendo, sólo obsérvate...

Si en algún momento tu mente se va a otro pensamiento, es normal. Ya sabes que es lo que la mente hace. Pero en ese caso, simplemente vuelve a poner tu atención en observarte, aquí, en este momento, como mirándote desde arriba....

Ahora piensa en algún momento, algún momento reciente, en que tus emociones han sido muy intensas, o han sido molestas, o en alguna situación que te produzca malestar... Trae ese momento a tu mente, recuérdalo. Puede ser una situación en clase, o algo que te haya pasado, o que tú hayas hecho... o puede ser una persona... Tráelo a tu mente y nota qué es lo que sientes, qué emoción o qué emociones te despierta: puede ser rabia, tristeza, asco, nervios, miedo, vergüenza,....

Si le pusieras un color, ¿de qué color sería? Rojo, azul, verde, naranja, negro, amarillo, gris, multicolor.... Y si le pusieras una forma, ¿qué forma tendría? Tendría forma de animal, o de persona, o serían más bien rayas... ¿Y qué textura tendría? Sería suave, o con pinchos, o con arrugas...

Abre los ojos y sin hablar, dibuja lo que sientes tal y como te lo has imaginado en uno de los papeles. No tiene que ser un dibujo bonito, ni que quede perfecto... permítete dibujar simplemente

lo que sientes, y disfruta haciéndolo sin pensar en cómo vaya a quedar, como un dibujo que te haces únicamente para ti. Es importante que lo hagas en silencio.

(Si vemos que a alguien le cuesta) Si no sabes cómo hacerlo, empieza haciendo una raya y mira a ver adónde te lleva, como si estuvieras jugando. Sin pensártelo, como salga. No hay una manera correcta de hacer el dibujo: como salga, será perfecto.

(Mientras lo dibujan) Mientras lo dibujas, observa dónde sientes esa emoción en tu cuerpo, dentro de tu cuerpo. Puede ser en el pecho, en la garganta, en la tripa, en las piernas, en el cuello, en los hombros, en los brazos, en las manos, en la cabeza... Observa dónde sientes esa o esas emociones en tu cuerpo.

[3] *Adaptado de la meditación "Mindfundless de las emociones" de Yolanda Calvo (s.f.), a partir de las aportaciones de Ester Torrent, psicóloga del Instituto Aragonés de la Mujer y psicoterapeuta EMDR.*

Una vez lo tengas, gira la hoja boca abajo y en silencio, vuelve a cerrar los ojos.

(Si no se han acordado de girar la hoja boca abajo, se la giraremos nosotras)

Recuerda en qué parte de tu cuerpo has sentido esa emoción. Observa que por fuerte que sea tu emoción o emociones, ocupa una parte o varias de tu cuerpo. No ocupa todo tu cuerpo... Sólo una parte de ti... Tú eres más grande que tu emoción.

Ahora haz dos respiraciones profundas poniendo en ellas toda tu intención, como si al sacar el aire quisieras borrar esa emoción que has sentido... Es como borrar la pizarra de tu mente, deja a un lado aquellas cosas en las que estabas pensando, deja a un lado las emociones, y vuelve a centrar tu atención en cómo entra y sale el aire en tu cuerpo al respirar.

Vuelve a traer a tu mente la misma situación con la que has empezado. Nota de nuevo qué emoción o emociones sientes: miedo, rabia, tristeza, vergüenza, alegría, tranquilidad... lo que sea.
De nuevo vuelve a fijarte en qué color tendría si fuera un color: verde, rojo, negro, amarillo, multicolor... qué forma: de animal, de persona, de rayas... qué textura: suave, arrugado, con pinchos...

Abre los ojos, y en silencio, dibuja lo que sientes en el otro papel, sin preocuparte por si te parece bonito o no cómo quede el dibujo. Simplemente dibuja cómo sientes esa emoción en ti.

(Si te cuesta, empieza haciendo una raya y mira a ver dónde te lleva, como si estuvieras jugando. Sin pensártelo, como salga. No hay una manera correcta de hacer el dibujo: como salga, será perfecto.)

(Mientras lo dibujan) Fíjate mientras lo dibujas en qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción: en la garganta, el pecho, la tripa, las piernas... donde tú lo sientas.

Cuando termines, cierra los ojos y recuerda en qué parte de tu cuerpo has sentido esa emoción. Observa que ocupa una parte de tu cuerpo, no todo tu cuerpo. Vuelve a observar que tú eres más grande que tu emoción. Observa que tienes una mente, y que tu mente produce emociones. Y que igual que tienes una boca que produce saliva pero tú no eres tu saliva... tú no eres tu mente, y tampoco eres tus emociones. Son tuyas, pero no eres tú.... Déjate sentir como tú eres más grande que la emoción que estás sintiendo. Obsérvate a ti mismx teniendo esas emociones que están sólo en una parte de tu cuerpo.

Ya estamos terminando. Haz dos respiraciones profundas, poniendo en ellas tu intención, para borrar otra vez la pizarra de tu mente. Cuando tú quieras, abre los ojos mientras empiezas a moverte y a estirar tu cuerpo.

¿Para qué nos sirven las emociones?

Volvemos a sentarnos en un gran circulo en el suelo, y les preguntamos: ¿os ha resultado difícil viajar a vuestro mundo interior? ¿lo habéis hecho otras veces antes? ¿habéis conseguido identificar las emociones en vuestro cuerpo? ¿ha cambiado algo del primer dibujo al segundo? ¿alguien quiere compartir sus dibujos o lo que ha sentido?

En el centro del círculo vamos dejando folios donde aparecen las 6 emociones básicas: rabia, miedo, tristeza, alegría, felicidad, amor. Les explicamos que son las básicas aunque cada una tiene muchos matices (con algún ejemplo). Les invitamos a situar sus dibujos al lado de la emoción correspondiente (todas las personas a la vez). Dejamos un espacio para otras emociones que puedan surgir (ej. sorpresa, asco...).

Cuando sentimos una emoción a veces se nos "apodera", nos parece que todx yo soy esa emoción y me convierto en rabia todx yo, o en miedo. Pero si me fijo bien sólo es una parte de mí la que siente esa rabia y ese miedo, hay otra parte que puede estar observando. Como si me mirara desde arriba con una lupa, cómo estoy ahí sintiendo esa rabia. Como si lo estuviera mirando desde las gradas de un partido, cómo abajo en el campo estoy yo sintiendo esa rabia. Esto es muy importante para darme cuenta de que yo siento rabia en ese momento pero no soy todx yo rabia. O sea, que aunque sienta mucha rabia en ese momento hay una parte de mí que es capaz de quedarse simplemente observándola y ver qué es lo que esa rabia me trae.

¿Se ha transformado vuestra emoción del primer dibujo al segundo?

Y a la vez, también darme cuenta de que las emociones no se quedan con nosotrxs para siempre, sino que vienen y se van. Se van transformando, sobre todo cuando nos permitimos viajar hacia nuestro interior para observarnos y mirar nuestras emociones.

¿Y para qué nos sirven las emociones?

Os voy a leer un poema de Rumi, que era un poeta muy sabio del siglo XIII. A ver si sabéis qué quiere decir:

El ser humano es como un albergue.
Cada mañana llega alguien nuevo.
Una alegría, una tristeza, una rabia.
Un momento de paz.
Cada cual como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso aunque llegue una tristeza muy grande,
trata a quien viene con cuidado y amor
e invítales a entrar a tu casa.

Sé agradecidx con quien venga,
porque cada uno de ellos
ha sido enviado
como un guía para tu ser.

Todas las emociones están ahí para algo, para que aprendamos algo. Es como si nuestra alma, nuestro yo más profundo, nos enviara una carta, un whatsapp, de qué es lo que no estamos pudiendo ver, pero que estamos necesitando en este momento en nuestra vida. De manera que no hay emociones positivas ni negativas, aunque algunas nos sean más fáciles de experimentar que otras.

Vamos a descubrir qué hay detrás de las emociones que nos cuestan más experimentar (rabia, miedo, tristeza), para qué nos sirven. Hacemos grupo de 3-4 personas, les entregamos un folio y rotuladores por si quieren escribir.

Para cada una de estas emociones (miedo, rabia, tristeza), cada grupo vais a poner un ejemplo. Pensad en algún momento que hayáis sentido esa emoción, y para qué creéis que os ha servido sentirla. Lo debatís vuestro grupo y luego lo compartiremos. Tenéis 5 minutos.

Al acabar hacemos una puesta en común. Y como conclusiones vemos que el miedo sirve para protegernos, y detrás del miedo está la confianza. La tristeza para aceptar lo que nos pasa en la vida, para descansar y recuperarnos, detrás de la tristeza está el amor. La rabia para tener energía para actuar, detrás de la rabia está la acción y el sentido de justicia.

Me regulo emocionalmente

Hemos visto que cuando nos viene la emoción lo mejor es hacer un viaje hacia nuestro interior para dejárnosla sentir. Una manera muy útil de hacer esto, y que da mucha paz si nos acostumbramos a hacerlo habitualmente, es a través de la respiración.

¿Os habéis fijado en expresión de paz y confianza que tienen los bebés y niñxs pequeños? Respiran muuuuy despacio, y su estómago sube y baja al respirar. Sube.... y baja..... Escucharles y verles nos calma.

De pequeñxs vivimos en un lugar de paz y de confianza en la vida. Y poco a poco se nos va olvidando este lugar. Y pasamos de respirar con el vientre a respirar con el pecho. Hasta que un día, nos olvidamos totalmente de que existe ese lugar dentro de nosotrxs mismxs.

¿Os habéis fijado en cómo respiráis? Observa tu respiración, pon una mano en el pecho y otra en el vientre, y fíjate en qué se mueve al respirar: ¿el pecho, el vientre, los dos?

Vamos a probar a respirar exactamente igual que hacen los bebés para volver a viajar a este lugar de paz y confianza. Muuuuuuuuuy despacio, muuuuuuuuuuuuy suave, dejando que el estómago suba y baje al respirar. Suba..... y baje..... (lo mostramos con nuestro vientre)

Pon la espalda recta, como si tuvieras un hilo tirando de la columna (o túmbate). Primero respira profuuuuuuuuuundamente dejando que tu estómago se hinche como un globo. Respira así una o dos veces (esperamos). Ahora nota cómo respiras, nota cómo tu estómago sube y baja al respirar..... cuando coges aire, se llena como un globo. Cuando sueltas el aire, baja y se vacía.

Probaremos a respirar así un minuto. Durante este minuto pueden pasar muchas cosas: seguro que te vienen muchos pensamientos a la mente, puede ser de lo que he hecho antes, de lo que haré después, de si me está resultando fácil o difícil.... Cuando te vengan, déjalos que se marchen igual que han venido, como si fueran nubes que pasan en el cielo. Cada vez que te venga un pensamiento, déjalo ir y vuelve a concentrarte en tu respiración: cómo tu vientre sube al coger aire y baja al soltarlo. Puedes cerrar los ojos o fijar la mirada en algún punto delante de ti. ¿Tenéis alguna duda? Empezamos.....

¿Qué tal ha ido? ¿os ha resultado fácil o difícil?

Si lo haces habitualmente podrás descubrir que un día, quizá no el primero ni el segundo, pero un día, llegarás a ese lugar lleno de calma, tranquilo y silencioso.

Cuando ya sabes llegar allí, nunca se te olvida cómo ir. Todas las noches puedes viajar a ese lugar con el medio de transporte que has descubierto, la respiración con el vientre. Os invito a practicar todos los días un poquito para poder llegar a ese lugar. Cuando te hayas dado cuenta, se te dará muy bien hacer este viaje y podrás acurrucarte y descansar siempre que quieras en este maravilloso lugar que hay dentro de ti. Lleno de paz... tranquilidad.... calma... y silencio.

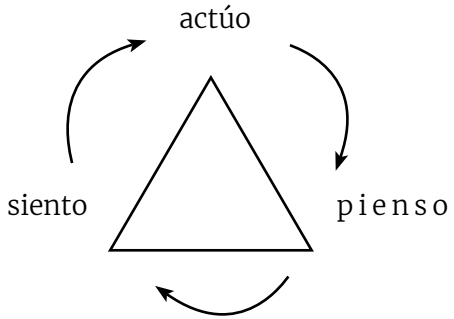
Cuando sintamos una emoción intensa que nos viene, simplemente nos paramos. Respiramos. Y nos la dejamos sentir desde esa respiración. Y veréis como, de esta manera, podremos escuchar el mensaje que nos trae y después se irá.

¿Qué más creéis que podemos hacer para que me sea más fácil manejarme con mis emociones, además de respirar?[4] ¿qué cosas hacemos en nuestro día a día, que notamos que nos sientan

[4] *Hemos elaborado las propuestas de gestión emocional que presentamos a continuación a partir de Torrent (2018).*

bien? Vamos anotando sus propuestas en un mural y completando con las respuestas de la tabla de la derecha. (En función del tiempo disponible y del grupo, haremos alguna de las siguientes dinámicas. En la sesión priorizaremos la parte del viaje interior, de modo que ésta parte se quedará como complementaria si hubiera tiempo adicional)

Al finalizar, explicamos con un dibujo el triángulo:



Según cómo piense, actuaré. Y según cómo actúe, sentiré una cosa u otra. Si consigo tener una visión positiva a partir de lo que siento, actuaré mejor y me sentiré mejor. Así que pensaré más positivo.... y así se retroalimenta. En definitiva, seré más feliz.

En cambio, si pienso "a estas horas mi madre no ha llegado todavía. Seguro que le ha pasado algo malo y ha tenido un accidente, y ahora estará muy grave en el hospital...".

Para gestionar mis emociones	Actividad concreta
Autocuidado: Hacer algo que me siente bien (deporte, hablar con mis amigxs, darme un masaje, escuchar música...)	Dinámica: masaje por parejas. Primero una persona recibe, y luego da. En silencio y desde el máximo amor y respeto hacia la otra persona.
Sentido del humor: Tomarnos las cosas con humor nos ayuda a superarlas	Dinámica "jajaja" (Aguilera y cols, 1999, p. 228): Una persona se tumba sobre el suelo. La siguiente coloca su cabeza sobre el estómago de la primera, y así las demás. Una vez colocadxs todxs, la primera persona dice "¡JA!", la segunda dice "¡JA, JA!", la tercera "¡JA, JA, JA!", y así sucesivamente, aumentando el número de "¡JAS!". Al llegar al final se puede comenzar en sentido inverso, de forma que la última persona comienza diciendo tantos "¡JAS!" como jugadrxs haya, hasta llegar a la primera, que sólo dirá uno.
Actitud positiva: Ser capaces de ver que todo en la vida nos sirve para aprender, para crecer como personas. Enfocarnos en la parte positiva de lo que estamos viviendo.	En grupos de 3 personas, les decimos las siguientes situaciones y deben decirse en el grupo frases que empiecen por "afortunadamente": Situación A. Has suspendido el examen y en casa te han castigado sin ir a una fiesta de cumpleaños. Situación B. Justo el día que daban en el cine la peli que tú estabas esperando ver, te has puesto enfermo y no puedes ir. Situación C. Durante el recreo has discutido con unx de tus amigxs más cercanos.
Relativizar: Cuando nos sucede algo, preguntarnos ¿qué es lo peor que puede pasar?. Ser capaces de ver que a veces lo que nos pasa no es tan malo como nos parece en ese momento. O lo que nos parece tan terrible al final se convierte en algo que nos ayuda en la vida (ej. superar una situación difícil nos hace más fuertes y con más confianza en nosotrxs mismxs)	Lectura del relato del anciano labrador (ver anexo III).
Gratitud: Sentir agradecimiento por la vida es una de las cosas que más paz y bienestar interior nos da.	Hacemos dos círculos, uno dentro y uno fuera. El de fuera se moverá al acabar la pregunta dos personas a la derecha para ir cambiando de pareja (si son pocxs por parejas, y pueden ir cambiando de parejas). Las personas de la pareja se responderán entre ellas a las cuatro preguntas: - alguna de las cosas que disfruto haciendo es.... - alguien que me ayuda a crecer como persona y creer en mí es... - algo por lo que me alegro de estar vivx en la Tierra es... - algo por lo que puedo dar las gracias a la persona que tengo delante es...

Me voy a sentir peor, empezaré a actuar desde el pánico y sentiré aún más miedo, y pensaré que van a pasar cosas muy desagradables, etc.

Las cajitas, compromiso personal

Esta dinámica está explicada en detalle en la sesión 4.1.1. Entregamos a cada cual su cajita, revisan si han cumplido el objetivo que se propusieron y escriben un compromiso personal que quieran cumplir a partir de ahora, a lo largo de este año. Que sea realista y concreto (ej. voy a hacer deporte vs. cada semana iré a correr dos días a la semana durante un cuarto de hora). Recordarles que es absolutamente confidencial, nadie más que ellxs va a saber qué hay en las cajitas.

Evaluación y cierre

De la sesión de hoy, podemos aprender que:

- las emociones vienen y van, yo soy más grande que mi emoción, siento rabia pero no todx yo soy rabia
- las emociones nos sirven para aprender y crecer como personas, así que aunque a veces no me gusten les doy la bienvenida
- cuando sienta algo muy intensamente: me paro, respiro, y me pregunto qué puedo hacer para sentirme mejor

Agradecemos al grupo su participación durante la sesión y les entregamos la hoja de evaluación (ver anexo II). La rellenan (es anónima) y nos la devuelven cumplimentada.

Duración

2 horas lectivas (ampliable a más tiempo si se llevan a cabo todas las dinámicas propuestas).

Lugar de realización

Interior. Si hubiera un rincón acogedor e íntimo con temperatura agradable, podría hacerse también en el exterior.

Materiales

- Acuerdos básicos (anexo I)
- Folios en blanco
- Pinturas (o cada cual su estuche)
- Música relajante
- 1 folio con cada una de estas palabras escritas en grande: rabia, miedo, tristeza, alegría, felicidad, amor (6 folios en total, uno para cada emoción)
- Papel de embalar
- Tijeras
- Celo o cinta carrocera
- Relato del anciano labrador (anexo III)
- Cajitas
- Rotuladores permanentes para escribir el nombre en las cajitas (quien no tenga)
- Papeles pequeños de colores para anotar el compromiso personal
- Rotuladores
- Evaluaciones (anexo II)

5.3. Primero de la E.S.O.

5.3.1. ¡Aquí mando yo! (50 min)

Objetivos de la sesión

- Aprender a identificar la presión de grupo.
- Tomar consciencia de que las personas de un grupo tenemos diferente poder.
- Reconocer mi poder (rango) y ver cómo lo utilizo en los grupos a los que pertenezco.

Competencia

Presión de grupo (I). El reparto del poder en un grupo.

Estructura

- Presentación (5 min)
- ¿Cómo vivo la presión de grupo? (10 min)

- ¿Qué son los rangos? (15 min)
- Rangolandia y rangolondia (15 min)
- Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

En círculo, nos presentamos y recordamos la finalidad del programa de Habilidades para la Vida. Nombramos el trabajo que vienen haciendo desde quinto, acerca de la autoestima y de reconocer y poner en valor las distintas emociones.

Les explicamos el número de sesiones por curso en la ESO y les presentamos la programación para este curso de primero (contenidos y temporalización). En la medida de lo posible, y si el grupo responde, saldremos al exterior para realizar las sesiones.

Recordamos los acuerdos básicos (ver anexo I). Hoy vamos a explorar cómo funcionamos cuando estamos en grupo: qué la presión de grupo y cómo se reparte el poder entre las personas. Vamos a descubrir qué es lo que hace que a veces nos cueste tanto dar nuestra opinión, y otras veces nos resulte muy fácil.

Cada persona tenemos alguna habilidad, algo que se nos da bien, un don que se hace mucho mayor cuando lo compartimos con lxs demás

y que es importante para el grupo. Y es que en un grupo es importante la aportación de todas las personas. Como en un equipo de rugby... hay quien correrá mucho, quien tendrá visión espacial para saber ver las jugadas, quien tendrá muy buenos ánimos y sabrá levantar al equipo aún en las horas bajas... Para empezar la sesión, vamos a hacer una ronda en la que voy a decir mi nombre y una de mis cualidades (o algo que se me da bien hacer).

¿Cómo vivo la presión de grupo?

La pertenencia a un grupo es una necesidad humana, vivimos en grupo desde el nacimiento y aprendemos en grupos. ¡Somos mamíferos! Todas las personas pertenecemos a distintos grupos.

- ¿A qué grupos pertenecéis? (familia, amigxs, clase, peña, equipo de fútbol, asociación ciclista, teatro, etc...).
- ¿Os comportáis igual en los distintos grupos en los que estáis?
- ¿A veces hacéis algo que no os apetece para sentir que formáis parte de un grupo, para que no "os miren mal"?

Nuestros gustos y la forma de comportarnos muchas veces nos viene determinada por el grupo con el que vamos. Y en cada grupo nos comportamos de manera distinta. Os vamos a poner un corto [5] con un experimento acerca de la presión de grupo.

¿Os ha sorprendido? ¿creéis que os pasa, alguna vez, que os dan muchas ganas de hacer lo mismo que lxs demás?

[5] *Conformiadad social – cámara oculta. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=J-pGebTtSTg (fecha de última consulta: junio de 2021).*

El grupo nos acompaña, nos ayuda, nos apoya. Es maravilloso sentirnos parte de un grupo. Aunque tiene un contrapunto, y es que a la vez también nos puede hacer sufrir. Presión de grupo es cuando no decido según lo que necesito o deseo, sino porque el grupo me presiona. Los grupos tienen normas no escritas que a veces nos sentimos presionadxs a cumplir (ej. el tipo o estilo de ropa que llevo, qué hacer o a qué jugar en el rato del recreo, opinión de qué o quién "mola" y qué o quién no...).

Normalmente la presión de grupo viene tanto porque me digan lo que tengo que hacer, sino porque al ver lo que el resto hace, yo mismx me fuerzo a hacer lo mismo. Y entonces pierdo mi propia libertad y "paso por encima de mí mismx". Esto nos pasa muy a menudo, muchas veces sin ni siquiera darnos cuenta.

Hay dos cosas importantes que nos pueden ayudar a entender por qué a veces no expresamos nuestra opinión o no hacemos lo que queremos cuando estamos en grupo, o por qué a veces impedimos que otrxs lo hagan. Son los rangos y los roles. Hoy vamos a ver qué es esto de los rangos, a través de un juego.

¿Qué son los rangos? [6]

Nos vamos a colocar en una línea, todas las personas mirando hacia adelante (es decir, si estuvieran muy juntas se tocarían hombro con hombro). Os vamos a decir unas frases, y si cumplís con lo que escuchéis, tenéis que dar algún paso adelante o atrás. Si no cumplís con lo que se dice, os quedáis en el sitio sin moveros. Cuando andéis, dais un paso grande, decidido.

Para la siguiente frase, haréis lo mismo partiendo desde el lugar en el que hayáis terminado la frase anterior. Es decir, no volvemos al lugar inicial cada vez, sino que vamos avanzando y retrocediendo según si cumplís o no con lo que os diga. ¿Alguien tiene alguna duda? ¡Empezamos!

- 1 paso adelante si se te da muy bien el deporte
- 1 paso adelante si te has comprado un móvil hace menos de cuatro meses
- 1 paso atrás si te cuesta hablar en público
- 1 paso adelante si crees que la ropa que llevas "mola"
- 1 paso adelante si tocas algún instrumento
- 1 paso atrás si no tienes tablet
- 1 paso adelante si tienes facilidad para ligar
- 1 paso adelante si apruebas los exámenes dedicando poco tiempo
- 1 paso atrás si tu estatura es baja

¿Cómo os habéis sentido? ¿Os daban ganas de ir hacia adelante? ¿Cómo os habéis sentido las personas que estáis por delante? ¿Y qué tal quienes estáis por atrás? (en general nos sentimos mejor delante, parece que somos más importantes, que se nos ve más, que estamos por encima de lxs demás)

¿A alguien se le ocurre para qué hemos hecho este juego? (volvemos al círculo para la reflexión en el grupo grande).

¿Creéis que todas las personas tenemos el mismo poder en un grupo? Es decir, ¿que a todas se nos escucha y considera por igual, o hay quien su opinión tiene mucho o muy poco peso? ¿de qué creéis que depende el poder que cada cual tiene en un grupo?

Todas las personas tenemos una posición de poder distinta en los diferentes grupos en los que estamos. El rango es la posición de poder que

[6] *Dinámica extraída de la formación en Facilitación de Procesos Grupales, del Instituto Internacional de Facilitación y Cambio – IIFACe).*

ocupo en un grupo, en función de si cumplo (o no) con lo que el grupo y la sociedad valora.

Por ejemplo, en nuestra cultura mayoritaria algunas de las cosas que se valoran son las que hemos nombrado con pasos hacia adelante. En este caso, quienes estaban delante, tendrían más peso que el resto de la clase y eso significa que lo que dijeran o hicieran pesaría más que lo que opinen o hagan quienes estaban por detrás. A ese poder se le llama rango. O sea, que al tener lo que se valora pues tengo más poder, tengo unas ventajas o privilegios que otrxs no tienen.

En un grupo siempre hay diferencias de rango, que son diferencias de poder: por mi aspecto físico, por mi carácter, por mi manera de relacionarme con lxs demás, etc. Y esto no es ni bueno ni malo. Simplemente sucede así en todos los grupos. Sólo se convierte en un problema cuando no nos damos cuenta de nuestro rango, cuando abusamos de ese poder y hay una parte marginada.

Rangolandia y Rangolondia

Vamos a hacer un juego para vivenciar cómo usamos nuestro rango en el grupo (Blanco, 2015). Para ello, nos vamos a colocar en una única fila, de manera que nos ordenemos de la persona más alta a la más baja. Cuando estemos, nos fijamos en quién está por encima de mí y quién está por debajo de mí.

Estamos en un país llamado "Rangolandia" donde la altura está supervalorada, con lo cual las personas altas tienen más rango y pueden dar órdenes a las más bajas, que deben obedecer. Es decir, puedo mandar a todas las que sean más bajas que yo, y estoy obligada a obedecer a quienes sean más altas que yo. El objetivo es que muevan la mitad de las mesas y sillas a una esquina del aula.

Una vez cumplido el objetivo, volverán a colocarse en fila. Pero esta vez no estamos en el país de "Rangolandia" sino en "Rangolondia", donde lo que se valora es la estatura baja. De modo que las personas más bajas tienen más rango y pueden dar órdenes a quienes sean más altas, que deberán obedecer. Tienen que volver a ordenar las mesas y sillas como estaban.

¿Cómo nos hemos sentido? ¿Hemos mandado a otras personas? Fijaos que no era obligatorio mandar a lxs demás, era sólo una posibilidad. ¿Hemos sido mandadxs? Si nos han mandado, ¿nos han dado ganas de vengarnos? ¿lo hemos hecho?

Saber utilizar bien el rango evita abusar de mi poder y que otras personas sientan deseos de venganza. ¿Es necesario ser tiranx cuando tengo más rango? ¿el poder me ciega tango que prefiero abusar de él en vez de compartir las tareas? ¿es necesario vengarnos, es una obligación?

Podemos poner nuestro poder al servicio del grupo. Todxs somos diferentes y tenemos distintas cualidades. La clave está en poner mis cualidades que se valoran más, para el beneficio del grupo.

Por ejemplo, si se me da bien hablar y no tengo vergüenza, puedo utilizar ese privilegio para sólo hablar yo, para imponer mis ideas. O en cambio, puedo preguntar a quienes les cueste más hablar, puedo prestar atención a ocupar menos los turnos de palabra, o si surge un problema con alguien del profesorado puedo ser quien represente a la clase a la hora de ir a dialogar, etc.

Conclusiones y cierre

A veces nos comportamos distinto a lo que haríamos libremente porque nos sentimos presionadxs por el grupo. Antes de hacer lo mismo que hacen lxs demás, preguntarme si realmente quiero hacer como el resto o quiero hacer algo distinto. Y como parte de los grupos en los que

estoy, respetar que haya personas que quieran actuar diferente. Aceptar y valorar la diferencia nos enriquece.

El reto es disfrutar estando en grupo, sin dejar de ser nosotrxs mismxs.

Por otra parte, dentro de un grupo siempre va a haber diferencias en cuanto al poder ("rango"). Es importante darme cuenta de en qué posición estoy para, si tengo un rango alto, compartir mi poder con lxs demás: preguntarles su opinión, explicarles cómo hacer un ejercicio de mates si se me da bien y necesitan ayuda, etc.

En estos días, fijaos en los distintos grupos en los que estéis, cómo se está usando el poder, si hay un buen uso o hay abuso. Ejemplos de abusos: cuando alguien llega nuevx a un grupo y me río de cómo se comporta, o de cómo practica un deporte, cuando por tener más edad impongo cómo se van a usar los espacios del recreo...

Poned atención estas semanas también a cómo estáis en los grupos, si hacéis algo porque lo hacen lxs demás aunque no os apetezca, o si presionáis a alguien para que haga lo mismo que el resto. Recordad que la presión de grupo puede ser muy sutil ("presión afectiva"): ejemplo, como mi amigx consume y yo me siento muy cercanx a esa persona, también voy a consumir aunque no me lo esté pidiendo directamente (sin plantearme antes si quiero elegir eso para mí o no).

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

Interior.

Materiales

- Acuerdos básicos (anexo I)
- Documental Conformiadad social – cámara oculta. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=J-pGebTtSTg (fecha de última consulta: junio de 2021).
- Ordenador y proyector

5.3.2. ¿Quién es quién? (50 min)

Objetivos de la sesión

- Tomar consciencia de que en los grupos existen distintos roles.
- Aprender que todas las personas somos más que un único rol (no etiquetar).
- Darme cuenta de mis roles más habituales para sentirme libre de salir de ellos.

Competencia

Presión de grupo (II). Los roles en los grupos.

Estructura

- Presentación (5 min)
- Descubrimos los roles (10 min.)
- Adivina el personaje (20 min.)
- Álbum de fotos: los roles (10 min.)
- Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

¿Os acordáis de qué hicimos el último día? ¿Qué aprendimos? (reforzamos las conclusiones de la primera sesión). Las personas tenemos diferente rango o poder en los grupos, en cada grupo vamos a estar en una posición. Es algo natural, no es malo ni bueno. Lo que sí podemos hacer es ser conscientes de cómo está repartido el poder y ver

si hay abuso por parte de alguien.

Cuando en un grupo tenemos poder (acordaos de "Rangolandia" y "Rangolondia"), podemos actuar como tiranxs o como líderes que ayudan a organizarse al grupo. Vimos que a menudo cuando teníamos poder mandábamos sin cuidado, y que si habíamos sido mandadxs nos daban ganas de vengarnos.

Además del rango es importante también conocer qué son los roles, para entender cómo funcionamos cuando estamos en grupo. ¿A qué os suena la palabra "roles"? (lo suelen identificar con los personajes de los videojuegos)

Descubrimos los roles

Los roles son como un traje que nos ponemos y a partir del cual nos expresamos. Igual que por las mañanas me levanto y miro en mi armario para elegir qué ropa ponerme, cuando estoy en un grupo elijo también a qué personaje juego ("qué rol me pongo").

Y de la misma manera que sería muy aburrido llevar siempre la misma ropa puesta, o jugar siempre al mismo juego, es mucho más saludable si puedo estar un día en un rol, y otro día en otro rol diferente. Así puedo descubrir muchas más facetas de mí mismx, ¡y es mucho más divertido!

Pero así hablado en abstracto igual resulta un poco difícil de entender. Así que hemos traído unos cuantos roles para que podáis comprender mejor de lo que estamos hablando. Os vamos a presentar algunos de ellos (los repartimos en tiras de papel, y los van leyendo en voz alta en el grupo. Ver anexo IV).

A medida que los vamos a ir leyendo, fijaos si hay alguno con el que os sintáis especialmente identificadxs, o alguno que creáis que no os representa para nada, o alguno con el que os sintáis cómodxs o incómodxs...

¿Os podéis reconocer en algunos de estos roles? ¿los usáis todos por igual, o algunos más que otros? ¿creéis que estáis habitualmente en alguno de ellos, o tenéis unos cuantos "preferidos" y vais cambiando?

Tenemos tendencia a representar unos roles determinados que, por nuestra manera de ser, nos resultan más fáciles de "habitar". Y a la vez todas las persona somos más que un rol. Es decir, yo soy mucho más que una persona siempre bromista, o siempre oponente, o siempre abusadora, etc.

Si identificamos a alguien como un único rol (ej. "eres tardón/a") le estamos encasillando, etiquetando. Igual en ese momento está tardando, pero es mucho más que ese rol. Cuando le ponemos una etiqueta a alguien, dejamos de ver otras cualidades de esa persona. Y esa etiqueta es muy difícil quitárnosla. Nos creemos que somos eso

que nos dicen, y el resto de la gente nos trata también así.

Mostrarnos en una amplitud de roles, y ver a las demás personas como mucho más que un rol, nos da amplitud mental. Nos ayuda a ser libres. A liberarnos de ese traje y probar otras maneras de presentarnos ante el mundo.

Por otra parte, cada rol lo representa mucho más de una persona. Es decir, por las dinámicas que se crean en los grupos, siempre va a haber un rol de líder, de oponente, de seguidor-a, etc... Un día ocupará un rol una persona, y otro día, otra distinta. Los roles existen por si mismos, y cada uno de ellos aporta algo que es útil para el grupo.

De modo que igual que los rangos, los roles también son naturales y normales. Lo importante es

tomar consciencia de cuál es mi rol para poder ser libre, sin quedarme atrapadx en él. Y del mismo modo, no etiquetar a lxs demás.

Adivina el personaje

Vamos a hacer un juego (Blanco, 2015) para ver cómo cuesta salir de un rol cuando nos han puesto una "etiqueta", cómo la opinión que tienen lxs demás sobre mí determina la manera en que me tratan.

Haremos grupos de 6-8 personas. Cada grupo nos imaginamos que nos hemos juntado un sábado por la tarde para ver una película, y que tenemos que llegar a un acuerdo acerca de cuál queremos ver. Pero lo vamos a hacer de una manera especial: cada cual tendrá un papelito pegado en la frente con un rol que desconocen y que deben acertar (líder, opositor-a, seguidor-a, ignoradx). La pista para adivinarlo es fijarnos en cómo nos tratan lxs demás.

El juego terminará cuando cada persona adivine cuál es su rol. Si un grupo termina, espera a que los demás acaben también. ¿Alguien tiene alguna duda? (es importante asegurarnos de que entienden qué significa cada uno de los roles)

(Repartimos los papelitos de los roles de manera aleatoria: líder (L) / opositor-a (O) / seguidor-a (S) / ignoradx (I). Alguno de estos roles se repetirá en los grupos. Ejemplo para un grupo de 24 personas: Grupo 1: 1L-2S-2I-1O / Grupo 2: 2L-1S-2I-1O / Grupo 3: 1L-2S-1I-2O / Grupo 4: 2L-1S-1I-2O)

¿Cómo os habéis sentido? ¿os ha sido fácil adivinar vuestro rol? ¿habéis conseguido llegar a un acuerdo para ver la película? ¿qué problemas han surgido, cambian las dinámicas según los roles que ha habido en cada grupo? ¿qué "ventajas e inconvenientes" tiene cada rol?

ROL	VENTAJAS	INCONVENIENTES
Líder	Me escuchan, me hacen caso	Tengo responsabilidad, estoy expuestx (en el punto de mira)
Seguidor-a	Me "codeo" con el líder y eso me resulta beneficioso (estoy bien vistx)	No expreso mi propia opinión
Opositor-a	Expreso mi propia opinión	Puedo ser vistx como "aguafiestas", gruñón-a
Ignoradx	Paso desapercibidx, no tengo responsabilidad	No expreso mi propia opinión

Antes hemos hablado del rol dominador, que ejerce su autoridad para conseguir lo que quiere. ¿Se puede ser líder no dominador, o ser líder y tener poder implica dominar? ¿conocéis a alguna persona que ejerza el liderazgo al servicio del grupo, sin aprovecharse de lxs demás?

En realidad ser líder es estar al servicio del grupo. Compartir mi poder con el grupo para guiarlo desde un lugar de presencia amorosa: preguntar a lxs demás su opinión, tener en cuenta lo que dicen, mediar cuando hay algún conflicto... Es importante recordar esto cuando estemos en un rol de líder. No es "machacar", sino estar al servicio. Ofrecer lo mejor de nosotrxs mismxs para ayudar al grupo, desde un lugar de escucha y de apoyo.

Álbum de fotos: los roles

En los mismos grupos de 6-8 personas. Cada grupo va a crear una foto fija, en la que cada una de las personas representará con su posición y actitud el rol que le haya tocado jugar (otra posibilidad es volver a repartir los roles para este segundo juego).

Todos los grupos tienen un tiempo para preparar su instantánea. Y después por turnos, salen al "escenario imaginario" a representar la foto fija. El resto de la clase tiene que adivinar qué rol tenía cada cuál.

¿Nos ha resultado fácil adivinar los roles?

Cada uno de los roles tiene asociada una energía, una manera de expresarse.

Conclusiones y cierre

¿Qué podemos aprender de la sesión de hoy?

1. No etiquetar a las demás personas. Ej. "María siempre hace ....", o "Pablo es un .....", o "ya está otra vez la pesada..."
2. Si en ese momento estoy en el rol de líder, hacer un buen uso de mi poder (compartirlo). ¿Cómo? Estando al servicio del grupo. Ej. preguntar a lxs demás su opinión, tener en cuenta lo que dicen...
3. Observarme cuando estoy en un grupo, cuál es el rol que estoy jugando, y ser capaz de salir de ese rol. Darnos cuenta de los roles nos ayuda a ser más libres. Ej. no hacer de seguidor-a de un líder si no quiero.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

Exterior, preferentemente en un rincón acogedor e íntimo, libre de interrupciones. O bien en el interior.

Materiales:

·Papelitos con los roles (anexo IV)
·Pegatinas con los roles (líder, opositor-a, seguidor-a, ignoradx)

5.3.3. Y tú, ¿qué lenguaje hablas? (50 min)

Objetivos de la sesión

·Darme cuenta de mi estilo de comunicación personal en los distintos grupos en los que formo parte.
·Tomar consciencia de que puedo expresar lo que siento y necesito, y a la vez estar abiertx a los sentimientos y necesidades de las demás personas.
·Practicar la escucha activa como base para una comunicación asertiva.

Competencia

Estilos de comunicación: asertivo, pasivo, agresivo.

Estructura

·Presentación (5 min)
·¡Descubre tu estilo! (20 min)
· Empatía: piensa y escucha (10 min)
· Dibujo creativo (10 min)
· Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Empezamos recordando las conclusiones de la

sesión anterior (roles). Hoy nos vamos a fijar en cómo nos comunicamos con las demás personas en los distintos grupos en los que estamos. Continuamente nos relacionamos con quienes nos rodean: a veces en directo, otras veces a través de las redes... Vamos a explorar de qué maneras lo hacemos.

¿Vuestra manera de comunicaros es la misma habléis con quién habléis, o depende del grupo en el que estáis? ¿Habéis pensado alguna vez cuál es vuestro estilo de comunicación? Si decís

siempre lo que pensáis, o más bien os lo calláis, si creéis que habláis con respeto y tranquilamente, o a gritos para imponer vuestra opinión, etc.

En nuestro estilo de comunicación personal influyen muchos factores. Desde pequeñxs hemos aprendido la manera de comunicarnos de nuestra familia, de las personas que nos rodean... que lo han hecho lo mejor que han sabido, pero que no siempre ha sido una comunicación respetuosa y con escucha a nuestras necesidades. De manera que hemos aprendido a "saltar" o reaccionar y defendernos cuando nos relacionamos con lxs demás.

No siempre nos comunicamos de la misma manera. Tenemos mezcla de estilos, no siempre estamos igual y nos relacionamos diferente con las distintas personas. Darnos cuenta de nuestro estilo de comunicación nos ayuda a ser capaces de expresar lo que sentimos y necesitamos, y a la vez a escuchar y relacionarnos con quienes nos rodean.

¡Descubre tu estilo!

Vamos a descubrir cuál es nuestro estilo de comunicación más habitual. Os vamos a hacer unas preguntas que tenéis que responder de manera individual. Son 10 preguntas en total. Lo que tenéis que anotar en vuestra hoja, con las letras de la respuesta para cada pregunta (A, B ó C). Por ejemplo, 1A, 2B, 3A...
A veces puede ser que os sintáis identificadxs con más de una respuesta. En ese caso, elegid la que creéis que os representa más a menudo. Si en alguna pregunta tenéis muchas dudas en responder, podéis poner dos respuestas (ej. B-C) o incluso no responderla y saltar a la siguiente.

Lo que salga del cuestionario no determina quiénes somos, sólo es un juego para descubrir algo nuevo sobre nosotrxs. De las respuestas, podéis compartir lo que queráis (quien no quiera hablar sobre lo que le ha salido, no tiene por qué hacerlo). ¡Empezamos!

Ver el test de comunicación en el anexo V. Lo vamos leyendo en voz alta, y van respondiendo.

Una vez han terminado, les pedimos que cada persona mire cuál es la letra que más veces le ha salido (A, B ó C). ¿Podríais identificar qué estilo de comunicación es cada una de ellas? A partir de sus comentarios, explicamos cada estilo, y sus ventajas e inconvenientes.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN:

- **Agresivo**. Centrado en el propio interés sin tener en cuenta los sentimientos de lxs demás. A veces la sinceridad se confunde con decir de cualquier manera y en cualquier momento lo que se piensa, sin pensar si agrede a la otra persona. Usa la acusación, la amenaza, el insulto, la descalificación,....
  - Ventajas: lxs demás no están sobre mí, es más fácil conseguir lo que quiero.
  - Inconvenientes: lxs demás no me aprecian, me hacen caso por miedo y no por amor.

- **Pasivo**. Da prioridad a los deseos de las otras personas por encima de los deseos propios. No expresan lo que piensan, sienten o desean. Deja que lxs demás impongan su criterio sin tener en cuenta las necesidades propias.

  - Ventajas: no hay peligro de que lxs demás nos rechacen (aparentemente). Como aprendizaje, podemos asumir que no le vamos a caer bien a todo el mundo.
  - Inconvenientes: nos sentimos mal por no haber sido valientes de defender nuestro criterio. Pasamos por encima de nosotrxs mismxs. Podemos sentirlo incluso físicamente: dolor de cabeza, de estómago...

- **Asertivo**. Centrado en los intereses de unx mismx, respetando a la vez que lxs demás puedan pensar o actuar de manera diferente a la nuestra. Escuchamos las necesidades y los sentimientos de lxs demás.
  - Ventajas: nos sentimos en paz con noso-

trxs mismxs porque nos expresamos, y a la vez damos cabida a las otras personas. Y a la larga nos respetarán y valorarán más que si actuamos de una manera agresiva o pasiva.

· Inconvenientes: requiere de nuestra energía y compromiso para desarrollar ciertas habilidades.

Normalmente tenemos varios estilos de comunicación, y también varían según:

– Mi estado de energía físico: estar cansadx, estar enfermx...

– Mi estado emocional: cuando siento una emoción que me desborda, no puedo conectar conmigo ni con la otra persona. Por ejemplo: la euforia, la rabia,.... mejor gestiono esas emociones y después me comunico. Puedo incluso explicar que no tengo el momento adecuado para hablar y que necesito un tiempo.

– Tener muchos "pequeños" conflictos acumulados con alguien. No hemos ido saneando la relación hablando de lo que nos ha ido incomodando, y ahora veo a esa persona como a un "demonio". Directamente estoy a la defensiva cuando hablo con ella.

– Sentir que tengo menos rango o poder con esa persona. Ejemplo, si es mi profe, o mi madre/padre, o alguien mayor que yo...

– En general no estar conectadx conmigo mismx y con mis necesidades, sino tener mi foco en lxs demás.

– Sentir confusión o inseguridad respecto a los temas que se tratan.

Cambiar de estilo de comunicación hacia la asertividad no es fácil, requiere de nuestra intención y compromiso. Y a la vez, es un camino que podemos ir haciendo pasito a paso, que nos abre muchas puertas en la vida, y nos ayuda a ser más felices. Lo primero es darnos cuenta de cuál es nuestro estilo habitual de comunicación. Y saber que es posible expresar nuestra voz acogiendo a la vez a las demás personas.

Empatía: piensa y escucha

Respetar a alguien significa que le podemos escuchar, podemos empatizar con lo que nos dice, aunque no estemos de acuerdo. La empatía es la habilidad que nos permite desconectar de nuestro propio pensamiento, de nuestros juicios y sentimientos para conectar con las otras personas.

Más que con palabras, se puede demostrar estar en sintonía con la otra persona mediante una actitud respetuosa de escucha activa, con nuestra expresión no verbal. La palabra que más se acerca al significado de empatía es escucha. Con ella podemos debilitar los muros de los prejuicios y descubrir que nuestra manera de pensar no es la única válida.

"La empatía tiene boca pequeña y orejas grandes". ¿A vosotrxs, os resulta fácil esto? Cuando alguien os cuenta algo que le ha pasado, ¿conseguís escucharle o enseguida os ponéis a contar algo vuestro?

Vamos a practicarlo con la dinámica "piensa y escucha". Nos sentamos por parejas, una persona frente a la otra, mirándonos a los ojos. Cada persona habla 3 minutos de algo que le preocupa, o que le motiva, o de cómo es su estilo de comunicación. Vamos a hacerlo por turnos.

Es decir, una persona de la pareja va a tener tres minutos seguidos para hablar. Durante ese tiempo sólo puede hablar esa persona. Si en algún momento no sabe qué más decir, simplemente espera y se deja sentir. Quizá en ese momento de silencio se le ocurra alguna otra idea para compartir. Y si no, disfruta de su tiempo.

Durante esos tres minutos la otra persona tiene totalmente prohibido hablar. Simplemente escucha e intenta estar lo más atentx posible a la otra persona. Para ello tendrá tres consignas:

1. No puede hablar: ni preguntar a la otra per-

sona, ni interrumpirle, ni aconsejarle, ni hacerle comentarios, etc.
2. Con su expresión no verbal va a mostrar a la otra persona que le está escuchando: mirar a los ojos a quien habla, asentir con la cabeza de vez en cuando, etc.
3. Cada vez que le venga un comentario a su mente lo deja ir y vuelve a centrarse en lo que la otra persona le cuenta. Ej. "¡ah!, esto me recuerda a aquella vez que..."

A los tres minutos os avisaremos. Y entonces cambiaremos los turnos: quien ha hablado escucha, y quien ha escuchado habla.

Reflexión en el círculo grande: ¿cómo os habéis sentido? ¿os ha resultado fácil o difícil? ¿a quién le ha sido más fácil escuchar? ¿y para quién ha sido más fácil hablar? ¿Hemos conseguido escuchar en profundidad a la otra persona, "meternos" en su punto de vista y escucharle sin juzgarle?

Darnos cuenta de lo que nos resulta más difícil nos ayuda a ver en qué podemos prestar más atención cuando nos relacionamos con las otras personas. Si me cuesta escuchar, intentar hablar menos para dejar espacio a lxs demás. Y si me cuesta hablar, lanzarme a expresar mi voz.

Dibujo creativo (Cascón y Martín, 2000, p. 115)

Vamos a ver cómo se nos da este juego de equilibrio en el que me expreso y a la vez escucho a lxs demás. Por parejas, en un papel en blanco vamos a crear algo conjunto. Dispondremos de 5 minutos para hacer un dibujo conjunto cada pareja con rotuladores de colores.

De manera que primero una persona y luego la otra (por turnos), hace un trazo en el papel. Y así vamos creando nuestro dibujo común. Cuando una persona dibuja, le dejo su espacio, sin meterle prisas. Y cuando la otra continúa el dibujo, lo hace a partir de lo que ya hay. Vamos a estar todo el rato en silencio, no se vale hablar. Mientras dibujáis, pondremos música. Y si acabáis antes, podéis esperar en silencio a que acabe el resto, o empezar otro dibujo.

¿Cómo os habéis sentido? ¿habéis podido crear algo conjunto, o habéis ido cada cual "a vuestro rollo"? ¿habéis impuesto vuestro dibujo a la otra persona? ¿habéis hecho solamente lo que la otra persona quería, sin dibujar lo que queríais? ¿habéis conseguido expresaros y a la vez respetar lo que la otra persona quería dibujar?

Conclusiones y cierre

Es importante ser conscientes de qué manera nos comunicamos: si expresamos lo que queremos pero de manera violenta agrediendo a lxs demás, si nos lo callamos y nos sentimos mal por no decirlo...

La mejor forma de comunicarnos es con asertividad. Es decir, ser capaces de comunicar lo que

realmente sentimos y necesitamos, y de poner nuestros límites. Y a la vez dejando espacio a las otras personas, para escuchar sus necesidades y respetarles.

Para ello es fundamental saber escuchar de verdad, en profundidad. Y tener "mente de principiante": abrirnos a que podemos estar equivocadxs y que las demás personas tienen otras percepciones de la realidad que también son válidas.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

Exterior, preferentemente en un rincón acogedor e íntimo, libre de interrupciones. O bien en el interior.

Materiales:

- Test de comunicación en el anexo V
- Rotuladores
- Folios
- Música tranquila
- Altavoz

5.3.4. ¿Vamos de fiesta? (50 min)

Objetivos de la sesión

- Poner en práctica los conceptos trabajados en las tres primeras sesiones.
- Vivenciar la presión de grupo y la toma de decisiones.
- Explorar sus percepciones e ideas previas en relación con el consumo de alcohol.

Competencia

Relaciones interpersonales. Presión de grupo.

Estructura

- Presentación (5 min)
- Juego de rol (40 min)
- Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Hoy vamos a hacer un juego de rol para poner en práctica lo que hemos aprendido en estas tres primeras sesiones. ¿Alguien se acuerda de lo que hemos trabajado estos días? (Repasamos los conceptos de presión de grupo, rangos o reparto de poder, roles y los tres estilos de comunicación).

¿Preparadxs para empezar a jugar? Necesitaremos 8 personas voluntarias, que van a salir a escenificar, y el resto van a observar qué está pasando: cuáles son sus roles, manera de comunicarse, quién tiene más y menos poder, etc. ¿A quién le apetece salir? (acordamos quiénes son las 8 personas que participan en el juego).

Juego de rol (PDS, 2006, p. 9)

Planteamos al grupo la siguiente situación:

Es viernes por la tarde y queréis celebrar que se está acabando el curso. Os habéis reunido en el banco del cruce para decidir qué tipo de fiesta queréis hacer. Os planteáis ir a casa de "Nosé", ya que sus padres están fuera todo el fin de semana. La otra alternativa sería ir a un bar. Hay quien prefiere hacer la fiesta en casa, y hay quien prefiere ir al bar. También tendréis que decidir si comprar alcohol o no, tanto si vais a la casa como al bar, ya que en este caso no os servirán bebidas alcohólicas por ser menores de edad.

Habrá 8 personajes con intenciones ocultas, que serán quienes van a tomar la decisión. Repartimos a cada persona una ficha con la instrucción oculta (ver anexoVI), y le colocamos en un lugar visible una pegatina con el nombre del personaje que le ha tocado. Nadie más que el personaje puede saber lo que pone en su ficha.

Les damos 5 minutos para que interioricen su rol. Es importante asegurarnos de que han entendido bien las instrucciones y que tienen claro cuál es su papel. Les explicamos que es un juego de rol, así que aunque puede que no se sientan identificadxs con lo que les ha tocado, en este momento vamos a jugar a que somos ese personaje y a interpretarlo al máximo. Les decimos que su misión es intentar que el grupo acabe decidiendo lo que cada cual tiene como objetivo en su ficha.

Mientras tanto, el resto del grupo prepara el espacio para la representación: colocan las sillas a modo de banco en un rincón donde estará el "escenario", y se sitúan como si fueran a ver un teatro. Les explicamos que su papel es activo, tienen que intentar adivinar qué roles, rangos y estilos de comunicación hay en el grupo, y si detectan presión de grupo en algún momento.

La representación dura mientras esté viva la discusión, dándoles un tiempo máximo para intentar llegar a un acuerdo respecto a las decisiones (dónde será la fiesta y si habrá alcohol). Si no consiguen ponerse de acuerdo, podemos pedir ayuda al público: ¿qué les diríais vosotrxs? ¿hay algún otro argumento que les pueda ayudar a tomar la decisión?

Tras esta consulta dejamos un poco más de tiempo para ver si consiguen decidir, y en caso negativo cerramos el debate. Y damos la voz al público:

¿Qué habéis observado? ¿a quién se escuchaba (tenía más rango)? ¿quién tenía menos rango? ¿qué roles habéis visto? ¿quién se comunicaba de manera pasiva? ¿y agresiva? ¿y asertiva? ¿pensáis que ha habido alguna persona que se haya podido sentir presionada? ¿quién? ¿cómo creéis que se ha sentido?

Preguntamos también a las personas que han actuado cómo se han sentido, cómo han vivido la presión de grupo (tanto quienes han sido presionadas como quienes han tenido que presionar), si les ha resultado fácil o difícil seguir las intenciones ocultas que les han tocado, etc.

En la vida real, ¿os encontráis con situaciones parecidas a éstas? ¿cómo las habéis resuelto? ¿os cuesta poner vuestro límite o decir "no"?

En caso de que sobre tiempo, se puede abrir un proceso de toma de decisiones grupal respecto a qué decidirían si ésta fuera una decisión real y tuvieran que acordarla como clase. Y/o se puede proponer la dinámica (por parejas) de que una persona presiona a la otra para que le pase los ejercicios de mates, y la otra le tiene que responder que no. Después cambian los roles. ¿Cómo os habéis sentido? ¿qué ha sido más fácil, presionar o ser presionadxs?

Conclusiones y cierre

Podemos llevar lo que ha pasado en el juego a nuestro día a día para darnos cuenta de cómo está presente en nuestra vida cotidiana la presión de grupo, aunque a menudo sea de manera inconsciente.

Es importante saber que puedo expresar y defender mi opinión respetando a la vez las de lxs demás personas, o sea que puedo actuar con asertividad. Ser capaces de marcar nuestro límite y decir "no": si de verdad me quieren, me van a aceptar. Y a la vez tomar consciencia de cuándo estoy presionando yo a alguien para que haga algo que realmente no le apetece.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

Exterior, preferentemente en un rincón acogedor e íntimo, libre de interrupciones. O bien en el interior.

Materiales:

· Fichas con las instrucciones ocultas de cada personaje (ver anexo VI)
· Pegatinas con los nombres de los 8 personajes

5.3.5. Conocer para elegir (50 min)

Objetivos de la sesión

· Dar a conocer información objetiva acerca del tabaco y el alcohol.

· Cuestionar algunos mitos y promover el pensamiento crítico en relación con estas drogas.

Competencia

Pensamiento crítico y autorresponsabilidad: información sobre tabaco y alcohol.

Estructura

· Presentación (5 min)
· Mitos y creencias (40 min)
· Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

En esta sesión vamos a indagar lo que sabemos acerca del alcohol y el tabaco. Y lo haremos a partir de unas frases que os diremos en relación con las drogas. Os proponemos que sea un espacio para compartir, que lo creemos entre todxs, en el que contéis también vuestras vivencias y opiniones. Y así aprendemos juntxs.

Actualmente, las drogas están vinculadas al ocio y la celebración. Drogas como el alcohol y el tabaco están en nuestra vida cotidiana. Y son muy accesibles, baratas y al alcance de la mano. Hay permisividad y tolerancia... y lo que empieza como un juego puede acabar en adicción, la línea que los separa es muy fina.

Del alcohol y el tabaco se dicen muchas cosas,

unas son ciertas y otras no. Es fundamental tener una información objetiva y fundamentada antes de tomar cualquier decisión en relación con el consumo. Así que os vamos a ir diciendo unas frases. Para cada una, si creéis que es cierta, levantáis la mano con el pulgar hacia arriba, si pensáis que es falsa con el pulgar hacia abajo, y si no lo sabéis o tenéis dudas, con el pulgar hacia el medio.

Para cada una de las frases, seguiremos la siguiente dinámica:
1. Leemos la frase.
2. Levantan la mano, ¿creen que es verdadero o falso?
3. Escuchamos las voces de quienes creen que es verdadero, falso, o que tienen dudas. Dejamos que debatan entre ellxs, y que cuenten sus experiencias y creencias.
4. Les damos la respuesta correcta en relación con esa frase, y ampliamos con un poco más de información.

Iremos haciendo hasta donde nos dé tiempo, y si no acabamos continuaremos en la última sesión. Es importante dar espacio para generar el debate y la reflexión conjunta.

¡Empezamos!

Mitos y creencias[8]

·Todas las drogas son ilegales

FALSO. Por ejemplo: los medicamentos, el alcohol, el tabaco, las bebidas energéticas que incluyen dos drogas estimulantes (la cafeína y la taurina).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una droga es "toda sustancia que introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas".

Dentro de estas definiciones se encuentran todas las sustancias psicoactivas, sean legales (alcohol, tabaco, fármacos hipnosedantes ...) o estén consideradas ilegales por las convenciones y tratados sobre sustancias psicotrópicas, que incluyen en sus listas, entre otras muchas, el cannabis, la cocaína, las anfetaminas y la heroína.

[8] *Fuentes de información: CFES y MILDT (2003), Ministerio de Sanidad y Consumo (2007), Edu-Dap (2007-2017).*

·El alcohol y el tabaco son drogas "blandas", son menos dañinas que las ilegales

FALSO. El tabaco y el alcohol son causa importante de mortalidad y discapacidad en los países desarrollados. Por lo que la legalidad o ilegalidad de las drogas no se corresponde con su posible peligrosidad.

ALCOHOL:

·El alcohol es una droga que te anima

FALSO. Se caracteriza por ser una sustancia depresora del sistema nervioso central, es decir que disminuye o retarda el funcionamiento del sistema nervioso central. Inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinihibición, por lo que puede confundirse con un estimulante.
El consumo abusivo del alcohol puede hacer perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si estás triste o deprimidx, esta situación se agudiza, tienes mayor fatiga física, y más sueño y menos coordinación.

·Bebidas como el pacharán o el orujo tienen más alcohol que la cerveza o el vino
VERDADERO. 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 fermentadas (vino, cerveza y sidra) tienen una graduación entre los 4 y 15º. Se producen por la fermentación de los azúcares de las frutas o de los cereales.
Las bebidas destiladas son el resultado de las destilación de las bebidas fermentadas con lo que tienen mayor concentración de alcohol, entre el 40 y 50º. Esto quiere decir que el 40% o 50% de lo que se bebe es alcohol puro.

·Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo
FALSO. Cuando el consumo se concentra en periodos cortos de tiempo, los daños al organismo aumentan. El daño que produce el alcohol depende de la cantidad y la intensidad.
A corto plazo, un abuso del alcohol (efectos agudos) puede producir una intoxicación etílica que puede provocar un coma o incluso la muerte. Además, favorece conductas de riesgo ya que desinhibe y provoca una sensación de falsa seguridad. Por lo que puede conllevar accidentes de tráfico y laborales, o relaciones sexuales de riesgo que pueden llevar a contraer enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

¡2 de cada 10 estudiantes de entre 14 y 18 años han ido de pasajerxs en un vehículo en el que la persona que conducía había bebido alcohol!

·Los efectos del alcohol se evitan si te pilla con el estómago lleno
FALSO. La ingestión simultánea de comida, especialmente de alimentos grasos, enlentece la intoxicación pero no evita ni reduce los daños al organismo.
Los efectos del alcohol también dependen de:
La edad: lxs jóvenes son más sensibles al impacto que tiene el alcohol en actividades relacionadas con las funciones de planificación, memoria y aprendizaje.
El peso: el alcohol afecta de modo más grave a las personas con menor masa corporal. En general, la mujer pesa menos y el tamaño de sus órganos internos es proporcionalmente más pequeño. Por lo tanto, menores cantidades de alcohol pueden generar más rápidamente daños psico-orgánicos y desarrollar problemas con el alcohol más fácilmente que en el varón.
El sexo: las mujeres metabolizan el alcohol de manera diferente a los hombres, por lo que ante un hombre y una mujer del mismo peso, ella experimentará los efectos del alcohol de manera más rápida. Lógicamente, el hecho de que las mujeres sean más vulnerables a las consecuencias negativas de los abusos con el alcohol, y que puedan padecer problemas de consumo más rápido que los hombres, no significa que los hombres no experimenten este tipo de efectos. Por ejemplo, en lo que respecta a la mortalidad y la morbilidad, el porcentaje de defunciones atribuibles al consumo de alcohol entre los hombres asciende al 7,6 % de todas las defunciones.
La cantidad y rapidez de la ingesta: una mayor ingesta de alcohol en menor tiempo provocará una mayor posibilidad de intoxicación. Aparece mayor o menor riesgo de sufrir problemas de

acuerdo a la cantidad de alcohol consumida.
La combinación con bebidas carbónicas (tónica, colas, etc.) acelera la intoxicación.
La combinación con otras sustancias, como los tranquilizantes, relajantes musculares y analgésicos, potencia los efectos sedantes del alcohol.
Cuando se combina con cannabis se incrementan los efectos sedantes de ambas sustancias.
En el caso de la cocaína, que es un estimulante, los efectos se contrarrestan, pero la toxicidad de ambas sustancias es mayor que si se consumieran por separado.

• ***El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío***

FALSO. El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos y dirigir la sangre hacia la superficie de la piel, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona y nunca intentar espabilarla con duchas frías.
¿Qué más podemos hacer si un amigx ha bebido demasiado? (van respondiendo y completamos)
• taparle y abrigarle para evitar que se enfríe (no darle duchas frías, ¡ni café!)
• no abandonarle nunca: hablarle y vigilarle hasta que llegue a su casa o al hospital (y que no siga bebiendo)
• avisar a sus familiares, y si está inconsciente llamar a una ambulancia
• tumbarle de costado (no provocarle el vómito, podría pasar al pulmón)
• hacerle beber agua antes, durante y después para prevenir la resaca
• si bebemos rápido, es más fácil emborrachamos sin querer! (porque el alcohol tarda un tiempo en ser absorbido)

• Cuanto antes empiece a beber, más probable será que tenga dependencia del alcohol en el futuro, y que me enganche a otras drogas.

VERDADERO. Por los siguientes motivos:
A medida que consumimos una droga, vamos generando ***tolerancia***. Por lo que cada vez necesitamos más cantidad para tener el mismo efecto. De manera que hay más riesgo en convertirnos en dependientes (¡no es más fuerte quien más aguanta bebiendo, sino que se está convirtiendo en dependiente!).
¿Qué es "beber con control"? Puedo necesitar cada vez más cantidad para conseguir los mismos efectos deseados, ¿eso es que estoy "controlando"? ¿o me estoy haciendo dependiente?
¿Para qué creéis que bebe la gente? ¿podemos divertirnos sin tomar alcohol? ¿qué os hace felices a vosotrxs, dónde encontráis la felicidad?
Las drogas actúan sobre un circuito del cerebro que tiene como función nuestro "sistema natural de recompensa" (sensaciones placenteras): activan anormalmente este circuito natural, generando a largo plazo la posibilidad de su desequilibrio permanente. Este ***sistema de recompensa*** es más intenso en la adolescencia, por lo que resulta más fácil engancharnos a las drogas en esa edad .
Por otra parte, durante la etapa de la adolescencia el alcohol y las drogas son especialmente dañinas porque el ***cerebro está en maduración***. El alcohol puede provocar daños irreversibles puesto que interfiere en el desarrollo del cerebro, afecta a la memoria, al aprendizaje y a la planificación de tareas.
Además, durante la adolescencia se forma la ***identidad*** de la persona. Por lo que puedo relacionar "quien soy yo" con tener un cigarrillo en la mano, o un vaso de alcohol...
De todo lo anterior podemos concluir que, si tengo muchas ganas de probar alguna de las drogas, cuanto más tarde mejor.

• ***Los problemas de alcoholismo sólo salen en las películas, puedes dejarlo cuando quieras***

FALSO. El alcohol se ha utilizado ampliamente en muchas culturas durante siglos, y en nuestro país su consumo forma parte de nuestros usos y costumbres. Es nuestra droga cultural por excelencia, hasta el punto de que el hecho de beber es considerado normal: tres cuartas partes de la población española beben de manera esporádica o habitual.
Sin embargo, actualmente se está tomando consciencia de que el alcohol es una droga más y de que su consumo no es en absoluto inocuo.

Al ser una droga tan normalizada resulta muy complicado dejarla, ya que nuestra sociedad promueve su consumo. Por otra parte, es una

droga que inhibe las funciones cerebrales, por lo que se genera una espiral autodestructiva. Evito afrontar los problemas tomando alcohol, por lo que estoy más cansadx y deprimidx. Entonces me quiero encontrar mejor, así que vuelvo a tomar alcohol, y estoy aún más cansadx y deprimidx etc. Mientras, los problemas que tenía no desaparecen, continúan ahí y se van agravando.

A largo plazo (efectos crónicos) el alcohol provoca problemas de salud, conflictos familiares y sociales. Puede producir hipertensión, úlcera, cirrosis hepática, cáncer, alteraciones del sueño, agresividad, depresión, disfunciones sexuales, demencia, psicosis,...

Una de las consecuencias más graves de su consumo excesivo es el alcoholismo, enfermedad caracterizada por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas a un nivel que interfiere con la salud física o mental de la persona y con sus responsabilidades familiares, laborales y sociales. El riesgo de desarrollar alcoholismo depende de varios factores, entre otros la edad de inicio.

Cuanto más mayores son las personas, más alcoholizadas están. Entre quienes acuden a un centro de desintoxicación, hay más personas en edad adulta por consumo de alcohol, que de cualquier otra sustancia.

• Empezamos a beber a los 13 años

VERDADERO. Un tercio (32,2%) de lxs chavalxs de entre 14 y 18 años se ha dado un atracón de beber en el último mes. Un 68% de los adolescentes ha bebido algo en el último mes, dos de cada 10 se ha cogido una borrachera.

La situación ideal para la salud de un adolescente es no beber nada, pues cualquier alcohol tiene efectos en el desarrollo neurológico, que a estas edades aún no se ha completado. Por eso, son fases del desarrollo vulnerables ante el consumo de cualquier tipo de sustancia psicoactiva.

TABACO:

• El tabaco ayuda a relajarte

FALSO. Es un estimulante del sistema nervioso central, la aparente sensación de alivio que se siente al fumar un cigarrillo se debe a la supresión de los síntomas de abstinencia de la nicotina.

• Un cigarro contiene más de 4000 productos tóxicos.

VERDADERO. Uno de sus componentes es la nicotina, que posee una enorme capacidad adictiva. Actúa sobre las áreas del cerebro que regulan las sensaciones placenteras, provocando la aparición de dependencia. También actúa sobre el sistema cardiovascular, aumentando la frecuencia cardíaca y la posibilidad de arritmias (el tabaco causa el 50% de las enfermedades cardiovasculares).

Otros componentes son: alquitranes, monóxido de carbono, amoníaco, ácido cianhídrico, arsénico, níquel, cadmio, acetona, metanol, etc, entre otras sustancias cancerígenas o tóxicas.

• En España mueren más personas debido al consumo de tabaco que a accidentes de tráfico y consumo de drogas ilegales juntos

VERDADERO. Del conjunto de los cánceres, uno de cada cuatro está asociado al tabaco. El tabaco puede causar cáncer de los bronquios, el pulmón, la cavidad bucal, el esófago, la vejiga, el cuello del útero y el estómago.

• Si fumo, no me va a afectar a corto plazo

FALSO. El tabaco limita la cantidad de oxígeno que llega al cerebro y los músculos. De manera que puede producir dolor de cabeza, vértigos, tos, catarros, y la disminución de la resistencia al practicar ejercicio.

Además, al poco tiempo de empezar a fumar puede tener otros efectos no deseados como: arrugas en la zona del labio superior y alrededor de los ojos (patas de gallo), barbilla y mejillas; coloración grisácea de la piel; manchas en los dientes, infecciones y caries dentales; mal aliento y mal olor del cuerpo debido al tabaco; manchas amarillentas en uñas y dedos.

•Dejar de fumar es fácil, lo dejo cuando quiera

FALSO. Es muy difícil, ya que crea mucha dependencia. Al intentar dejar de fumar puedo encontrarme tensx, nerviosx, irritable, angustiadx, incluso deprimidx. Puedo temblar, sudar y resultarme difícil reprimir el deseo de encender un nuevo cigarrillo.

• El tabaco contamina pero más los coches y las fábricas, no hay que preocuparse

FALSO. En el aire contaminado por humo de tabaco hay 70 sustancias cancerígenas. Tras la combustión del tabaco, esas partículas quedan suspendidas en el aire. Y por su pequeño tamaño pueden alcanzar el sistema respiratorio. Lxs niñxs expuestos al humo del tabaco tienen más riesgo de asma, neumonía, otitis y muerte súbita del lactante.

•El consumo de tabaco en España se ha reducido

VERDADERO. Sí, coincidiendo con la percepción de riesgo para la salud. Todavía fuman a diario 3 de cada 10 personas mayores de 16 años. Y unx de cada cuatro adolescentes (de 14 a 18 años). Las mujeres fuman más, sobre todo las más jóvenes. El tabaco es la segunda droga más consumida por lxs jóvenes, después del alcohol.

•Las mujeres tienen mayor riesgo de sufrir efectos del alcohol y del tabaco

VERDADERO. Las mujeres metabolizan el alcohol de manera más lenta y por eso queda más en el cuerpo. Si fuman tienen más riesgo de infarto, se les adelanta la menopausia y el riesgo de sufrir osteoporosis.

Conclusiones y cierre

Darnos cuenta de qué nos hace verdaderamente felices. Podemos cerrar los ojos y pensar en nuestros momentos más felices: ¿qué nos da la verdadera felicidad? (estar con nuestrxs amigxs, sentirnos queridxs, estar en la naturaleza, hacer cosas que nos sientan bien,...).

Las drogas no nos van a hacer más felices. Antes de empezar a tener contacto con ellas, es importante tener información objetiva. Y con ella, decidir y tener claro qué es lo que yo elijo para mí, independientemente de lo que hagan lxs demás.

En cualquier caso, si tengo muchas ganas de probar una droga (alcohol, tabaco...), cuanto más tarde empiece mejor. Porque son especialmente dañinas durante la adolescencia ya que el cerebro está en maduración, pueden provocar tolerancia y generar dependencia, y producir daños irreversibles en el cerebro.

Duración

1 hora lectiva (50 min). Normalmente esta sesión se extiende bastante más, para dar espacio a que expresen sus vivencias y generen debate, y a la vez dar los contenidos. El debate entre ellxs

acerca de su percepción de las drogas es muy enriquecedor y recomendable. Sería ideal disponer al menos de 1h 30 min. (También se puede continuar la sesión el último día)

Lugar de realización

Interior, para favorecer la concentración, la intimidad y el debate.

Materiales:

• Ninguno

5.3.6. ¡Esto es todo amigxs! (50 min)

Objetivos de la sesión

• Repasar los conceptos aprendidos en las sesiones anteriores.

· Adoptar un compromiso personal de algo que quiero cambiar en mí mismx.
· Evaluar las sesiones realizadas y el proyecto en sí.

Competencia

Resumen, compromiso personal y valoración final.

Estructura

· Presentación (5 min)
· Pasa-palabra (15 min)
· Las cajitas (15 min)
· Evaluación y cierre (15 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Ésta es la última sesión de Habilidades para la Vida de este curso. Vamos a hacer tres cosas hoy: un juego tipo pasa-palabra para recordar lo que hemos aprendido, vuestro compromiso personal con las cajitas (ya las conocen porque lo han realizado en 5º y 6º), y una valoración de qué os han parecido las sesiones, para mejorar el proyecto en el futuro.

Pasa-palabra

Proyectamos una presentación a modo de "pasa-palabra" para repasar los contenidos de las sesiones anteriores[9] . Una persona voluntaria lee la pregunta, y quien sabe la respuesta levanta la mano para responder.

Las cajitas

Esta dinámica está explicada en detalle en la sesión 4.1.1. Cada cual recibe su cajita, revisa si ha cumplido el objetivo que se propuso y escribe un compromiso personal que quiera cumplir a partir de ahora, a lo largo de este año. Que sea realista y concreto, y su cumplimiento dependa de mí. Recordarles que es absolutamente confidencial, nadie más que ellxs va a saber qué hay en las cajas.

La variante para este año es la manera en la que cada persona recibe su cajita (inspirado en Aguilera y cols, 1999, p. 75): nos ponemos en círculo, y entregamos una caja a cada cual, asegurándonos de que no sea la suya (advertimos antes que está absolutamente prohibido abrirla). Les explicamos que vamos a hacer la entrega de cajas de una manera especial, y es que se la vamos a entregar a la persona que nos ha tocado a la vez que le decimos una cualidad. Lo vamos a hacer desde el máximo amor y respeto, pensando qué es aquello que me gusta de esa persona y que le hace especial.

Todo el círculo está en silencio, excepto la persona que hace entrega de la cajita, que se acerca a quien la recibe y le dice la cualidad. Quien la ha recibido sale entonces a hacer entrega de su caja. Y así hasta que todas las personas tienen la suya. Les avisamos también de que no la vamos a abrir hasta que hayamos terminado el círculo de cualidades. Una vez finalizado, las abren, revisan su compromiso, lo modifican si quieren, y vuelven a entregar las cajas hasta el curso siguiente.

Evaluación y cierre

Les entregamos la hoja de evaluación (es anónima), la rellenan y nos la devuelven cumplimentada (ver anexo II).

Para finalizar, agradecemos su actitud y participación a lo largo de las sesiones, y nos despedimos.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

La primera parte, en el interior (pasa-palabra). Si la salida al exterior está cerca y no implica mucho tiempo el cambio, la entrega de cajas se puede realizar en el exterior (preferentemente en un lugar íntimo y recogido).

[9] *La presentación se puede solicitar escribiendo un correo electrónico a info@avivarural.es.*

Materiales:

- Ordenador y proyector
- Presentación pasa-palabra 1ESO (se puede solicitar escribiendo un correo electrónico a info@avivarural.es)
- Cajitas
- Papeles pequeños de colores para anotar el compromiso personal
- Bolis o lápices
- Encuestas de evaluación (ver anexo II)

5.4. Segundo de la E.S.O.

5.4.1. ¿A quién te llevarías a una isla desierta? (50 min)

Objetivos de la sesión

- Explorar cómo nos sentimos trabajando en equipo, cuáles son sus ventajas e inconvenientes.
- Valorar individualmente qué mejorar para trabajar en equipo: equilibrio entre proceso, relaciones y resultado.

Competencia

Cooperación y trabajo en equipo.

Estructura

- Presentación (5 min)
- Construimos una torre (25 min)
- El triángulo de la cooperación (15 min)
- Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Presentamos el proyecto y las sesiones que vamos a trabajar en segundo de la ESO. Les explicamos por qué este año vamos a tratar el tema del alcohol, tabaco y cannabis. Estáis una edad en la que vais tomando contacto con estas drogas, para que tengáis información de cada una de ellas y de sus consecuencias. También para darnos cuenta de que no vamos a ser más felices por consumir, que nuestra felicidad no depende de las drogas, sino de estar bien con nosotrxs mismxs. La verdadera felicidad es la que está dentro de nosotrxs.

Recordamos los acuerdos básicos (ver anexo I) para cuidarnos y crear un espacio seguro en el que nos sintamos cómodxs.

Empezamos con una ronda en la que cada cual decimos nuestro nombre y un trabajo o actividad en equipo que hayamos hecho y que nos haya gustado.

Hoy vamos a explorar cómo trabajamos en equipo. ¿A vosotrxs os gusta trabajar en equipo? ¿cuáles son sus ventajas e inconvenientes? El trabajo en equipo es más rico que el trabajo individual, extraemos más sabiduría del grupo porque tenemos muchas más visiones. Por otra parte supone encontrarnos con lxs demás y esto a veces no es fácil. Aunque de ahí aprendemos como personas.

Construimos una torre [10]

Vamos a hacer un reto por equipos. Crearemos grupos de 6-7 participantes con 1-2 personas observadoras dentro de cada grupo (es decir, por ejemplo 5 participan y 1-2 observan).

Antes de que empiecen, juntamos a todas las personas que van a observar, les entregamos papel y boli por si quieren anotar, y les explicamos en qué se deben fijar:
- ¿cómo toman las decisiones? si se escuchan todas las voces, o sólo una persona o dos dirigen y el resto se limitan a obedecer...
- ¿cómo son las relaciones entre sí? si se enfadan, o hay buen ambiente... ¿acaban llevándose peor o mejor de como han empezado?
- ¿cómo es el resultado? ¿consiguen su objetivo de construir la torre más alta?

Quienes observáis no podéis participar ni dar vuestra opinión mientras construyen la torre.

La consigna para los grupos es la siguiente: en

[10] *Dinámica extraída del Curso completo de Introducción a la Facilitación de Grupos, impartido en 2008 por José Luis Escorihuela (Ulises), y organizado por la Asociación Selba.*

cinco minutos tendréis que construir la torre más alta que podáis, con 20 espaguetis y un rollo de celo por grupo. Para ello, como máximo podréis utilizar tres pequeños puntos de apoyo. Podéis partir los espaguetis si queréis, aunque luego tendréis que utilizarlos como hayan quedado cortados. Ganará el grupo que tenga la torre con más altura, desde su base hasta la punta de arriba.

Cuando acaba el tiempo, miramos qué grupo ha construido la torre más alta y le felicitamos por haber ganado el reto.

Abrimos un espacio para compartir cómo ha ido la dinámica. En primer lugar, preguntamos a cada grupo cómo se han sentido. A continuación, las personas observadoras explican lo que han observado en cada grupo.

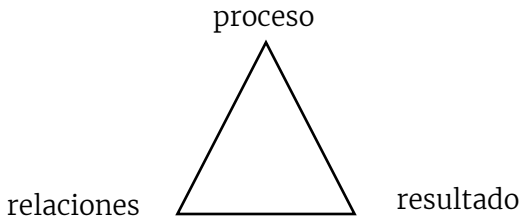
Cuando trabajamos en equipo normalmente nos fijamos mucho en los resultados. Pero tan importante como los resultados son:

- las relaciones: la manera en la que nos tratamos, comunicarnos de manera asertiva y crear un buen ambiente
- el proceso: que se escuchen todas las voces, que haya participación de todas las partes y sea justa la toma de decisiones

A menudo nos olvidamos de estas dos partes. Y sin ellas, el trabajo en equipo pierde su sentido.

Triángulo de la cooperación

Con cinta carrocera, hacemos un triángulo muy grande en el suelo. Y en el extremo de cada vértice colocamos un folio con las palabras "proceso", "resultado", "relaciones" escritas en grande.



Les proponemos que piensen en los momentos en que han cooperado con alguien o han hecho algún trabajo o actividad en equipo. ¿A qué le soléis dar más importancia: al proceso, al resultado, a las relaciones? ¿qué es lo que buscáis sobre todo cuando trabajáis en equipo, dónde os situaríais?

Les explicamos en qué consiste la dinámica, y cuando nos aseguramos de que la han entendido empezamos. La propuesta es que os dejéis sentir dónde os posicionáis habitualmente en este triángulo. Puede ser en un extremo, en una línea, en el centro... en cualquier sitio. Para ello os moveréis en silencio por cualquier lugar del triángulo o a su alrededor, sintiendo cómo está vuestro cuerpo en cada lugar. Dejad que sean vuestros pies quienes os guíen hasta el lugar en el que queréis estar. Y cuando encontréis el lugar, quedaos quietxs y en silencio hasta que todo el mundo haya terminado. Puede ser cualquier lugar de dentro o de fuera del triángulo.

Una vez han terminado, les invitamos a que se miren a sí mismxs: ¿dónde te has situado? ¿hacia dónde estás mirando? (qué te atrae) ¿a qué le estás dando la espalda? (qué es lo que no estás abiertx a trabajar en este momento)

¿Alguien quiere compartir por qué se ha situado ahí? ¿Creéis que alguno de estos aspectos es más importante que los otros?

A continuación les repartimos un papel pequeño y un boli a cada cual. Y desde donde están, cada persona escribe una respuesta a esta pregunta: "¿Qué puedo hacer yo para mejorar las próximas veces que trabaje en equipo?".

Para responder, os dará una pista ver en qué posición del triángulo estáis, y qué podéis hacer en el futuro para que os situéis más en equilibrio en el centro, teniendo en cuenta estos tres aspectos.

Este papel será para vosotrxs, no lo recogeremos. Va a ser un compromiso personal para cada cual. Mejor apuntad una sola cosa: más vale apuntar una concreta y cumplirla, que muchas y que se nos olviden.

Darles la opción a quien quiera, a leerlo en voz alta. (Otra posibilidad es escribirlo cada cual en un post-it y colgar sus compromisos en un mural en la clase)

Conclusiones y cierre

Trabajar en equipo nos enriquece y es más divertido. A la vez supone un reto para nosotrxs, porque no estamos acostumbradxs a cooperar, es un aprendizaje.

En el futuro, podemos acordarnos del triángulo proceso-resultado-relaciones. En el trabajo en equipo, no solamente es importante alcanzar los objetivos, sino también que los procesos sean justos y las personas nos cuidemos.

¿Cómo lo podemos conseguir? Por ejemplo: escuchar a todas la voces, hacer rondas de palabra, acordar lo que hay que hacer, delegar lo que no es importante,... Acordaos de vuestro compromiso personal para mejorar la próxima vez que trabajéis en equipo.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el exterior.

Materiales:

- Acuerdos básicos en el anexo I
- Espaguetis
- Celo
- Papel
- Bolis
- Cinta carrocera
- Folios con los títulos "proceso", "resultado", "relaciones"
- Papeles pequeños

5.4.2. Kit de herramientas para la rabia (50 min)

Objetivos de la sesión

- Darnos cuenta de cómo reaccionamos inconscientemente ante la rabia y frustración.
- Adquirir herramientas para gestionar la rabia de una manera saludable, útil y consciente.

Competencia

Gestión de emociones: rabia y frustración.

Estructura

- Presentación sesión (5 min)
- 3 pasos para gestionar la rabia (10 min)
- Escenas de reacciones ante la rabia (20 min)
- ¿Y qué podemos hacer? (10 min)
- Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Hoy vamos a explorar cómo manejamos nuestra rabia o frustración. Por ejemplo nos puede surgir cuando trabajamos en grupo y las otras personas no hacen lo que esperamos de ellas, cuando nuestros padres no nos dejan salir o hacer lo que queremos, cuando un amigo no se ha dado cuenta de que estoy triste, o una profe no ha estado disponible para mí cuando lo necesitaba... En general, cuando hay algo que quiero que pase, pero que no sucede así (es decir, cuando no se cumplen mis expectativas).

3 pasos para gestionar la rabia

Les presentamos el powerpoint "Kit de herra-

mientas para gestionar la rabia" , poniendo énfasis en lo siguiente (Rosenberg, 2014):

- Darnos cuenta de cómo sentimos la rabia en el cuerpo. ¿Qué hago con toda esa energía? Soltarla de alguna manera que sea inocua para lxs demás.
- Darnos cuenta de qué ocurre en nuestra mente. ¿Qué hago con todos esos pensamientos? Verlos con distancia para desidentificarme de ellos, analizarlos y entender qué mensaje me traen. La rabia nos da la fuerza para actuar.
- Darnos cuenta de nuestras reacciones automáticas. Explicamos alguna brevemente como ejemplo (vengarnos, aislarnos). Las conoceremos enseguida, en cuanto acabemos la presentación.
- Observar mi rabia: está dentro de mí, pero no soy yo
- Aceptar mi rabia. Preguntarme qué necesito: les mostramos las necesidades. Lo practicaremos a continuación.
- Ahora que ya hemos conectado con nuestra necesidad y no estamos culpando a la otra persona, ¡podemos hablar!

Escenas de reacciones ante la rabia

Pedimos diez personas voluntarias para representar por parejas, ante la clase, una situación. Cada una de ellas responde a las distintas estrategias que utilizamos, casi siempre de manera inconsciente, cuando sentimos rabia y frustración.

Les explicamos que la situación de partida va a ser siempre la misma, pero la manera de reaccionar es distinta. ¡A ver si podemos descubrir cuál es la forma de reaccionar de cada cual!

Salimos del aula con las 10 personas voluntarias y les entregamos las instrucciones a cada pareja (ver "reacciones ante la rabia" en el anexo VII). Les explicamos que cada pareja tiene unas consignas diferentes y confidenciales, de modo que les pedimos que no compartan la información entre grupos.

Mientras van preparando las escenas, les pedimos a las personas que se han quedado en la clase que piensen en alguna/s situación/es en las que hayan sentido rabia, y cómo han respondido a esa rabia. Lo anotan en un papel (esta información la usaremos para preguntarles más adelante: si su manera de responder coincide con alguna de las reacciones automáticas).

A continuación les explicamos la situación inicial: Este fin de semana son las fiestas del pueblo de tu amigx y sabes que le dejan invitar sólo a dos personas. Tienes muchas ganas de ir porque crees que te vas a divertir mucho. Tu amigx no tiene claro a quién elegir, y finalmente se decide un par de días antes de la fiesta. A ti te hacía mucha ilusión ir, pero no eres ninguna de las dos personas invitadas. ¿Cómo reaccionas?

Entran las parejas que estaban preparando las escenas, y se sientan todas excepto una, que empieza a teatralizar. El resto de la clase tiene que adivinar con qué estrategia está reaccionando. A medida que lo aciertan, escribimos el nombre de la reacción automática en la pizarra (culpabilizar, vengarnos, aislarnos, suplicar, manipular).

Son las siguientes (Krishnananda, 2016):

A) ***CULPABILIZAR***. Le exijes que te invite, le culpabilizas, te muestras agresivx. Intentas intimidar y dominar a la otra persona para conseguir lo que quieres.

B) ***MANIPULAR***. Observas la situación y calculas cómo manejarla para conseguir lo que quieres, usando tu inteligencia para controlar a la otra persona a través del engaño.

C) ***VENGARTE***. Te guardas el resentimiento y buscas la ocasión para devolverle el dolor que sientes. Empiezas a criticarle a sus espaldas, a juzgarle o a burlarte. A la mínima que puedes, se la devuelves.

D) ***SUPLICAR***. Sientes vergüenza y humillación de que no te haya invitado porque creías que eras muy amigx suyo. Le empiezas a suplicar.

D) ***AISLARTE***. Te resignas ante su decisión, le das la espalda y te aíslas, haces como si no te importara aun-

que en realidad te sientes solx.

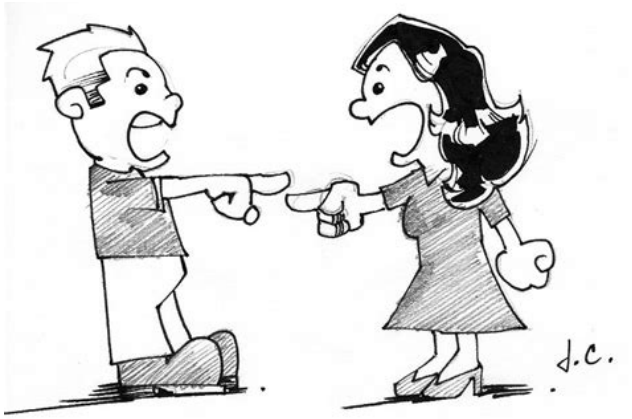
Estas son las estrategias que utilizamos continuamente de manera inconsciente cuando una persona no cumple con nuestras expectativas. ¿Os reconocéis en alguna de ellas? Si retomamos las que habéis escrito al principio de la sesión, ¿son alguna de éstas? Solemos utilizarlas todas, aunque unas las usamos más habitualmente que otras.

¿Qué tienen en común todas estas reacciones automáticas? Todas son estrategias para exigir que la otra persona cambie. En lugar de sentir el dolor que nos produce lo que ha pasado (responsabilizarnos de nuestro dolor), esto nos resulta demasiado doloroso, y en vez de eso sentimos rabia hacia la otra persona ("echar balones fuera").

¿Y qué es lo que pasa cuando reaccionamos de manera automática? Vamos a ver qué sucede cuando utilizamos estas estrategias. (Pedimos a una persona que salga voluntaria, y se pone frente a la educadora).

Imagínate que yo soy la persona a la que no has invitado a tu fiesta, y te digo:

– "¡Me lo debes, que yo siempre te tengo en cuenta!". ¿Hacia dónde te dan ganas de moverte, hacia acercarte a mí, o a alejarte de mí? (se mueve)
– "¡Pues yo no pienso invitarte tampoco a las fiestas de mi pueblo!". ¿Hacia dónde te dan



ganas de moverte, hacia acercarte a mí, o a alejarte de mí? (se mueve)
– "Por favor, te lo suplico... haré todo lo que me pidas, pero invítame!". ¿Hacia dónde te dan ganas de moverte, hacia acercarte a mí, o a alejarte de mí? (se mueve)

Estos son algunos ejemplos de lo que nos pasa cuando utilizamos estas estrategias, que en realidad nos alejan de la otra persona.

En el caso de que la persona se acercara, podemos preguntarle para explorar qué hay detrás: culpa o miedo al rechazo... Pero en realidad si respondemos desde ahí, estamos creando una relación de favores mutuos o deudas basada en el miedo, que nos aleja de tener unas relaciones libres y que no es nada sana. Si no surge el conflicto en ese momento, surgirá más adelante en la relación, porque no es una relación de confianza y de respeto hacia nosotrxs mismxs y hacia lxs demás.

Al utilizar estas estrategias entramos en una espiral destructiva en la que queremos que la otra persona se acerque a nosotrxs pero en realidad se aleja cada vez más:

No consigo lo que necesito → en vez de sentir mi miedo y dolor, siento rabia hacia la otra persona → reacciono exigiendo cosas a la otra persona → la otra persona responde alejándose de mí porque le estoy atacando → no consigo lo que necesito → siento mucha más rabia en vez de sentir mi miedo y dolor → reacciono exigiendo, etc.

Lo mismo le pasa a la otra persona, ante nuestras estrategias responde con sus propias reacciones automáticas, por lo que cada vez nos alejamos más, y entramos en conflictos más grandes. Esto nos pasa sobre todo con las personas más cercanas (amigxs, pareja...). Nos hacemos daño a nosotrxs mismxs y hacemos daño a lxs demás.

¿Y qué podemos hacer?

Es imposible que encontremos a una persona con la que no sintamos decepción, vacío o dolor, porque es imposible que cubra todas nuestras necesidades en todo momento. Y porque gran parte del dolor que sentimos ahora tiene que ver con heridas del pasado que no hemos sanado. Permitirnos sentir este dolor nos ayuda a sanarlas.

No significa dejarnos hacer cualquier cosa por la otra persona, sino asumir que el dolor que senti-

mos por lo que pasa afuera es nuestro. Y a partir de ahí marcar nuestros límites con lxs demás.

¿Cómo hacerlo?

Retomamos la presentación en powerpoint "Kit de herramientas para gestionar la rabia":
1. Darme cuenta de que siento rabia. La noto en mi cuerpo, en los pensamientos que tengo, en las reacciones automáticas que me salen. Soltar la rabia.
2. Observarla: darme cuenta de que soy más grande que mi rabia (es sólo una parte de mí), mirar con curiosidad qué mensaje me trae - ¿qué necesito?
3. Una vez hecho esto, estoy preparadx para hablar con la otra persona: ¿qué ha pasado, qué siento, qué necesito, qué le pido?

Por ejemplo, en el caso que hemos representado, ¿cuáles serían las necesidades? La diversión, la alegría, el entretenimiento, el afecto, la conexión... Si soy capaz de explicarle a la otra persona cómo me siento (ej. triste) y qué estoy necesitando (ej. afecto), en vez de reaccionar de manera automática, me estoy acercando a esa persona. Va a ser mucho más capaz de escucharme y de echarme una mano.

Conclusiones y cierre

Ahora sabemos que muchas veces reaccionamos de manera inconsciente, y nos hacemos daño a nosotrxs mismxs y a lxs demás (porque causamos dolor y nos alejamos de las personas que más queremos).

Herramienta: darme cuenta de mi rabia (y soltarla) y ver qué mensaje me trae (qué necesito). A partir de ahí ya puedo hablar con la otra persona, explicándole qué ha sucedido, cómo me siento, qué necesito y qué petición concreta le hago (ej. que me avise con más tiempo en otra ocasión, que quedemos otro rato para jugar, etc.).

Para saber si estamos reaccionando o no de manera automática, podemos observar si nuestra manera de responder me aleja de la otra persona. Si es así, es que estoy utilizando alguna de las estrategias. Y si en cambio me acerca a la otra persona, es que estoy asumiendo la responsabilidad de lo que siento y le estoy respondiendo de manera consciente y asertiva.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el interior. (Posibilidad de realizarla en el exterior, con el ordenador portátil, en un lugar recogido y libre de interrupciones)

Materiales:

- Acuerdos básicos en el anexo I
- Ordenador y proyector
- Powerpoint "Kit de herramientas para gestionar la rabia" (se puede solicitar escribiendo un correo electrónico a info@avivarural.es)
- Papeles pequeños
- Bolis
- Pizarra y tiza (o papel de embalar y rotuladores)

· Instrucciones de las reacciones ante la rabia en el anexo VII

5.4.3. Estoy en un lío, ¿y ahora qué? (50 min)

Objetivos de la sesión

· Darnos cuenta de que nuestras decisiones marcan quiénes somos.
· Aprender los pasos para una adecuada toma de decisiones ante un problema.

Competencia

Toma de decisiones.

Estructura

· Presentación (5 min)
· ¿Qué opinas sobre...? (10 min)
· ¿Y ahora qué hago? (25 min)
· Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

La vida nos plantea dilemas a diario. Desde cosas muy sencillas, como qué ropa me pongo, qué me llevo para almorzar en el recreo,... A otras más complejas, como decidir qué hago si el sábado tengo partido y a la vez me han invitado a un cumpleaños al que me apetece mucho ir, o si tengo ganas de quedar con mis amigxs pero

debería estudiar porque tengo un examen,... O mucho más complejas, como qué hago ante una injusticia que estoy viendo a mi alrededor. Por ejemplo si sé que en el instituto alguien lo está pasando mal porque le están acosando.

Ante las cosas que nos pasan y que no nos gustan, también tomamos continuamente decisiones: podemos elegir quejarnos, acostumbrarnos, o cuestionarlo y ver cómo transformarlo.

A la hora de tomar decisiones suceden muchas cosas en nuestro cerebro. De la mayoría de estas cosas no nos enteramos, son inconscientes. El cerebro toma decisiones para sobrevivir y para sentirse bien. Es como una gran computadora que coge datos de la memoria, de otras experiencias que hemos tenido, hace predicciones sobre qué podría pasar, planea, etc. Y de todas esas opciones, hay algunas que se eligen como las mejores y las hacemos conscientes, las podemos ver.

La toma de decisiones es una de las diez habilidades para la vida. Y para desarrollarla necesitamos de las otras: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, resolución de conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, gestión de emociones y estrés. La toma de decisiones es algo que aprendemos, si siempre hay alguien que lo hace por mí, no aprenderé.

Una muy buena noticia es que en la adolescencia se dan cambios cerebrales, tanto en la estructura como en el funcionamiento, que favorecen pensar de forma poco convencional, tomar decisiones y solucionar problemas de manera creativa, ser innovador/a.

Por ejemplo, inventos tecnológicos hechos por jóvenes como Kenneth Shinozuka, que creó un calcetín que lleva sensores de presión y movimiento para dar aviso cuando un paciente se levanta de la cama. Pensando en su abuelo con Alzheimer que se levantaba a media noche y había sufrido algún que otro accidente en la casa.

O los movimientos ambientales liderados por jóvenes como los "Friday for future", jóvenes contra el cambio climático en todo el mundo. O los movimientos por los derechos humanos como el liderado por la bloguera y activista Malala Yousafzai, que consiguió el derecho a la educación para niñas y niños en Pakistán. Sufrió un atentado y no paró, a los 17 años obtuvo el Premio Nobel de la Paz.

¡Así que tenéis una gran oportunidad para ser creativxs al resolver vuestros problemas! Hoy

vamos a explorar cómo tomamos las decisiones, y a aprender unos pasos sencillos que nos pueden ayudar en este sentido. Antes de empezar, vamos a recordar los acuerdos grupales (ver anexo I).

¿Qué opinas sobre...?[12]

Vamos a deciros unas frases, y os tenéis que posicionar en la línea que marcamos con cinta carrocera en el suelo en función de lo acuerdo que estéis con ellas. En un extremo (lo señalamos) está que no estoy nada de acuerdo. Y en el otro extremo (lo señalamos) está que estoy totalmente de acuerdo. Y en medio las posiciones intermedias. Para cada frase, os posicionáis en la línea en función del grado de acuerdo.

Para cada frase: la leemos, se posicionan, hacemos que hablen voces de las diferentes posturas, e invitamos al debate a partir de sus comentarios.

> • *Tomar decisiones es complicado. A veces pienso que es mejor una cosa, otros ratos que es mejor otra... y al final, no sé ni qué pensar. Por eso es mejor hacer siempre la primera idea que me viene a la cabeza.*

Si sentimos una emoción muy intensa (rabia), mejor esperar a decidir a cuando haya bajado, dejarnos llevar por la impulsividad no suele ser una buena estrategia. Por otra parte, además de con nuestra mente racional, decidimos también desde nuestra intuición (corazón). Es importante aprender a escuchar no sólo a nuestra mente, sino también a nuestra intuición. ¿Cómo decidimos? dos patas: la emoción y la razón.

• ***A veces prefiero no decidir algo por miedo a equivocarme.***

Ser conscientes de que no decidir es también una decisión. Invitar al "fracaso" como algo positivo: arriesgándonos y equivocándonos, aprendemos.

• ***Normalmente es mejor hacer lo mismo que hacen lxs demás, porque así me ahorro muchos problemas.***

En ciertas decisiones puede estar bien confiar en el grupo. Y a la vez nuestra voz es única y con ella podemos ayudar al grupo.

¿Y ahora qué hago?

Cuando tenemos que decidir algo que requiere evaluación, o sea que nos paremos a pensar, normalmente solemos ver sólo dos opciones: "Sí" o "No". O como mucho, una tercera que es "no estoy segurx".

En estos 5 pasos que vamos a practicar en pequeños grupos con casos prácticos, damos espacio, un tiempo, para que aparezcan más posibilidades. Nos da tiempo para pensar, pero no encenegarnos obsesionándonos con un tema, sino con perspectiva, con creatividad.

Les presentamos el plan de 5 pasos para la resolución de problemas y toma de decisiones (EuDap, 2007-2017, p. 38-39). Llevamos estos 5 pasos impresos:

1. Identificar el problema: ¿cuál es mi problema? ¿qué está pasando? ¿qué siento? Buscar las causas del problema.
2. Pensar y hablar sobre las soluciones (¡creatividad!): generar muchas soluciones diferen-

[6] *En vez de las frases de posicionamiento, se podría hacer la dinámica "aventura en el Amazonas": recogida en EU-Dap (Proyecto europeo para la prevención del abuso de drogas. 2007-2017, pág 38). Unplugged. Educación sobre drogas. Manual del Profesorado. Bilbao, Fundación Edex. Disponible en https://unplugged.edex.es/materiales/Unplugged-Manual-Profesorado.pdf (fecha de consulta: abril de 2021).*

tes (pensamiento creativo), incluyendo hablar con alguien en quien confías. Tratar de describir de la mejor manera posible cómo te sientes.
3. Evaluar las soluciones: evaluar las soluciones comparando las ventajas e inconvenientes, y considerando las consecuencias a corto y a largo plazo. Eliminar las soluciones menos viables basándonos en esta evaluación.
4. Decidir: decidirnos por una solución y actuar basándonos en ella.
5. Aprender de la elección: reflexionar sobre los resultados de la solución elegida. ¿Qué he aprendido? ¿qué he cambiado? ¿me siento mejor? ¿esta solución es coherente con mis valores personales?

Trabajan en equipos de tres, y utilizando el modelo de los cinco pasos, dejamos que cada equipo encuentre soluciones a uno de los problemas (ver los casos prácticos de decisiones en el anexo VIII). Hay cuatro problemas distintos, no importa si dos grupos resuelven el mismo problema. Les damos papel y boli para que puedan anotar sus respuestas para cada uno de los casos.

A medida que cada equipo va avanzando en los pasos, va avanzando en el espacio. Por ejemplo, el subgrupo va al paso 1, se lo plantea y lo resuelve. Y se mueve al paso 2, se lo plantea y lo resuelve. Y va al paso 3. Etcétera. Hasta que llegan al último paso.

Si hay mucha diferencia entre el ritmo de un grupo y el de otro, podemos esperar a que todos terminen, o intentar que vayan al mismo ritmo. O incluso algún grupo puede resolver más de un caso, si le da tiempo.

Cuando acaban, les preguntamos: ¿ha sido fácil tomar la decisión? ¿la decisión tomada es coherente con nuestros valores y manera de pensar? ¿Os ha sido útil el guión de los pasos?

La libertad de elegir no nos asegura que vayamos a ser más felices, sino que suele haber más tensión e incomodidad porque hay que valorar muchas opciones. Pero sí me permite ser la persona que quiero ser, y eso es una fuente de satisfacción y bienestar.

Conclusiones y cierre

Les recordamos:

- Los 5 pasos para resolver los problemas y tomar las decisiones.
- Ante una situación, ver todas las opciones posibles para acabar decidiendo aquella que coincide más con tus valores, tu manera de ser (saber lo que quieres y lo que no).
- Y ser capaz de decidirte por ella (seguridad, confianza, autoestima).
- Si aprendemos a decidir considerando los pros y los contras, tendremos una mayor seguridad sobre nuestras decisiones. Es importante generar alternativas, ¡puede haber muchas más soluciones que la primera que nos viene a la mente!
- No ser impulsivx, sobre todo ante decisiones importantes. En estas edades, somos más impulsivxs por un lado, y es más fuerte la presión de grupo, por otro. Usar estos pasos nos ayuda a tomar mejor las decisiones. "Regla: ante decisiones importantes siempre consultar con la almohada".
- No decidir cuando: estamos cansadxs, sensibles o con estrés (nos dejamos llevar por la emoción).
- Equivocarnos es parte de nuestro aprendizaje de la vida. Lo que más difícil nos resulta, es de lo que más aprendemos (dar la bienvenida al fracaso).

Si no conectamos con quiénes queremos ser, vamos a la deriva, dejamos que sean las circunstancias las que determinen nuestra vida. Estas decisiones son las que marcan quiénes somos. Preguntarnos "¿quién quiero ser?"

A veces no existe la mejor alternativa. Es en ese momento cuando tenemos que buscar la razón

en nuestro interior, confiar en nosotrxs mismxs, en nuestra sabiduría interna. Las decisiones difíciles son un regalo para conectar con nuestro poder, para transformarnos y elegir quiénes queremos ser.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el exterior.

Materiales:

· Acuerdos básicos en el anexo I
· 5 pasos para la resolución de problemas y toma de decisiones impresos (están recogidos arriba en el guión, en el apartado "¿y ahora qué hago"?)
· Papeles para anotar
· Bolis
· Casos prácticos decisiones (ver anexo VIII) impresos, mínimo 1 caso para cada grupo de 3

5.4.4. Un viaje a mi cuerpo (50 min)

Objetivos de la sesión

· Explorar desde nuestro cuerpo qué nos sienta bien, y qué no nos sienta bien.
· Darnos cuenta de que nuestros pequeños gestos se convierten en hábitos, que marcan quiénes somos.

Competencia

Hábitos saludables.

Estructura

· Presentación (5 min)
· Representación de escenas (15 min)
· ¿Qué cosas me sientan bien/mal? (20 min)
· Conclusiones y cierre (10 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

La sesión de hoy tiene que ver con nuestros hábitos saludables, y como uno de los hábitos que nos sienta bien es jugar y disfrutar de lo que hacemos, lo vamos a hacer a través del juego.

Vamos a empezar "calentando": empezamos a andar y cuando dé una palmada nos pararemos en una postura concreta, puede ser cualquier postura pero que sea clara. Lo vamos a hacer en silencio.

Ahora cuando dé una palmada podéis hacer una postura pero usando los distintos niveles (de pie, agachadxs, en el suelo...).

Ahora cuando dé una palmada haced con vuestro cuerpo una postura de lo primero que os venga la cabeza al escuchar la palabra:"playa"..... "equilibrio"...

Representación de escenas

Ahora vamos a imaginar que esta parte de aquí (señalar una línea en el suelo) es un escenario, donde vamos a representar algo (quien quiera, de manera voluntaria). Os vamos a decir una frase, y saldréis en silencio al escenario a representarlo. No penséis si lo estáis haciendo bien o mal, todo lo que salga está bien. Confiad en vuestro cuerpo. Si os dan ganas de salir aunque no sepáis muy bien qué hacer, podéis salir, y una vez allí dejaros sentir qué figura queréis hacer. Podéis hacer una imagen individual o completar alguna imagen con alguien. Buscad cuidar vuestro cuerpo para estar en una postura cómoda. Estaremos todo el tiempo en silencio.

La primera escena es... "cuando estoy con mis amigxs"
La segunda escena es... "cosas que hago que me sientan bien"
La tercera escena es... "cosas que hago que me sientan mal"

Entre una escena y otra, pasaremos tocando el hombro de una en una a las personas que han salido al escenario para darles voz un instante (qué sonido o qué palabra diría esa imagen si hablara). Con opción a activar todas las voces a la vez un instante, pidiéndoles que usen un tono de voz que permita escuchar también a las demás voces. (También podemos preguntar al público qué creen que está haciendo cada imagen)

Al acabar cada escena, celebramos con un aplauso.

¿Qué cosas me sientan bien/mal?

Al finalizar las representaciones, ponemos dos papeles de embalar muy grandes en el suelo, uno para las cosas que hago que me sientan bien y otro para las cosas que hago que me sientan mal. Si algo ya está puesto, no hace falta repetirlo. En SILENCIO, anotarán con los rotuladores todo lo que les venga a la mente en los dos papeles. Pueden moverse libremente por el espacio para escribir todas las ideas que se les ocurran.

Al acabar, nos sentamos alrededor de los dos papeles y preguntamos si alguien quiere compartir algo que le haya sorprendido o le haya llamado la atención.

Completamos lo que haya salido con la información de hábitos saludables que mostramos a continuación. En caso de que algunos de ellos no aparezcan en el mural de "las cosas que me sientan bien", les vamos guiando con preguntas para

que los digan ellxs mismxs.

Hábitos saludables:

· *Bebe agua*, 2 litros al día, somos 80% agua. Necesaria para nuestro cuerpo físico y también para nuestro bienestar emocional. No bebidas tipo refrescos que introducen toxinas en nuestro cuerpo y nos deshidratan.

· *Ejercicio físico moderado*. No es necesario practicar un deporte en concreto, pero sí 20 ó 30 minutos de ejercicio físico diario (caminar, correr suave, ejercicios aeróbicos). Para el cuerpo y para despejar nuestra mente.

· *Respiraciones profundas* para oxigenar la sangre y equilibrar el sistema nervioso. Buena respiración es sinónimo de salud. Es recomendable 3 ó 4 respiraciones profundas cada hora.

· *Pensamientos creativos y positivos*, ser conscientes de dónde estamos poniendo nuestra energía mental. No dejarnos llevar. ¡Con nuestros pensamientos creamos nuestra realidad!

· *Sueño con calidad*. Las horas varían mucho de una persona a otra, es adecuado entre 6 y 8 horas. Es fundamental la calidad de esas horas de descanso, que sea un sueño reparador. Estar tranquilxs antes de acostarnos (infusión, música tranquila, lectura agradable...).

· *Cuida tu entorno*. Rodearnos de personas que transmitan positividad y buenos ánimos. "Dime con quién andas y te diré quién eres".

· *Cuídate*: tú eres quien mejor sabe qué es lo que te sienta bien: masajes, abrazos, salir a la naturaleza, escuchar música, estar con tus amigxs, leer, bailar, dibujar, ver una serie que te gusta...

· *Alimentación*. Aunque puntualmente podamos hacer excepciones, una alimentación equilibrada es importante para nuestra salud física y emocional. Comer demasiado o de forma inadecuada puede ser muy perjudicial.
  · Comer tranquilx y sin prisas, masticar y saborear bien cada bocado
  · Evitar conversaciones tristes o problemáticas durante la comida, no sólo nos nutrimos de los alimentos que entran por la boca, sino del estado emocional con el que lo hacemos
· *Meditación*. Para tranquilizar la mente y

aumentar la energía. Evitar el pensamiento desbocado (dejar que los pensamientos sean como nubes que pasan). Nos sirve de conexión interior, al margen de lo que esté pasando en nuestro día a día. Es recomendable 10 ó 15 minutos al día.

Les explicamos que cada día tomamos muchas decisiones: a veces sencillas y cotidianas, como qué me llevo de almuerzo o qué me pongo para vestir hoy. Y a veces decisiones mayores, como a qué deporte me apunto este año, si me dejan tener un animal de compañía en el caso de que me encargue de cuidarle, si quiero irme un año a estudiar fuera del lugar donde vivo...

Todas esas decisiones pequeñas, medianas y grandes, deciden día a día mi calidad de vida y me ayudan a ser quien verdaderamente soy. Si sé qué es lo que me sienta bien y lo que no, qué es lo que me hace feliz y lo que no, ¿qué elijo para mi día a día? Lo que elijo hacer en mi tiempo libre, ¿me está sentando bien?

Finalizamos esta parte con el vídeo "corto de cómo las pequeñas decisiones cambian tu vida".[13]

Conclusiones y cierre

Del vídeo, nos podemos quedar con esta frase:

Las pequeñas elecciones se convierten en acciones, las acciones se convierten en hábitos y los hábitos se convierten en nuestro modo de vida.

(Traerla escrita. Es la frase que sale al final del vídeo)

¿Qué creéis que quiere decir? ¿estáis de acuerdo con esta frase? ¿son importantes las pequeñas decisiones que tomamos en nuestro día a día?

Para cerrar la sesión les invitamos a que realicen un ejercicio práctico: cada cual hemos revisado qué cosas nos sientan bien y qué cosas no nos sientan bien. Os proponemos elegir una de las cosas que no os sienta bien y pensar qué podéis hacer para cambiarlo.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el exterior.

Materiales:

- 2 papeles de embalar grandes
- Rotuladores
- Cinta carrocera para colgar los papeles en la clase al finalizar la sesión
- Portátil con batería
- Un corto de cómo las pequeñas decisiones cambian tu vida. Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=FMPP5G1up1I (fecha de última consulta: junio de 2021).
- Frase escrita "Las pequeñas elecciones se convierten en acciones, las acciones se convierten en hábitos y los hábitos se convierten en nuestro modo de vida"

5.4.5. Conocer para elegir (50 min)

Objetivos de la sesión

- Dar a conocer información objetiva acerca del tabaco, el alcohol y el cannabis.
- Cuestionar algunos mitos y promover el pensamiento crítico en relación con estas drogas.

Competencia

Pensamiento crítico y autorresponsabilidad: información sobre tabaco, alcohol y cannabis

[6] *Dinámica extraída de la formación en Facilitación de Procesos Grupales, del Instituto Internacional de Facilitación y Cambio – IIFACe).*

Estructura

- Presentación (5 min)
- ¿Verdadero o falso? (40 min)
- Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

En esta sesión vamos a indagar acerca del alcohol y el tabaco (el año pasado ya lo empezamos a ver), y también hablaremos del cannabis. Lo vamos a hacer por equipos de 4 personas. Tendréis que responder a unas preguntas relacionadas con las drogas: debatir en vuestro grupo y llegar a un acuerdo. E indicaréis con el pulgar arriba/abajo en función de si pensáis que lo que propone la pregunta es es verdadero o falso.

Lo importante no es ir a ganar en todas las respuestas, sino crear un espacio en el que podáis contar vuestras vivencias, creencias, que podáis escucharos entre vosotrxs.. Que sea un espacio para compartir, que lo creemos entre todxs. Si tenéis alguna pregunta, os invitamos a parar la dinámica e interrumpir. Así aprendemos juntxs.

¡Empezamos!

¿Verdadero o falso?

Utilizaremos una presentación en powerpoint acerca de las drogas (alcohol, tabaco, cannabis) para 2º ESO[14]. La dinámica es la siguiente para cada una de las preguntas:

1. Lanzamos la pregunta.
2. Debaten las respuestas en los grupos de 4.
3. "A la de tres" cada grupo levanta el pulgar indicando si creen que es verdadero o falso.
4. Damos voz a los distintos grupos y opiniones, se genera el debate.
5. Decimos la solución.
6. Completamos la respuesta y añadimos información adicional (está en el documento).

Conclusiones y cierre

Darnos cuenta de qué nos hace verdaderamente felices. Podemos cerrar los ojos y pensar en nuestros momentos más felices: ¿qué nos da la verdadera felicidad? (estar con nuestrxs amigxs, sentirnos queridxs, estar en la naturaleza, hacer cosas que nos sientan bien,...).

Las drogas no nos van a hacer más felices. Antes de empezar a tener contacto con ellas, es importante tener información objetiva. Y con ella, decidir y tener claro qué es lo que yo elijo para mí, independientemente de lo que hagan lxs demás.

En cualquier caso, si tengo muchas ganas de

probar una droga, cuanto más tarde empiece mejor. Porque son especialmente dañinas durante la adolescencia ya que el cerebro está en maduración, pueden producir daños irreversibles en el cerebro, y provocar tolerancia y generar dependencia.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el interior.

Materiales:

- Ordenador y proyector
- Presentación acerca de las drogas 2º ESO (se puede solicitar escribiendo un correo electrónico a info@avivarural.es)

[14] *La presentación se puede solicitar escribiendo un correo electrónico a info@avivarural.es.*

5.4.6. ¡Esto es todo amigxs! (50 min)

Objetivos de la sesión

- Repasar los conceptos aprendidos en las sesiones anteriores.
- Adoptar un compromiso personal de algo que quiero cambiar en mí mismx.
- Evaluar las sesiones realizadas y el proyecto en sí.

Competencia

Resumen, compromiso personal y valoración final.

Estructura

- Presentación (5 min)
- Pasa-palabra (15 min)
- Las cajitas (15 min)
- Evaluación y cierre (15 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Ésta es la última sesión de Habilidades para la Vida de este curso. Vamos a hacer tres cosas hoy: un juego tipo pasa-palabra para recordar lo que

hemos aprendido, vuestro compromiso personal con las cajitas (ya las conocen de los años anteriores), y una valoración de qué os han parecido las sesiones, para mejorar en el futuro.

Pasa-palabra

Proyectamos una presentación a modo de "pasa-palabra" para repasar los conceptos aprendidos en las sesiones anteriores[15] . Una persona voluntaria lee la pregunta, y quien sabe la respuesta levanta la mano para responder.

Las cajitas

Esta dinámica está explicada en detalle en la sesión 4.1.1. Cada cual recibe su cajita, revisa si ha cumplido el objetivo que se propuso y escribe un compromiso personal que quiera cumplir a partir de ahora, a lo largo de este año. Que sea realista, concreto y que su cumplimiento depende de ellxs. Recordarles que es absolutamente confidencial, nadie más que ellxs va a saber qué hay en las cajas.

Realizamos la entrega de cajitas con la dinámica del "ovillo" (inspirado en Aguilera y cols, 1999, p. 75): nos ponemos en círculo, y entregamos una caja a cada cual, asegurándonos que no sea la suya (advertimos antes que está absolutamente prohibido abrirla). Les explicamos que vamos a hacer la entrega de cajas de una manera especial, y es que se la vamos a entregar a la persona que nos ha tocado a la vez que le decimos una cualidad. Lo vamos a hacer desde el máximo amor y respeto, pensando qué es aquello que me gusta de esa persona y que le hace especial.

Todo el círculo está en silencio, excepto la persona que hace entrega de la cajita, que se acerca a quien la recibe y le dice la cualidad. Quien la ha recibido sale entonces a hacer entrega de su caja. Y así hasta que todas las personas tienen la suya. Les avisamos también de que no la vamos a abrir hasta que hayamos terminado el círculo de cualidades. Una vez finalizado, las abren, revisan su compromiso, lo modifican si quieren, y vuelven a entregar las cajas hasta el curso siguiente.

Evaluación y cierre

Les entregamos la hoja de evaluación (es anóni-

[15] *La presentación se puede solicitar escribiendo un correo electrónico a info@avivarural.es.*

ma), la rellenan y nos la devuelven cumplimentada (ver anexo II).

Para finalizar, agradecemos su actitud y participación a lo largo de las sesiones, y nos despedimos.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

La primera parte, en el interior (pasa-palabra). Si la salida al exterior está cerca y no implica mucho tiempo el cambio, la entrega de cajas se puede realizar en el exterior (preferentemente en un lugar íntimo y recogido).

Materiales:

- Ordenador y proyector
- Presentación pasa-palabra de repaso de los contenidos (se puede solicitar escribiendo un correo electrónico a info@avivarural.es)
- Cajitas
- Papeles pequeños de colores para anotar el compromiso personal
- Bolis o lápices
- Encuestas de evaluación (ver anexo II)

5.5. Tercero de la E.S.O.

5.5.1. ¿Alguna vez has dicho "sí" cuando querías decir "no"? (50 min)

Objetivos de la sesión

- Darme cuenta de mis juicios internos y practicar la escucha activa.
- Tomar consciencia de mis reacciones automáticas.
- Conocer los pasos de la comunicación consciente o noviolenta para expresarme de manera asertiva.

Competencia

Escucha activa y comunicación asertiva.

Estructura

- Presentación (5 min)
- ¿Cómo escuchamos? (20 min)
- ¿Cómo nos expresamos? (20 min)
- Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Les presentamos las sesiones del programa de Habilidades para la Vida de este curso. Antes de empezar, os proponemos aprobar unos acuerdos o normas de cómo vamos a funcionar durante el tiempo que estemos juntxs en estas sesiones, y

que nos van a ayudar a sentirnos a gusto (ver el documento de acuerdos básicos en el anexo I). Los leemos. ¿Alguien tiene algún inconveniente con alguno de estos acuerdos? ¿hay algún otro queráis añadir o proponer para sentiros cómodxs durante la sesión?

La sesión de hoy tiene que ver con comunicarnos de manera asertiva. Es decir, ser capaces de expresar nuestros sentimientos y necesidades, y a la vez escuchar y respetar las de lxs demás. ¿Habéis tenido alguna vez malentendidos por whatsapp? Saber comunicarnos bien es fundamental para tener relaciones sanas. Y más aún con las nuevas tecnologías y las redes sociales, donde perdemos la parte de comunicación no-verbal.

Y para podernos comunicarnos de manera asertiva es necesario:

- saber escuchar
- aprender a orientar la comunicación en positivo
- eliminar toda violencia de la comunicación

Esto es lo que vamos a practicar a lo largo de la sesión.

¿Cómo escuchamos?

Vamos a hacer dos dinámicas para darnos cuenta de si en nuestro día a día estamos siendo capaces de escuchar realmente a las otras personas.

· *Dinámica "Pensamientos ocultos"*[16]:

Lo primero que necesitamos para poder comunicarnos es escuchar profundamente, liberar nuestra mente. Pedimos cuatro personas voluntarias que salgan al centro del círculo. 2 van expresar la voz de dos personas que se encuentran (V1 y V2). Y las otras dos, serán sus pensamientos ocultos (P1 y P2). De manera que P1 se situará detrás de V1, y P2 se situará detrás de V2. V1 y V2 estarán colocadxs frente a frente, como si se encontraran por la calle.

Las voces (V1 y V2) no pueden hablar si sus respectivos pensamientos ocultos (P1 y P2) no les han hablado primero a ellas. Cada voz tiene que escuchar a la otra voz y a sus propios pensamientos, y después hablar según su interpretación de la situación.

Consignas: sois dos amigxs que os encontráis

por la calle, habláis sobre qué vais a hacer el fin de semana. Vamos a exagerar nuestros pensamientos, a jugar con ellos, como un teatro. Las personas que hablan no se toman los comentarios como algo personal porque vamos a decirnos cosas que normalmente no decimos, para jugar con nuestros pensamientos exagerándolos. Si P se queda sin saber qué decir puede pedir ayuda a alguien del grupo que saldrá a ayudarle.

Por ejemplo, se encuentran y P1 dice "¡hala, qué se ha hecho en el pelo, le queda fatal!". Y después de escucharle V1 expresa "¡Hola, me alegro de verte, qué guay la camiseta que llevas!". A continuación P2 habla : "pffffff vaya mala cara lleva, seguro que ha discutido con sus padres" y V2 dice "¡hola, sí, yo también me alegro, todo bien, ¿verdad?". A continuación habla P1 – V1 – P2 – V2 – etc.

Es importante remarcar que V no puede hablar hasta que haya escuchado a P, si le sale una respuesta rápida hay que cortarle para que escuche antes a P (aunque luego puede decir lo que quiera, no tiene por qué hacerle caso).

¿Se os hace muy raro esto que estáis viendo? ¿os sentís identificadxs con estos "pensamientos locos" que nos vienen a la mente? Esto es lo que nos pasa continuamente, tenemos una voz muy pesada que siempre nos está hablando. Y es importante darnos cuenta de que no somos esa voz sino que somos mucho más, aunque tendamos a identificarnos con ella.

Estos pensamientos nos vienen de todo lo que hemos ido viviendo desde pequeñxs, de cosas que nos han dicho y que nos hemos ido "tragando sin masticar" (ej. acerca de cómo se supone que tenemos que ser, o cómo se supone que tenemos que comportarnos, etc.). Cuando tomamos consciencia de esas voces, entonces podemos elegir a cuáles hacemos caso y a cuáles no, para que "no nos manejen a su gusto". Es decir, el primer paso es desidentificarnos de nuestros juicios y creencias, que continuamente nos están bombardeando en la mente.

· *Dinámica "Escucha activa"*[17]*:*

Ejercicio de piensa y escucha por parejas de 3 mi-

[16] *Dinámica extraída del Curso completo de Introducción a la Facilitación de Grupos, impartido en 2008 por José Luis Escorihuela (Ulises), y organizado por la Asociación Selba.*

[17] *Dinámica extraída del curso Principios de buena toma de decisiones, impartido en 2009 por Bea Briggs y organizado por el IIFACe.*

nutos cada cual, en el que cada persona habla de algo que esté vivo en él/ella: puede ser algo que le preocupa (algún conflicto que ha tenido con alguien, o algo de lo que pasa en el mundo...), o puede ser algún sueño que tenga, algo que le haga mucha ilusión o que le gustaría mucho que sucediera... Vamos a regalarle un cachito de nosotrxs a la otra persona, que lo va a recibir como un regalo también.

Importante remarcar que vamos a jugar con el silencio, escuchando hasta el final. No vale hablar hasta que sea mi turno aunque la otra persona haya terminado. No vamos a rellenar los vacíos que se formen cuando ha acabado de hablar. Esto también es una experiencia y un aprendizaje.

Instrucciones:

– Liberar la mente (cortar mi juicio interno). Cada vez que me doy cuenta de que estoy conectando con algo mío, lo corto y vuelvo a la persona.

– Contactar visualmente con la persona, hacer gesto de que le estoy escuchando

– No interrumpir, no dar la opinión. Sólo habla quien está en su turno, la otra persona escucha. Y si sobra tiempo, la persona que habla disfruta de ese tiempo para ella en silencio, puede observar cómo se siente en ese tiempo.

Jugaremos por parejas. Primero habla una de las personas. A los 3 minutos avisamos y cambian los roles. Si fueran impares, haríamos un trío de 2 minutos cada cual.

Al acabar, quien quiera nos cuenta si le ha resultado fácil o difícil, si normalmente hacemos escucha activa, o si saltamos en seguida a explicar lo que me ha pasado a mí, o a aconsejar... cuando la persona lo que necesita realmente es expresarse y ordenar sus ideas.

Podemos acompañar a una persona que tiene un conflicto mediante una escucha activa, sin juicios. Que sea la propia persona quien encuentre sus respuestas, ayudar a la persona a comprender su propio conflicto, a que aflore su sabiduría (en vez de aconsejar, dar mi opinión o explicar lo que me pasa a mí en relación con ese tema).

¿Cómo nos expresamos?

Desde pequeñxs hemos aprendido respuestas automáticas para atacar o inhibirnos:

- Atacar: reñir, gritar, interrumpir, amenazar, persistir con nuestra opinión, explotar (¡estoy hartx!), corregir, insultar, recurrir al sarcasmo, vengarnos
- Inhibirnos: encerrarnos en nosotrxs mismxs, enfadarnos en silencio, desquitarnos con otra persona, afirmar que se nos está tratando injustamente, hablar de espaldas a alguien (criticar), intentar olvidar el problema, sentirnos mal y/o enfermxs, sentirnos tristes y deprimidxs, mostrarnos amables pero sentir rabia por dentro

Vamos a aprender a comunicarnos no desde el ataque ni desde el sometimiento, sino desde nuestro centro y nuestro poder. A través de la comunicación consciente, que nos sirve también incluso a nivel interno, para comprender mejor qué me está molestando de lo que alguien hace. Explicamos la comunicación consciente o Co-

municación Noviolenta, de M. Rosenberg (2019) (ver anexo IX).

Nos sentamos en círculo y sale alguien al centro a explicar un conflicto real que tenga, y cómo se expresaría para resolverlo desde la comunicación consciente. Para ello nos ayudaremos colocando en el suelo los pasos de la comunicación consciente, a modo de camino (observación, sentimiento, necesidad, requerimiento, ver anexo IX).

En primer lugar, agradecemos a la persona voluntaria su colaboración para salir con un aplauso. A continuación, dejamos que exprese el juicio y la rabia. Y una vez "se ha vaciado", le vamos acompañando para eliminar toda la violencia y el juicio en su expresión. La persona se irá moviendo físicamente por los pasos de la comunicación consciente. Para ir al paso siguiente (ej. a sentimientos) tiene que eliminar previamente toda la violencia y juicio. Ponemos al lado del camino un dibujo de "pensamiento/juicio" para que pueda darse cuenta y situarse ahí cuando esté haciendo juicio.

Les explicamos que el resto del grupo forma un círculo de sostén para la persona que está haciendo el camino en el centro, acompañándole con su presencia y respeto.

Si les resulta difícil salir, les animamos diciendo que no sólo salen para trabajar algo suyo sino que es un gesto de generosidad para el grupo. Que gracias a eso vamos a aprender todxs, que aquí

estamos aprendiendo todxs juntxs. También que es importante que salga alguien para poder trabajar con algo que esté vivo. No hace falta que sea algo muy grande, puede ser para cualquier pequeño malentendido.

Conclusiones y cierre

Para comunicarnos de manera positiva es fundamental aprender a escuchar completamente a la otra persona, intentando comprenderla en su totalidad, dejando de lado nuestros prejuicios.

Es importante expresarnos desde lo que verdaderamente queremos de manera clara, poniendo límites sanos a lxs demás. No desde callarnos e inhibirnos ni desde atacar a la otra persona, sino de expresarle honestamente qué es lo que sentimos, qué necesitamos y le pedimos.

Les proponemos que lo practiquen en su día a día, y que nos cuenten en la próxima sesión cómo les ha ido.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

Exterior, en un rincón acogedor e íntimo con temperatura agradable.

Materiales:

- Acuerdos básicos (ver anexo I)
- Explicación de la comunicación consciente (ver anexo IX)
- Reloj

5.5.2. ¿Nos bajamos del ring? (50 min)

Objetivos de la sesión

- Descubrir nuestras creencias acerca de los conflictos.
- Conocer la técnica del árbol colaborativo para la resolución de conflictos.

Competencia

Resolución de conflictos.

Estructura

- Presentación (5 min)
- ¿Qué es el conflicto para mí? (15 min)

- Pasos para resolver los conflictos (25 min)1
- Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

En esta sesión vamos a ver cómo podemos transformar nuestros conflictos en oportunidades para relacionarnos, para crecer como personas y estar en el mundo de una manera más satisfactoria, más sana.

¿Os acordáis de lo que hicimos en la sesión anterior? ¿alguien ha practicado los pasos de la comunicación consciente? ¿os ha resultado fácil, difícil?

¿Qué es el conflicto para mí?[18]

Nos sentamos en círculo. Cada persona recibe 3 post-its y un boli o lápiz. Anota en cada post-it qué le viene a la mente cuando escucha la palabra conflicto, o cuando tiene un conflicto con alguien (3 palabras o mini-frases, cada una en un post-it). Sin pensar mucho, lo primero que se les ocurra.

Una vez que lo tienen, van saliendo al espacio central del círculo para leer lo que han escrito. Cuando lo han leído, lo pegan en un mural en el suelo o en la pared (al que habremos titulado "¿qué es el conflicto para mí?"). A medida que colocamos las respuestas en el mural, vamos agrupando las que son iguales o parecidas (ej. si sale una respuesta muy diferente irá en un lugar alejado de las otras, y si hay dos ideas muy parecidas las situaremos muy juntas).

¿Qué ideas han salido? ¿qué visión tenemos de los conflictos? Muchas veces asociamos el conflicto a algo negativo o dolor, pero en realidad es una oportunidad para crecer como personas, para marcar mis límites de una manera sana, expresarme y permitir que la otra persona se exprese también.

Es natural sentir dolor en los conflictos, ese dolor es el que nos hace responder y transformarnos. Y a la vez, sentir dolor no es lo mismo que quedarnos enganchadxs al sufrimiento, que es adictivo. Es decir, dejo que la rabia o el dolor me atraviese, y luego lo libero.

Tenemos tres caminos para abordar los conflictos:

- El de la indiferencia. Hacer como si no pasara nada, como podemos hacer a veces si sabemos que hay alguien que agrede y alguien que es agredidx, pero no hacemos nada. Este camino es conocido también como el camino de la ignorancia. No hablamos ni nos ocupamos de los problemas esperando quizás a que el tiempo u otras personas lo curen todo, como por arte de magia. Con lo cual estamos, la mayoría de las veces, multiplicándolos.
- El de la violencia. Hacer uso de la fuerza o agresión.
- El de la oportunidad. Para transformarnos y transformar. Los conflictos forman parte de la vida y nos ayudan a crecer. Afrontarlos desde nuestro poder, nuestro centro. La paz en el mundo empieza por la paz dentro de nosotrxs mismxs.

Es importante mantener nuestras relaciones saneadas, poniendo sobre la mesa los posibles malentendidos que puedan surgir en el día a día. Si no los vamos expresando, escalamos en el conflicto y cada vez resulta más difícil resolverlo: de incomodidad a malentendido, a incidentes, a tensiones, y de ahí ya a la crisis con esa persona.

[18] *Teoría extraída de la Formación en Facilitación de Procesos Grupales. IIFACe.*

En un conflicto es importante:

- tranquilizarnos, antes de nada
- hablar directamente con la otra persona (en vez de criticar a las espaldas)
- buscar un buen momento para hablar con él/ella en privado
- ponernos en el lugar de la otra persona para intentar comprenderla (preguntarle su punto de vista)
- prestar atención a nuestro semáforo interno de la rabia (si se pone en ámbar-rojo, continuar en otro momento)
- buscar soluciones creativas: mostrarnos flexibles a la hora de buscar soluciones.

Pasos para resolver los conflictos [19]

Les explicamos que todas las personas actuamos para satisfacer nuestras necesidades. Y es en esa manera de satisfacerlas, donde a veces chocamos. Y eso es algo natural, forma parte de la vida. Les contamos que en todo conflicto hay un "iceberg" sumergido, del cual sólo vemos la punta (las posiciones):

Por ejemplo:

- posturas: sólo quiero ir de viaje de fin de curso a Canarias
- intereses: ir de viaje de fin de curso con mis amigxs
- necesidades (conectan con la esencia que nos une): celebración, alegría, diversión, afecto, conexión...

Hay muchas maneras (o posturas) para satisfacer una necesidad. Pero si conseguimos "bajar" o descubrir cuál es nuestra necesidad, desde ahí podemos encontrarnos. Y entonces vamos a ser capaces de resolver nuestros conflictos: no desde donde chocamos en nuestro ego, sino desde comprender los sentimientos y las necesidades de la otra persona. Para, a partir de ese lugar de conexión, establecer estrategias conjuntas.

Practicamos la dinámica del árbol colaborativo: situamos en el espacio dos caminos paralelos con los pasos de la comunicación consciente (observación, sentimiento, necesidad, requimiento - ver anexo IX -). Pedimos a dos (o más) personas que hayan tenido un conflicto en la clase (entre sí) que salgan al centro del círculo a practicar. Recordamos que el resto del grupo forma un círculo de sostén para la persona que está en el centro, acompañándole con su energía. Agradecemos que salgan para poder aprender todxs con un aplauso.

Primero avanza una persona A, cuando ya se ha expresado hasta la petición le preguntamos si puede mantenerse ahí para que la otra persona B recorra también su camino. Entonces B empezará su camino a partir de su postura o de lo que le ha movido lo que acaba de escuchar, hasta que llegue a su petición. Entonces le preguntamos a A cómo se siente con esa petición. Y a B cómo se siente con la petición de A (si no ha salido ya antes su respuesta durante el camino). Si no están de acuerdo con las peticiones, buscan conjuntamente otras maneras de satisfacer la necesidad de cada cual.

En caso de que no quisieran trabajar un conflicto real entre las personas presentes (es probable que pase) entonces saldrá alguien (A) a explicar un conflicto real que tenga con otra persona, y B hará el rol de esa persona. A le explicará a B la situación y cómo es B, y dejamos a B un minuto de silencio para que interiorice ese papel (le preguntamos si está preparadx, es importante que lo interiorice). Al acabar el trabajo le podemos preguntar a A si ve ahora el conflicto igual o diferente, probablemente con el ejercicio que hemos hecho la energía del conflicto ya habrá

[19] *Teoría extraída de la Formación en Facilitación de Procesos Grupales. IIFACe.*

cambiado[20] Les recordamos que el resto del grupo forma un círculo de sostén para las personas que están recorriendo el camino en el centro, acompañándoles con su presencia y respeto.

Si sobra tiempo trabajaremos más conflictos que propongan, con esta misma herramienta.

Conclusiones y cierre

En nuestras manos está transformar los conflictos en oportunidades para crecer como personas, para ser más felices, para conectar con nuestro poder. No desde una posición de víctima ni de ataque, sino desde nuestro centro.

Ante un conflicto es fundamental ser capaces de identificar y de expresar nuestros sentimientos y necesidades. Una vez hemos conectado con la otra persona al conocer cómo se siente y qué necesita, es fácil encontrar una estrategia conjunta que nos satisfaga a ambas partes (yo gano y tú ganas).

Nos miramos a los ojos, nos reconocemos como seres diferentes cada cual, con nuestras preferencias y particularidades. Y a la vez somos iguales, sentimos las mismas emociones y tenemos las mismas necesidades. Los conflictos nos ayudan a acoger la diversidad de miradas en nuestro interior y a crecer como personas.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el interior.

Materiales

- Papel kraft para el mural "¿qué es el conflicto para mí?"
- Cinta carrocera para colgar el mural
- Pasos de la comunicación consciente: observación, sentimiento, necesidad, requerimiento (ver anexo IX)
- Post-its
- Lápices o bolis

5.5.3. ¿Te atreves a soñar? (50 min)

Objetivos de la sesión

- Valorar el pensamiento creativo como una habilidad útil y necesaria en nuestra vida.
- Trabajar en equipo y abrirnos a explorar distintas perspectivas para resolver una cuestión.
- Vivenciar el error como parte del aprendizaje.

Competencia

Pensamiento creativo.

Estructura

- Presentación, ¿qué es el pensamiento creativo? (5 min)
- Juegos creativos: ¡pasamos a la acción! (40 min)
- Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación, ¿qué es el pensamiento creativo?
Empezamos la sesión recordando lo que hicimos los días anteriores (comunicación consciente y resolución de conflictos).

Hoy vamos a explorar nuestra creatividad. Empezamos haciendo una ronda con un objeto que nos vamos pasando y para el que vamos nombrando usos diferentes. Después de la ronda, les explicamos que lo que hemos hecho es pensar de manera diferente y original. A esa capacidad de pensar saliéndose de lo conocido y lo establecido, lo llamamos "pensamiento creativo".

El pensamiento creativo nos ayuda a tomar caminos alternativos y puede estar presente en cualquiera de las tareas que llevamos a cabo en nuestro día a día: desde cosas sencillas como que se te rompa la mochila en el instituto y busques cómo arreglártelas, hasta cosas más complicadas como idear y llevar a cabo maneras para fi-

[20] *Otra posibilidad es que la persona que explica el conflicto (A) se ponga en el rol de la otra persona con la que tiene el conflicto y recorra el camino desde ese rol. Y que la persona que sale a ayudar se ponga en el rol de A, y recorra el camino desde ese rol (propuesta del taller "Tendiendo Puentes" de Marta Colom, 2020, https://www.vivirenelser.es/).*

nanciar el viaje de fin de curso.

En la ronda que hemos hecho, puede ser que la idea de unx nos haya dado otra idea a lxs demás. Nos ayudamos a que salgan más y más ideas. En los equipos de trabajo, una técnica muy utilizada es brainstorming o lluvia de ideas, en el que se generan multitud de nuevas ideas sin juzgar si son buenas o malas.

La ronda que hemos hecho nos muestra que para el pensamiento creativo es importante no hacer juicios, todas las respuestas son igual de adecuadas. En la primera sesión, trabajamos el tema de los juicios y ahora que ponemos atención en el pensamiento creativo, vuelven a aparecer como una de las principales barreras.

A veces los juicios son a nuestras propias ideas y las boicoteamos antes de que vean la luz. En la infancia somos eminentemente creativxs, pero vamos perdiendo esa capacidad a medida que llegamos a la edad adulta y aprendemos a regirnos por sistemas de creencias y patrones de comportamiento. A la hora de afrontar situaciones que requieren enfoques diferentes resulta muy práctico pensar como lo haría un niñx (García, 2017; Casares, 2018).

Para ir más allá de los límites y tener la capacidad de cambiar de perspectiva podemos enriquecernos con cursos, conciertos, charlas, viajes, rodearnos de personas con quienes compartamos distintas experiencias y culturas... una habilidad

del pensamiento creativo es la capacidad para utilizar y relacionar distintos conocimientos.

También nos ayudan las actividades que permiten a nuestra mente no centrarse en nada en concreto. Por eso es importante encontrar momentos para disminuir nuestra actividad consciente: ducha, paseo, meditación, yoga, hacer actividades manuales, etc.

Otra herramienta para aumentar nuestra creatividad es preguntarnos. Las preguntas inteligentes y abiertas despiertan la mente y son esenciales para aprender a pensar y avanzar en la vida (Casares, 2018).

La creatividad es entonces una metodología que se entrena y se desarrolla trabajando en las seis habilidades del pensamiento creativo: el arte de apartar el juicio, la habilidad de hacer preguntas poderosas, la ampliación de límites, el cambio de perspectivas, la capacidad para asociar y relacionar, y la proyección a futuro desde la visualización y la imaginación.

El pensamiento creativo, por lo tanto, conlleva el desarrollo de nuevas ideas y conceptos. Se trata de la habilidad de formar nuevas combinaciones de ideas para dar respuesta a una necesidad. Consiste en producir una forma de pensar nueva.

Juegos creativos: ¡pasamos a la acción!

Dividimos el espacio en 8 rincones para desarrollar el pensamiento creativo, uno para cada reto que les proponemos. Haremos grupos de 4 personas, y entregaremos a cada grupo un papel en blanco (por si quieren apuntar algo) y un boli.

Cada grupo se moverá libremente por el espacio para ir resolviendo los distintos juegos. En cada rincón habremos colocado un sobre con el título del juego, y las instrucciones en su interior. Una vez lo han superado, vuelven a dejar el papel con las instrucciones dentro del sobre para el siguiente grupo.

Juegos (ver los juegos creativos en el anexo X):

- la contraseña secreta
- te vas o te quedas
- niñxs vs programadorxs
- la mitad de dos más dos son tres
- unir 9 puntos
- encuentra al intruso
- la copa y la aceituna
- divide el cuadrado en cuatro partes iguales

Conclusiones y cierre

Nos juntamos los distintos grupos y ponemos en común las respuestas a los acertijos. ¿Nos ha resultado fácil o difícil?

El pensamiento creativo nos ayuda mucho en nuestra vida, para poder ver nuestros problemas o retos desde una perspectiva más amplia, y buscar nuevas soluciones que beneficien a todas las partes.

Cuanto más lo practiquemos, más fácil nos resultará pensar de manera creativa.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el exterior.

Materiales

- Un objeto sobre el que decir diferentes usos (ej. una piña del pino)
- Juegos creativos en el anexo X (8 juegos, llevar impresa una copia de cada)
- Un sobre para cada juego, con su título escrito
- Papel en blanco
- Bolis

5.5.4. Conocer para elegir (50 min)

Objetivos de la sesión

- Promover el pensamiento crítico en relación con el consumo de drogas.
- Adoptar un compromiso personal de algo que quiero cambiar en mí mismx.
- Evaluar las sesiones realizadas.

Competencia

Pensamiento crítico y autorresponsabilidad: información sobre drogas y consumo responsable.

Estructura

- Presentación (5 min)
- Drogas de síntesis (25 min)
- Las cajitas (10 min)
- Evaluación y cierre (10 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Ésta es la última sesión de Habilidades para la Vida de este curso. Vamos a hacer tres cosas hoy: informaros acerca de las drogas de síntesis, vuestro compromiso personal con las cajitas (ya las conocen de los años anteriores), y una valoración de qué os han parecido las sesiones, para mejorar en el futuro.

Drogas de síntesis

Presentación en powerpoint acerca de las drogas de síntesis (se puede solicitar escribiendo un correo electrónico a info@avivarural.es).

Cajitas con compromiso personal

El objetivo es que os podáis ver en el espejo del compromiso que el año pasado hicisteis con vosotrxs mismxs. Y a continuación, que penséis en una nueva propuesta para este año (puede ser lo mismo si no lo habéis cumplido, o algo distinto).

Les recordamos que nadie más que ellxs mismxs va a abrir las cajitas, es totalmente confidencial. Y que es mejor que piensen en algo concreto que están dispuestxs a cumplir, y que dependa de ellxs.

Entregamos su cajita a cada cual, escriben un nuevo compromiso, y nos devuelven las cajitas para guardarlas durante este próximo curso.

Evaluación y cierre

Les entregamos la hoja de evaluación (es anónima), la rellenan y nos la devuelven cumplimentada (ver anexo II).

Para finalizar, agradecemos su actitud y participación a lo largo de las sesiones, y nos despedimos.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el interior.

Materiales

- Ordenador y proyector
- Presentación en powerpoint acerca de las drogas de síntesis (se puede solicitar escribiendo un correo electrónico a info@avivarural.es)
- Cajitas
- Papeles pequeños de colores para anotar el compromiso personal
- Bolis o lápices
- Encuestas de evaluación (anexo II)

5.6. Cuarto de la E.S.O.

5.6.1. Dime con quién vas y te diré cómo te tratas (50 min)

Objetivos de la sesión

- Tomar consciencia de mis propios prejuicios, hacia mí y hacia las demás personas.
- Reconocer mis creencias limitantes respecto a cómo relacionarme con lxs demás.
- Darme cuenta de que puedo tener relaciones sanas y libres de dependencias.

Competencia

Pensamiento crítico. Creencias limitantes. Relaciones sanas.

Estructura

- Presentación (5 min)
- Reconocemos nuestra belleza (20 min)
- Creencias que nos limitan vs relaciones libres (20 min)
- Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Les presentamos las sesiones del programa de Habilidades para la Vida de este curso. Les explicamos que hoy vamos a explorar cómo nos relacionamos con nosotrxs mismxs y con quienes nos rodean, de qué manera nos tratamos. Para aceptarnos tal y como somos, y ser capaces de relacionarnos libremente con lxs demás.

Primero de todo, os proponemos aprobar unos

acuerdos o normas de cómo vamos a funcionar durante el tiempo que estemos juntxs en estas sesiones, y que nos van a ayudar a sentirnos a gusto (ver anexo I). Los leemos. ¿Alguien tiene algún inconveniente con alguno de estos acuerdos? ¿hay algún otro queráis añadir o proponer para sentiros cómodxs durante la sesión?

Y ahora sí, empezamos. Estamos en la era de la información y de la desinformación. Tenemos la información muy al alcance con internet y las redes sociales. Por otra parte hay muchos intereses económicos que nos venden a través de la publicidad: cómo deberíamos ser, qué deberíamos hacer, qué es lo correcto... Desde pequeñxs nos vamos empapando de esto y vamos creando unos prejuicios que nos acompañan a lo largo de nuestra vida y que nos impiden relacionarnos libremente con nosotrxs mismxs y con lxs demás (ej. juzgar la imagen que tengo de mí mismx por compararme con un anuncio).

Reconocemos nuestra belleza

Les mostramos vídeos de varios anuncios y les vamos preguntando: ¿cómo nos están manipulando para convencernos de comprar este producto? (nos dicen que vamos a tener más felicidad, bienestar, placer, ser populares...). ¿Eso tiene una relación directa con el producto que vende, si compro ese producto voy a ser necesariamente más feliz?

Nos damos cuenta de que el "consumismo" no nos da la felicidad ni satisface de verdad nuestras necesidades de felicidad, autorrealización, sociales...

¿Cómo son las personas que salen en el anuncio? ¿nos están vendiendo una imagen acerca de qué es la belleza, cómo deberíamos ser? ¿cómo son las personas "perfectas"? (van respondiendo: guapas, delgadas, altas, piel clara, atractivas...)

¿Qué pasa con el resto de personas que no responden a ese prototipo de persona? ¿se valora en estos anuncios nuestra belleza, la de quienes no cumplimos con ese prototipo? ¿qué porcentaje de personas no cumplimos con esto? Esto nos hace sufrir porque creemos que tenemos que llegar a ser como ellxs, sin darnos cuenta de que somos hermosxs y perfectxs tal y como somos.

Vamos a ver un corto que tiene que ver con cómo nos influyen las creencias acerca de lo que creemos que deberíamos ser: La belleza real: Cómo te ves vs Cómo te ven, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=sEsEYP7YQX4 (fecha de la última revisión: julio 2021)

¿Alguien se siente identificadx con lo que pasa en el vídeo? (en el vídeo aparecen sobre todo mujeres aunque sucede también con los hombres). ¿Qué hace que una persona sea bella, hermosa? ¿Cómo nos vemos a nosotrxs mismxs, tenemos prejuicios con nosotrxs mismxs? ¿Qué creemos que es lo perfecto?

Vemos que los anuncios nos bombardean a cada momento y que nos influyen en nuestra manera de pensar y de ver el mundo. Si no me creo perfectx tal y como soy, no me voy a sentir merecedora de felicidad, de tener buenas relaciones con lxs demás... Vamos a querernos tal y como somos, y a celebrar nuestra propia belleza y perfección.

Muchas veces somos demasiado críticxs con nosotrxs mismxs, ponemos mucha atención en las cosas que no hacemos bien o que podemos hacer mejor, y prestamos poca atención a la cantidad de fortalezas, habilidades y capacidades que tenemos, que son muchas. Es muy importante reconocerlas y ponerlas en valor. Pensar en la frase "seguro que no tratarías a un amigx tan mal como te tratas a ti mismx". Vamos a cuidarnos y a querernos.

Relaciones que nos limitan vs relaciones libres

Hemos visto algunas de las creencias y prejuicios que nos limitan al relacionarnos con nosotrxs mismxs. Vamos a ver ahora cómo vivimos las relaciones con lxs demás.

Marcamos una línea con cinta carrocera en el suelo. En un extremo pondremos un papel con un 1 y en el otro extremo un 10. En medio pondremos un 5.

Nos ponemos de pie y empezamos a andar por la sala en silencio... Mientras caminas, observa cómo es tu paso, si es lento o rápido.... Ves buscando andar por los huecos que quedan vacíos, buscando tu espacio propio, andando tu propio camino... Ahora fíjate en tu cuerpo, cómo está tu espalda, si está recta o torcida... y cómo apoyas el pie en el suelo al andar, qué parte apoya primero y qué parte después... Ahora elige un lugar de la sala en el que pararte, y cuando estés allí, cierra los ojos y continúa en silencio.

Te voy a decir una frase que quizá hayas escuchado alguna vez a lo largo de tu vida. Te pido que la escuches en silencio, te des un momento para sentir en tu cuerpo cuánto te crees esa frase. Y cuando estés listx, abras los ojos y te sitúes en la línea del suelo en el número que tú sientas que esa frase es verdad para ti del 1 al 10. 10 sería me la creo mucho, y 1 no me la creo nada. O puedes situarte en la zona de los otros números intermedios.

Iremos diciendo las frases. Para cada una de ellas, animamos a que se expresen las distintas voces y que se genere debate. Finalizamos con una pequeña reflexión para cada frase.

Frase 1. Amar es sacrificio, sin sufrimiento no hay amor.

Una relación afectiva sana es una relación fácil, donde sentimos que fluimos. Habrá conflictos, pero debemos sentir que desde una buena comunicación podemos ir disolviendo esos conflictos, desaparecen y segumimos fluyendo y creciendo como personas. Es una relación en la que podemos mostrarnos nosotrxs mimxs tal y como somos y expresarnos totalmente, porque no vamos a ser juzgadxs o criticadxs ya que se basa en la confianza, la aceptación de la otra persona, el respeto y el amor.

Volvemos a andar por la sala en silencio mientras nos olvidamos de la frase que hemos escuchado, como si quisiéramos borrar la pizarra de nuestra mente con nuestro paso. Cuando dé una palmada, cada cual busca un lugar en la sala en el que quiera estar, y leeré la siguiente frase.

Frase 2. Si alguien es un buen amigx, sabrá lo que necesito sin decírselo y me lo dará.

Parece que el amor nos puede dar el don de la adivinación, pero no es así. No podemos satisfacer a una persona si ella no nos dice cuáles son sus necesidades. Además, esto habrá que compaginarlo con las necesidades propias. Es importante aprender a expresar nuestras necesidades y a escuchar las necesidades de la otra persona para tener una relación sana, en la que nos relacionemos de igual a igual y podamos crecer juntxs, sin abusar ni ser abusadxs.

Hemos escuchado muchas veces que existe nuestra "media naranja" pero esto no es real. Somos naranjas completas. O peras, o manzanas. Somos personas completas, es importante aprender a escucharnos y a querernos tal y como somos. Podemos disfrutar de la compañía de la otra persona, pero no podemos exigir que la otra persona cubra todas nuestras necesidades. En primer lugar, porque estaríamos abusando de ella. Y además, aunque esa persona lo intentara todo el tiempo, además de quedarse sin energía y deprimida, no lo conseguiría porque la responsabilidad de mi bienestar es mía. Mi bienestar viene de aceptarme y quererme, y conectar con mi poder y mi paz interior.

Frase 3. No me gusta cómo es mi pareja, pero nuestro amor hará que cambie.

Cuando nos enamoramos es como si una parte de nuestro cerebro estuviera anestesiado por una intensa alegría al estar con esa persona, a la que idealizamos y sobrevaloramos, de manera que cada vez que le miramos le encontramos perfecto. Puede durar tres meses o un año o un poco más.

Durante esa etapa vamos descubriendo cómo es la otra persona. Es importante tener claro que durante ese tiempo la estamos conociendo, lo que significa verla en todas sus caras: cuando está triste, contentx, enfadadx... así conocemos lo que me gusta y lo que no me gusta tanto.

Después de eso, si lo puedo aceptar con todas estas caras y no necesito que cambie nada, me pregunto: ¿encaja conmigo? Y en caso afirmativo apostar por esa relación. Porque amar es comprender que esa persona tiene defectos y aun así decidir estar ahí, es aceptarla en su totalidad sin pretender que cambie nada por mí. Es fundamental no hacer compromisos muy importantes durante los primeros meses porque aún no conocemos bien a la persona (ej. comprar una casa juntxs).

Conclusiones y cierre

¿Qué podemos aprender de la sesión de hoy?
· Aceptarnos y querernos tal y como somos.
· Darnos cuenta de nuestros prejuicios y creencias limitantes nos ayuda a ser libres.
· Podemos crear relaciones sanas, basadas en el amor, la aceptación y el respeto hacia nosotrxs mismxs y hacia lxs demás.

Agradecemos su actitud y participación en la sesión, y nos despedimos hasta el siguiente día.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el interior.

Materiales

· Acuerdos básicos en el anexo I
· Ordenador y proyector
· Ejemplos de anuncios
· Corto La belleza real: Cómo te ves vs Cómo te ven, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=sEsEYP7YQX4 (fecha de la última revisión: julio 2021)
· Cinta carrocera
· Papeles con los números: 1, 5, 10

5.6.2. El arte de caer y levantarnos (50 min)

Objetivos de la sesión

· Darnos cuenta de que las situaciones difíciles

nos ayudan a crecer como personas.
· Indagar en qué podemos hacer para superar situaciones difíciles.

Competencia

Resiliencia y actitud positiva.

Estructura

· Presentación (5 min)
· Juego go-stop-clap-down (5 min)
· Foto colectiva (aula/recreo) (10 min)
· Foto resiliencia por grupos (20 min)
· Conclusiones y cierre (10 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Hoy vamos a explorar qué nos pasa cuando nos sentimos pequeñxs, o fracasadxs, cuando las cosas nos van mal... Lo vamos a explorar desde

el cuerpo, no desde la mente. Vamos a empezar calentando con un juego.

Juego go-stop-clap-down

Se van moviendo por el espacio andando y vamos dando instrucciones (animarles felicitándoles por cómo lo van haciendo, y decir que vamos a ir pasando a un poco más difícil cada vez):

1. Cuando diga "go" andamos, cuando diga "stop" paramos.
2. Además de las dos anteriores, cuando diga "clap" damos una palmada, cuando diga "down" nos agachamos.
3. Cuando diga "go" paramos, cuando diga "stop" andamos, cuando diga "clap" nos agachamos, y cuando diga "down" aplaudimos.
4. Cuando aplauda nos paramos haciendo una estatua, la que queramos.

Foto colectiva

Delimitamos un escenario con cinta carrocera, y todas las personas se ponen al otro lado del escenario. Vamos a hacer una foto colectiva. Por ejemplo, si la foto fuera ir en bicicleta explicarles cómo sería una imagen. Una foto no tiene voz ni movimiento, así que la foto podría ser "así" (mostrarles la imagen fija de alguien que va en bici). Las personas que estén observando tendrán que adivinar qué está haciendo. Pueden salir tantas personas como quieran. Cuando salimos al escenario, dejamos de ser la persona que

somos, para pasar a ser una estatua que representa algo.

Empezamos.... el recreo (o el aula, a elegir una de las dos o hacer ambas si da tiempo). Aplaudimos animando a cada persona que sale. Y también cuando está ya la foto colectiva.

Cuando acaban, preguntar al público: ¿quién creéis que es esa persona, qué está haciendo? (también podríamos preguntar cómo se siente). Primero habla siempre el público. Y después podemos dar voz a las personas del escenario de una en una, poniendo la mano sobre su hombro (ej. "voy a lanzarle una bola de papel al de delante").

Fotos resiliencia por grupos

Vamos a pensar en un momento en el que después de pasar por una situación difícil, la hemos superado. O en esas personas que hemos conocido que, después de caerse, se levantan aún con más fuerza y sabiduría. Vamos a representar qué os ha ayudado o qué creéis que ha impulsado a esas personas a superar la situación (puede ser una fortaleza o una cualidad, o algo que hace esa persona que le ayuda a recuperarse...). ¿Cuál sería la estatua de alguien que ha superado algo?

Para ello, hacemos grupos de 5 personas. Probablemente no va a dar tiempo a que salgan todos los grupos (también está la opción de finalizar la sesión el día siguiente). Mientras lo preparan, pasaremos por los grupos para orientarles si lo necesitan.

Al acabar la representación de cada foto grupal, preguntamos al público: ¿qué hace esta persona? (¿qué siente?). Cuando el público haya hablado, podemos pasar tocando el hombro de una en una a las estatuas para darles voz un instante (qué sonido o qué palabra diría esa imagen si hablara).

¿Qué habéis visto en las estatuas? ¿os son conocidas esas sensaciones, sentimientos?

Es muy humano sentir que caemos, nos va a pasar muchas veces en la vida. Y es lo que nos ayuda a crecer como personas.

Recogemos lo que han ido nombrando. Y lo complementamos con otras cosas que nos sientan bien o que podemos hacer cuando caemos:

- confiar en mí mismx
- quererme como soy y cuidarme

· salir a la naturaleza
· vivir la vida como un reto, una oportunidad para aprender y crecer como persona
· aceptar que la vida es cambio, nada en la naturaleza permanece, no aferrarnos a que las cosas permanezcan siempre igual
· saber gestionar mis emociones y conocerme a mí mismx
· saber que tengo el poder de decidir sobre mi vida
· transformar nuestras creencias limitantes en creencias positivas
· sentir nuestra red de apoyo que nos sostiene
· tener una actitud positiva ante la vida

Todo esto que estamos viendo es la resiliencia: la capacidad de superar situaciones difíciles, saliendo además fortalecidxs y con más sabiduría.

Conclusiones y cierre

Ver los conflictos o las situaciones que se nos presentan en la vida como oportunidades para aprender. La vida es nuestra mejor maestra y lo que nos pasa es para crecer como personas. Hay una frase que dice que nunca se nos va a presentar una situación que no estemos preparadxs para superar.

La resiliencia tiene que ver con sentir el dolor y transformarnos con él. Dejar que el dolor venga, nos transforme, y se vaya. No quedarnos agarradxs al sufrimiento como víctimas. Nos hace más sabixs, más poderosxs y más libres. Más felices.

Nunca puedo elegir lo que me va a pasar, pero siempre puedo elegir desde dónde me quiero situar en relación con lo que me pasa (Küppers, 2006). Y ésa es una oportunidad muy grande, que marca la diferencia para vivir libres y felices.

Es importante tener una actitud positiva y de agradecimiento ante la vida, para vivir con plenitud, no simplemente para sobrevivir o ir tirando.

Como herramienta práctica, les proponemos que se queden con una o dos ideas de las que hemos visto, que creen que por su manera de ser, les pueden sentar bien poner en práctica la próxima vez que se sientan hundidxs.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el gimnasio, si tiene ordenador y proyector. Otra posibilidad es realizar la sesión en el exterior, en un lugar recogido y libre de interrupciones.

Materiales

· Cinta carrocera
· Ordenador portátil con batería

5.6.3. Kit de herramientas para el estrés (50 min)

Objetivos de la sesión

· Ser capaces de identificar cuándo sentimos estrés.
· Aprender a gestionar el estrés.

Competencia

Gestión del estrés.

Estructura

· Presentación, ¿cómo vivimos el estrés? (5 min)
· Primer paso: reconocerlo en el cuerpo (15 min)
· Segundo paso: gestionar el estrés (15 min)
· Tercer paso: organizarnos el tiempo y priorizar (10 min)
· Conclusiones y cierre (5 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación, ¿cómo vivimos el estrés?

En primer lugar, recordamos lo que aprendimos la sesión anterior. Hoy vamos a explorar cómo nos sentimos con el estrés, y cómo respondemos cuando estamos estresadxs. Vivimos en una sociedad en la que todo va muy rápido. Hay un montón de ofertas de cosas interesantes que hacer a nuestro alrededor, que son un regalo. Pero que nos pueden desbordar si no sabemos elegir bien.

¿Os suena el refrán "hay más días que longanizas"? ¿qué creéis que quiere decir? Hace relativamente pocos años se vivía aquí de manera tranquila, siguiendo los ritmos de la naturaleza. Pensad en hace unos cien años en los pueblos: sin coches, sin tantísimas opciones de cosas para hacer cada día o cada fin de semana... pensad en cómo sería la vida de un pastor/a, saliendo al monte con su ganado, en la tranquilidad y el silencio de la naturaleza...

Y de ahí hemos pasado a un modo de vivir frenético. Ahora hay "más longanizas que días", podemos viajar a cualquier lugar del mundo, apuntarnos a un montón de actividades, quedar fácilmente en cualquier momento con nuestrxs amigxs... Y además como estamos tan conectadxs, continuamente nos enteramos de qué hacen lxs demás a través de las redes sociales. Y aún nos dan más ganas de hacer otras cosas que hacen mis amigxs y que yo no estoy haciendo...

Es una oportunidad tener a nuestro alcance tantas opciones, pero nos puede llevar a querer estar en varios sitios a la vez al mismo tiempo. O a tener la sensación de que no nos da tiempo a todo lo que queremos hacer. ¿Habéis tenido alguna vez esa sensación?

¿Qué nos pasa cuando sentimos estrés? Cuando sentimos estrés, todo el cuerpo aumenta su ritmo para poder escapar de una amenaza. Los pulmones y el corazón bombean a toda velocidad para que los músculos puedan ponerse en acción al instante. Es nuestra respuesta instintiva adquirida a lo largo de las generaciones de huir para sobrevivir ante un depredador.

Lo que pasa es que ahora lo que nos pone en peligro no son los lobos o los osos enfurecidos, sino que nuestras amenazas son principalmente psicológicas. Y si continuamos en un estado de estrés, sentimos ansiedad, angustia,... E incluso en el extremo podríamos enfermar con asma, cáncer, o con algún accidente por agotamiento. Si nosotrxs no somos capaces de parar, va a ser nuestro cuerpo quien nos pare.

¿Entonces el estrés es malo? Hay una parte de estrés que es positivo porque nos hace sentir activxs, vivir la vida como retos a superar. Este tipo de estrés nos encanta y moviliza nuestra acción. Ejemplo cuando jugamos a algo, o queremos hacer algo que nos pone nerviosxs porque supone un reto para nosotrxs, porque no sabemos si vamos a ser capaces.... Pero si el estrés forma parte de nuestra vida, no podemos disfrutar de lo que hacemos ni ser felices. Ni tenemos tiempo para sentirnos y saber qué es lo que verdaderamente necesitamos.

Es como una olla a presión, lo ideal es que tengamos una vibración: un nivel de estrés que nos lleva a actuar, a emprender y a sentirnos vivxs. Pero cuando sale ya la presión por la válvula es que estamos desbordadxs. El juego es aprender a manejar nuestro estrés para que esté en este equilibrio.

Vamos a ver cómo nos gestionamos cuando sentimos estrés...

Primer paso: reconocerlo en el cuerpo

Nos ponemos de pie y salimos al pasillo a hacer la dinámica. Delimitamos una zona en la que vamos a estar. Y les decimos que este rato vamos a estar en silencio.

Nos ponemos a andar evitando tropezar con lxs demás, buscando nuestro propio camino sin chocar.... y vamos sintiendo nuestro cuerpo... Si tenemos alguna tensión, alguna parte que nos moleste, la podemos estirar.... Podemos fijarnos en cómo es nuestro paso, si es rápido o lento... cómo está nuestra espalda, si está recta o torcida... Y nos vamos fijando en cómo apoyamos el pie en el suelo al andar... qué parte apoyamos primero y cómo continúa nuestro paso....

Ahora nos imaginamos que es sábado por la mañana, que hemos quedado con nuestrxs amigxs a las 10h y que nos hemos quedado dormidxs... Son las diez menos diez y aún nos tenemos que vestir, desayunar y salir... Así que, intentando no chocarnos, nos damos el máximo de prisa...

Y además, nos acordamos que hoy es el cumpleaños de nuestrx amigx. Que tú habías comprado el regalo común para llevárselo hoy, y que ahora no recuerdas dónde lo guardaste... lo buscas por todas las partes de la casa... por tu habitación.... por el comedor... buscas en los cajones.... pero no consigues encontrarlo.... y cada vez se está haciendo más tarde... y tus amigxs te estarán ya esperando desde hace un rato....

Cada vez vais más deprisa.... (a medida que hablamos, les vamos acotando el espacio en el que se pueden mover hasta que acaban "acorraladxs" en un espacio muy reducido).

Les damos la orden de parar. Sin hablar, fijaos ahora en vuestro cuerpo. Si sentís tensión o molestia en alguna parte del cuerpo.... puede ser una

opresión en el pecho... puede ser en el estómago.... puede que se nos haya acelerado la respiración.... que nos sintamos más nerviosxs.... (nos sentamos en el suelo).

¿Qué habéis sentido? ¿notáis el estrés en alguna parte de vuestro cuerpo? en el pecho, en la tripa, en la cabeza, en las piernas... ¿Qué situaciones os generan estrés?

Cada vez que sentimos estrés lo podemos identificar por cómo nos sentimos en nuestro cuerpo. Y éste es el primer paso para gestionar el estrés: identificarlo lo antes posible, antes de entrar en una bola de acelerarnos, de la que es cada vez más difícil salir. El cuerpo es una herramienta buenísima que nos permite tomar consciencia de que estamos sintiendo estrés.

Segundo paso: gestionar el estrés

Entramos en el aula de nuevo. Preguntarles en lluvia de ideas, ¿qué podemos hacer cuando sentimos estrés? ¿qué hacéis vosotrxs que os ayuda? Y anotar sus respuestas en la pizarra. Nos viene bien todo lo que tiene que ver con el autocuidado: deporte, descanso, alimentación, aficiones-hacer lo que me gusta, hablar de lo que nos preocupa, masaje, relajarnos, salir a la naturaleza...

Cuando sentimos estrés, es muy importante bajar el ritmo. Abrazar la lentitud, movimiento

"slow" (ej. slow-food) para saborear más la vida en vez de hacer un montón de cosas corriendo, sin disfrutar de lo que hacemos porque estamos ya pensando en lo siguiente. Vivir en el momento presente.

¿Cómo podemos bajar el ritmo?

Lo podemos hacer relajando nuestro cuerpo. Podemos notar dónde tenemos la tensión y mover nuestro cuerpo, cabeza, brazos, piernas... para relajarnos. Por ejemplo, dándonos un masaje a nosotrxs mismxs. Por parejas, vamos a hacernos un masaje de un minuto. ¿Cómo nos sentimos después del masaje?

También podemos bajar el ritmo parando para descansar. Recibir el sol y sentir sus rayos en nuestra piel. O salir a la naturaleza (que aquí la tenemos al lado, y que es una fuente gratuita de paz, psicológicamente nos produce tranquilidad y serenidad).

Una de las mejores maneras de bajar el ritmo es respirar de manera consciente, concentrarnos en observar nuestra respiración. Vamos a experimentarlo (les damos las instrucciones y respiran conscientemente 1-2 minutos).

Respirar conscientemente o meditar nos ayuda a tranquilizar la mente y aumentar la energía. Vamos a sentarnos en la silla con la espalda recta, como si tuviéramos un hilo tirando de la columna. Primero observamos cómo es nuestra respiración, sin querer cambiar nada. Ponemos una mano en el vientre y otra en el pecho, y nos fijamos por dónde respiramos habitualmente: ¿qué mano/s se mueve/n?.

Para relajarnos lo ideal es respirar llenando de aire el vientre, no los pulmones. Imaginad que tenemos un globo en el vientre que se hincha al coger aire. Y que sale el aire imaginariamente por el vientre al soltarlo. Dejad que el aire entre solo, y soltadlo poco a poco con fuerza.

Durante este tiempo, vamos a evitar el pensamiento desbocado. Es decir, no nos "agarramos" a los pensamientos que nos vienen, los dejamos ir como nubes que pasan. Para esto, nos ayuda concentrarnos todo el rato en el movimiento del aire: volver a la respiración, sentir cómo entra y sale el aire de nuestro cuerpo una y otra vez....

Respirar conscientemente o meditar nos ayuda también a conectar con nuestro interior, nuestra fortaleza interna, al margen de lo que nos viene de fuera (ej. opiniones de lxs demás...). Nos sirve para tomar distancia sobre nosotrxs mismxs, como si tuviéramos un foco para mirarnos desde arriba y saber qué es lo importante, y qué es lo que queremos hacer.

Por todo ello, respirar conscientemente es una herramienta muy potente cuando sentimos estrés. También es muy saludable tomarlo como hábito, meditar 10-15 minutos por la mañana, nada más levantarnos.

Ahora vamos a practicar en silencio, durante 1-2 minutos, esta respiración.

¿Qué os ha parecido? ¿Os ha resultado fácil, o difícil? ¿Cómo os habéis sentido?

Tercer paso: organizarnos el tiempo y priorizar

Una vez que hemos identificado que tenemos estrés, y hemos bajado el ritmo, llega el momento de decidir y actuar. ¿Qué podemos hacer cuando creemos que no nos da tiempo a hacer todo lo que teníamos previsto? (responden, y lo vamos anotando en la pizarra)

¡Organizarnos! ¿Cómo?

– Prioriza lo que es más importante para ti ahora. A veces nos estresamos por cosas, que

si “miramos desde arriba”, no son tan importantes.
– Pon tiempos a las distintas tareas (incluyendo el descanso). Y ves revisando cómo te ajustas a tu propuesta de temporalización.
– Reduce las distracciones (ej. whatsapp) para poderte concentrar.
– Haz las tareas de una en una: concentrarte en una, acabarla, celebrarlo, y empezar la siguiente.
– Organiza el día de mañana para que no vuelva a pasarte lo mismo ;-)

Vamos a hacer grupos de cuatro personas. Tenéis que resolver un caso práctico (ver el caso práctico en el anexo XI). Vuestro objetivo es repartir los tiempos de las tres horas de las que disponéis. Podéis pensar si alguna de las cosas se pueden quedar fuera, para otro día.

¿Cómo lo habéis resuelto? ¿Cómo os ha ido? ¿Alguien lo quiere compartir?

Conclusiones y cierre

Sólo tenemos el instante presente, vivir continuamente pensando en el futuro es una fantasía. Es importante disfrutar de cada instante.

Nos ayuda mucho aprender a detectar en nuestro cuerpo cuándo estamos empezando a sentir estrés. Una vez lo detectamos, bajamos el ritmo y respiramos. Y a partir de ahí priorizamos y nos organizamos, para que la próxima vez no nos volvamos a encontrar en esta situación.

Además, el autocuidado nos ayuda mucho a prevenir el estrés: darnos el tiempo para hacer aquello que nos sienta bien (deporte, descanso, alimentación, aficiones, estar con lxs amigxs, masaje, salir a la naturaleza...).

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el interior.

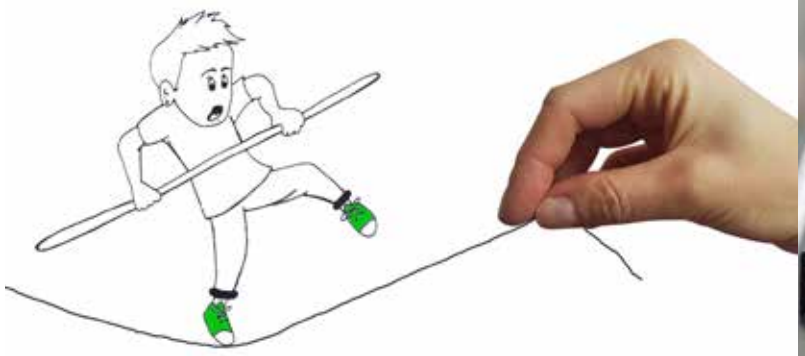
Materiales

- Caso práctico del estrés en el anexo XI
- Bolis o lápices

5.6.4. Conocer para elegir (50 min)

Objetivos de la sesión

- Promover el pensamiento crítico en relación con el consumo de drogas.
- Adoptar un compromiso personal de algo que quiero cambiar en mí mismx.
- Evaluar las sesiones realizadas.



Competencia

Pensamiento crítico y autorresponsabilidad: información sobre drogas y consumo responsable.

Estructura

- Presentación (5 min)
- Revisión drogas (25 min)
- Las cajitas (10 min)
- Evaluación y cierre (10 min)

Descripción de las dinámicas

Presentación

Con esta sesión ponemos fin al programa de Habilidades para la Vida. Vamos a hacer tres cosas hoy: una revisión de lo que hemos aprendido acerca de las drogas (y hablaremos también de la cocaína), vuestro compromiso personal con las cajitas (ya las conocen de los años anteriores), y una valoración de qué os han parecido las sesiones, para mejorar en el futuro.

Revisión drogas

Presentación powerpoint acerca de las drogas de síntesis (se puede solicitar la presentación escribiendo a un correo electrónico a info@avivarural.es).

Cajitas con compromiso personal

El objetivo es que os podáis ver en el espejo del compromiso que el año pasado hicisteis con vosotrxs mismxs. Les repartimos las cajitas, miran si han cumplido el compromiso que se propusieron, y si alguien quiere escribe un nuevo compromiso.

Hoy ya no las recogemos, las cajas se las quedan para ellxs, como un regalo que les ha acompañado este tiempo, y que aún pueden continuar usando.

Evaluación y cierre

Les entregamos la hoja de evaluación (es anónima), la rellenan y nos la devuelven cumplimentada (ver anexo II).

Para finalizar, agradecemos su actitud y participación a lo largo de las sesiones, y nos despedimos.

Duración

1 hora lectiva (50 min).

Lugar de realización

En el interior.

Materiales

- Ordenador y proyector
- Presentación acerca de las drogas de síntesis (se puede solicitar escribiendo un correo electrónico a info@avivarural.es)
- Cajitas
- Papeles pequeños de colores para anotar el compromiso personal (optativo)
- Bolis o lápices
- Encuestas de evaluación (ver anexo II)

6. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

El proyecto de "Habilidades para la Vida para la prevención de drogodependencias" es un proceso vivo, que está en continua evaluación y transformación para ajustarse a las necesidades de cada momento.

La metodología de evaluación del proyecto incluye:
·valoración final por parte de alumnado (ver las encuestas para primaria y secundaria en el anexo II)
·valoración por parte del profesorado: de cada sesión y global del curso
·observación directa por parte de las educadoras

Una vez finalizado cada curso escolar y analizados los resultados de las valoraciones, se reúnen representantes del Servicio de Juventud de la Comarca de Sobrarbe (en nombre del Centro de Prevención Comunitaria de la Comarca, que actualmente se denomina Programa Especilizado de Adicciones), el Departamento de Orientación el Instituto "IES Sobrarbe" y la empresa que está llevando a la actividad (AvivaRural).

En esta reunión anual se evalúa el proyecto, se elaboran las conclusiones y se recogen las propuestas de mejora para aplicar en la siguiente edición de este programa.

El Servicio de Juventud de la Comarca de Sobrarbe ha recogido las siguientes valoraciones globales en relación con el programa:

• **En Primaria:**

La evaluación del proyecto ha sido muy positiva, tanto por parte del alumnado como por parte del profesorado. Como aspectos aprendidos, destacan el autoconocimiento y la autoestima.

·En Secundaria:

Estas sesiones, con una metodología muy práctica y activa, han tratado temas referidos a la información sobre drogodependencias, las habilidades sociales y la presión de grupo. Y han sido evaluadas de forma muy positiva por el alumnado, lxs tutorxs, y el Departamento de Orientación del IES.

Los contenidos de las sesiones están adaptados a las edades correspondientes e incluyen información global sobre los efectos y mitos de las drogas. Además refuerzan las habilidades sociales, sobre todo las correspondientes a la presión de grupo y a fortalecer la autoestima, la autonomía personal y la capacidad crítica.

La OMS ha establecido unas Habilidades para la Vida básicas, en las que creemos que se pueden trabajar en grupo y desde el aula para lograr que lxs jóvenes de nuestra comarca se enfrenten de forma exitosa a las dificultades de la vida.

Con este trabajo formativo pretendemos no sólo hacer no-consumidorxs. También pretendemos hacer personas sanas, felices y competentes.

Por todo ello, recomendamos el proyecto de Habilidades para la Vida. Tanto por su probada eficacia en la prevención de drogodependencias y otras adicciones, como para la promoción del bienestar y salud integral de las personas, mediante la autorresponsabilidad y la capacidad de enfrentar satisfactoriamente los retos de la vida diaria.

7. BIBLIOGRAFÍA

· Aguilera, B., Bastida, A., Cascón, P., Vázquez, A., González, M., Grasa, R., Ibáñez, V., Iglesias, C., Jares, X., López, J., Martínez, M., y Poleo, A. (1999). La alternativa del juego (II). Juegos y dinámicas de educación para la paz. Madrid, Edupaz. Los libros de la catarata.

· Barrett, P., Y Turner, C. (2001). Prevention of anxiety symptoms in primary school children: preliminary results from a universal school-based trial. Br J Clin Psychol, 40 (Pt 4), 399-410.

· Blanco Lalinde, Mª Eugenia, (2015), Cómo gestionar hoy los conflictos en la escuela. Madrid, CCS Editorial.

· Calvo, Y. (s.f.). Mindfundless en las emociones. Canal de Youtube de Yolanda Calvo. Página web de Yolanda Calvo. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=6hTEyWyFLEQ (fecha de consulta: abril de 2021)

· Carral, V., Rodríguez, C., Orrit, X., de Miguel, M., Haro, D., Bodega, P., de Cos-Gandoy, A., Carvajal, I., Fernández-Alvira, J.M., Fernández-Jiménez, R., Santos-Beneit, G., y Fuster, V. (2019). Marco conceptual para desarrollar factores de protección de los 3 a los 16 años para la prevención del tabaquismo: el componente de gestión emocional del programa SI!. Libro de Capítulos del IV Congreso Nacional de Psicología.

· Casares, H. (2018). Habilidades del pensamiento creativo (I): apartar el juicio. Página web de Educación 3.0, líder informativo en innovación educativa. Recuperado de https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/habilidades-pensamiento-creativo-hacer-preguntas-poderosas/ (fecha de consulta: abril de 2021).

· Casares, H. (2018). Habilidades del pensamiento creativo (II): hacer preguntas poderosas. Página web de Educación 3.0, líder informativo en innovación educativa. Recuperado de https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/habilidades-pensamiento-creativo-hacer-preguntas-poderosas/ (fecha de consulta: abril de 2021).

· Cascón, P. y Martín, C. (2000). La alternativa del juego (1). Juegos y dinámicas de educación para la paz. Madrid, Edupaz. Los libros de la catarata.

· Chabín, I.D., Herrera, G., y Mantilla, L. (2013). Habilidades para la vida. Manual de entrenamiento. Bilbao, Fundación edex.

· Comité Francés de Educación para la Salud, CFES - Misión Interministerial de Lucha contra la Droga y la Toxicomanía, MILDT. (2003). Drogas. Saber +, Arriesgar-. La Guía de la Juventud Europea. Fundación Vivir sin Drogas. Gobierno de Aragón.

· Cortés, M., Schiaffino, A., Martí, M., y Fernández, E. (2005). Factores cognitivos asociados con el inicio del consumo de tabaco en adolescentes. Gaceta Sanitaria, 19, 36-44.

· De Mello, T. (1992). Sadhana, un camino de oración. Ed. Sal Terrae, 19ª. Edición. Disponible en https://www.ciec.edu.co/wp-content/uploads/2016/06/0.-SADHANA-libro-completo-WORD-Tony-de-Mello-S.I..pdf (fecha de consulta: junio de 2021).

· Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R.K., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K., Oldmeadow, C., y Wiggers, J. (2017). Systematic Review of Universal Resilience-Focused Interventions Targeting Child and Adolescent Mental Health in the School Setting. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 56 (10): 813-824.

· Durlak, J., Weissberg, R. P., y Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. Am J Community Psychol, 45: 294–309.

· Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., y Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. Child Dev, 82 (1), 405-432. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

· EU-Dap (Proyecto europeo para la prevención

del abuso de drogas. 2007-2017). Unplugged. Educación sobre drogas. Cuaderno de trabajo para el alumnado. Bilbao, Fundación Edex. Disponible en https://unplugged.edex.es/materiales/Unplugged-Cuaderno-Trabajo/#/reader (fecha de consulta: abril de 2021).

• EU-Dap (Proyecto europeo para la prevención del abuso de drogas. 2007-2017). Unplugged. Educación sobre drogas. Manual del Profesorado. Bilbao, Fundación Edex. Disponible en https://unplugged.edex.es/materiales/Unplugged-Manual-Profesorado.pdf (fecha de consulta: abril de 2021).

• EU-Dap (Proyecto europeo para la prevención del abuso de drogas. 2007-2017). Unplugged. Educación sobre drogas. Paquete de 34 fichas acerca de las drogas. Bilbao, Fundación Edex. Disponible en https://unplugged.edex.es/materiales/Unplugged-Paquete-Fichas.pdf (fecha de consulta: abril de 2021).

• Fundación Edex (s.f.). Página web de Habilidades para la vida: http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net/ (fecha de consulta: abril de 2021).

• Fundación Edex (2003-2008). ¡Órdago! Afrontar el desafío de las drogas. Cuadernos de trabajo. Bilbao, Fundación Edex.

• Fundación Edex (2003-2008). ¡Órdago! Afrontar el desafío de las drogas. Guías educativas. Bilbao, Fundación Edex.

• Fundación Edex (2010). Retomemos afectivo-sexual. Una propuesta sextimental. Bilbao, Fundación Edex.

• Fundación Edex (2014). Retomemos el alcohol. Una propuesta para tomar en serio. Bilbao, Fundación Edex.

• García, I. (2017). Pensamiento creativo: Qué es, ejemplos, características y 10 ejercicios. Página web de CogniFit: Salud, Cerebro y Neurociencia. Recuperado de https://blog.cognifit.com/es/pensamiento-creativo/ (fecha de consulta: abril de 2021)

• Givaudan, M. y Pick, S. (2003). A preventive program for substance abuse in Mexico: Best practices. Disponible en https://mentorinternational.org/ (fecha de consulta: abril de 2021)

• Krishnananda (Trobe, Th.), (2016). De la codependencia a la libertad. Cara a cara con el miedo. Madrid, Gaia Ediciones.

• Küppers, D. (2006). El efecto Actitud. La gestión del entusiasmo en la vida personal y profesional. Barcelona, Viena Ediciones.

• Markham, W. A., Lopez, M. L., Aveyard, P., Herrero, P., Bridle, C., Comas, A., y Thomas, H. (2009). Mediated, moderated and direct effects of country of residence, age, and gender on the cognitive and social determinants of adolescent smoking in Spain and the UK: a cross-sectional study. BMC Public Health, 9, 173. doi:10.1186/1471-2458-9-173

• Ministerio de Sanidad y Consumo, (2007). Guía sobre drogas. Realidades, mitos, efectos, tipos, riesgos, abuso, consumo, dependencia. Madrid, Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaría General de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

• Moreno, C. R. P., Rivera, F., Jimenez-Iglesias, A., y García, I. (2012). Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2010): Ministerio de Sanidad SSeI (Ed.).

• Nebot, M., Tomás, Z., Ariza, C., Valmayor, S., López, M. J., y Juárez, O. (2009). Factores de inicio de tabaquismo en adolescentes de Barcelona. Arch Bronconeumol, 40(11), 495-501. doi: https://doi.org/10.1016/S0300-2896(04)75580-5 (fecha de consulta: abril de 2021)

• NIDA, National Institute on Drug Abuse. (2003). Preventing drug abuse among children and adolescents. A research-based guide for parents, educators and community leaders. (2nd ed.). Bethesda, Maryland: National Institute on Drug Abuse.

• PDS, Promoció i Desenvolupament Social. (2006). Sota pressió. Guia d'Activitats. Página web del PDS, Promoció i Desenvolupament So-

cial. Recuperado de http://www.pdsweb.org/sota-pressio/ (fecha de consulta: abril de 2021)

• Reynolds, P., (2016). El Punto. Barcelona, Editorial RBA.

• Rosenberg, M. (2019), Comunicación noviolenta. Un lenguaje de vida. Herramientas que cambian la vida para mantener relaciones sanas. Barcelona, Editorial Acanto (3ª edición).

• Rosenberg, M., (2014). El sorprendente propósito de la rabia. Más allá de la gestión de la rabia: descubrir el regalo. Editorial Acanto.

• Ruiz, M.E. (s.f.). Proyecto de intervención en habilidades sociales. Página web del Repositorio Institucional de la Universidad de Burgos. Recuperado de https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259.1/151/Ruiz_Palomo.pdf;jsessionid=1C8C55B1D588D74C432EC97594D5444C?sequence=1 (fecha de consulta: abril de 2021)

• Sieguel, D., (2014). La tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente. Barcelona, Alba editorial.

• Socidrogalcohol, Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras toxicomanías. (s.f.). Página web de la Prevención Basada en la Evidencia: http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net/ (fecha de consulta: abril de 2021)

• Torrent, E. (2018). Las emociones: de enemigas a aliadas. Conferencia en las Jornadas de Prevención de Drogodependencias de la Comarca de Sobrarbe.

• Thomas, R. E., McLellan, J., y Perera, R. (2013). School-based programmes for preventing smoking. Cochrane Database Syst Rev (4), CD001293. doi:10.1002/14651858.CD001293.pub3

• Vitoria, P. D., Salgueiro, M. F., Silva, S. A., y De Vries, H. (2009). The impact of social influence on adolescent intention to smoke: combining types and referents of influence. Br J Health Psychol, 14(Pt 4), 681-699. doi:10.1348/135910709X421341

•World Health Organization. (2020). Life skills education school handbook: prevention of non-communicable diseases - Introduction. Geneva:. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

ANEXOS

ANEXO I: ACUERDOS BÁSICOS

· escuchar a lxs demás
· hablar desde el yo
· respetar el turno de palabra
· respetar las distintas opiniones
· estamos de acuerdo en que podemos estar en desacuerdo
· confidencialidad

ANEXO II: EVALUACIONES

Hemos elaborado dos tipos diferentes de hojas de evaluación, según si se trata de personas de primaria o de secundaria.

Evaluación para 5º-6º primaria:

Rodea el número con un círculo:

	Poco	Algo	Bastante	Mucho
- He entendido los temas que hemos tratado	1	2	3	4
- Me han gustado los juegos, actividades etc. que hemos hecho	1	2	3	4
- La educadora conocía de lo que estaba hablando	1	2	3	4
- La educadora se ha explicado con claridad	1	2	3	4
- La educadora ha mostrado entusiasmo, animando al grupo	1	2	3	4
- Me he divertido durante las sesiones	1	2	3	4
- Lo que hemos trabajado me ha parecido adecuado para mi edad	1	2	3	4

- Lo que he aprendido durante estas sesiones es: _____

_____

_____

- Otros comentarios o sugerencias para mejorar en el futuro (qué me ha gustado más, qué me ha gustado menos, qué se podría hacer diferente, etc.):

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Evaluación para secundaria (E.S.O.):

Rodea el número con un círculo:

	Poco	Algo	Bastante	Mucho
- Los temas tratados han sido adecuados para la edad de l@s alumn@s	1	2	3	4
- Las diferentes dinámicas planteadas (pequeño grupo, debates, juegos...) han ayudado	1	2	3	4
- Los materiales utilizados han sido adecuados para la realización de los talleres	1	2	3	4
- La educadora:				
○ Conocía los contenidos trabajados	1	2	3	4
○ Ha sabido transmitir los contenidos a l@s alumn@s	1	2	3	4
○ Ha gestionado bien el grupo	1	2	3	4
- Los talleres han sido amenos para l@ alumn@s	1	2	3	4
- Los tiempos de las actividades han sido adecuados	1	2	3	4
- Los temas trabajados creo que son útiles para la prevención en drogodependencias	1	2	3	4

- Otros comentarios o sugerencias para mejorar en el futuro (qué me ha gustado más, qué me ha gustado menos, qué se podría hacer diferente, etc.):

¡Muchas gracias por tu colaboración!

ANEXO III: RELATO DEL ANCIANO LABRADOR

Una historia china habla de un anciano labrador que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. Un día, el caballo escapó a las montañas. Cuando lxs vecinxs del anciano labrador se acercaban para condolerse con él, y lamentar su desgracia, el labrador les replicó: "¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe?".

Una semana después, el caballo volvió de las montañas trayendo consigo una manada de caballos. Entonces lxs vecinxs felicitaron al labrador por su buena suerte. Éste les respondió: "¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?".

Cuando el hijo del labrador intentó domar uno de aquellos caballos salvajes, cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo consideró esto como una desgracia. No así el labrador, quien se limitó a decir: "¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quien sabe?".

Una semana más tarde, el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota le dejaron tranquilo. ¿Había sido buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?

Historia extraída de *Sadhana, un camino de oración* (de Mello, 1992, p. 135).

ANEXO IV: ROLES EN UN GRUPO

· **Líder**: propones ideas, sugieres soluciones, cuando hablas se te escucha, las demás personas te siguen
· **Seguidor/a**: escuchas, apoyas, colaboras en lo que las otras personas deciden
· **Animador/a**: levantas el ánimo del grupo, haces reír, destacas los aspectos positivos
· **Opositor/a**: criticas, dices que no, te resistes, a veces impides que el grupo avance
· **Cuidador/a**: intentas que todas las personas estén a gusto, proteges a lxs demás, cedes tu parte si es necesario
· **Centro**: buscas admiración, quieres que se te preste atención, que se te reconozca, hablas mucho de ti mismx
· **Facilitador/a**: ayudas al grupo a llegar a acuerdos, te ofreces para mediar en casos difíciles, ayudas a tomar decisiones
· **Dominador/a**: muestras autoridad, en algunos casos manipulas, mandas y ordenas, a veces puedes ser agresivx
· **Ignoradx**: te quedas en silencio, observas, no te comprometes, tu actitud es pasiva y a veces indiferente porque no se te escucha
· **Indecisx**: no sabes lo que quieres, te expresas con dudas, a veces te pierdes en ti mismx porque no tienes claridad

ANEXO V: TEST DE COMUNICACIÓN

¿CUÁL ES TU ESTILO?
Marca tus respuestas y apunta cuántas respuestas a), b), c), has tenido.

1.- En tus conversaciones con tus amigxs...
a) Les cuento muy pocas cosas.
b) No me cuesta hablar, expreso directamente lo que siento.
c) Impongo casi siempre mis puntos de vista.

2.- Si alguien me critica, yo...
a) Pienso que siempre tienen razón. Soy yo quien falla.
b) Estudio bien la crítica, la aceptaré o la rechazaré, según piense yo.
c) ¿Quién me critica a mí? ¡Que se atrevan!

3.- En las relaciones con lxs demás suele haber conflictos. Yo lo que hago es...
a) Bueno, no hago mucho, lxs demás lo solucionarán y, si no, me aguanto.
b) Sí que suelo aceptar ideas y decir las mías para solucionarlo.
c) Con una amenaza lo resuelvo rápidamente.

4. Yo pienso de mí mismx que...
a) Psss. Fallo en muchas cosas, soy un desastre.
b) Me sé relacionar con lxs demás, me veo bien.
c) Me pongo un 10. Soy fenomenal, no fallo en nada.

5.- ¿Cómo funciona tu "coco"?
a) Tengo muchos pensamiento que me bajan la moral.
b) Me defiendo bien.
c) Yo no pienso.

6.- En mi equipo o mi grupo, yo...
a) Participo más bien poco.
b) Creo que soy un buen elemento dentro de él.
c) Yo soy el equipo, sin mí no funcionaría.

7.- ¿Y con las personas de otro sexo? ¿Qué tal te va?
a) Me da mucho corte. Soy bastante reservadx para dirigirme a un chicx.
b) No lo hago mal.
c) Eso a mí no me afecta. No tengo ningún problema. Consigo lo que quiero
.

8.- Cuando hablas con lxs demás. ¿haces uso de gestos apropiados?
a) A veces suelo mirar a los ojos de quien me habla.
b) Sí.
c) De todos los gestos, uso los adecuados y otros que yo me sé.

9.- Un compañerx va a la última y te encanta su ropa, entonces tú...
a) Me callo, no digo nada.
b) Le digo alguna cosa agradable.
c) Le digo que va horrible (aunque no sea verdad).

10.- Cuando alguien se pasa de la raya conmigo, yo...
a) Me aguanto.
b) Le expreso mis quejas directamente pero con educación.
c) ¡Pobre de quien se atreva!

Fuente: Test de comunicación elaborado a partir de la ficha 5 del *Proyecto de intervención en habilidades sociales* dirigido por Mª Esther Ruiz Palomo (I.E.S. Félix Rodríguez de la Fuente), disponible en https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259.1/151/Ruiz_Palomo.pdf;jsessionid=1C8C55B1D588D74C432EC97594D5444C?sequence=1 (fecha de consulta: abril de 2021).

ANEXO VI: PERSONAJES DEL JUEGO DE ROL

VAMOS	YONO
OBJETIVOS: Hacer la fiesta en casa de Nosé. Que NO haya alcohol. Quiere hacer la fiesta en casa de Nosé y lo demuestra. Tiene claro que no hace falta alcohol para pasarlo bien y conocer gente. **ESTILO DE RELACIÓN:** ASERTIVO (defiende su opción con tranquilidad y respeto). Defiende su opción con convicción, pero escucha con respeto las opiniones de lxs demás. **Hace presión sobre Vale y Nosé**	**OBJETIVOS:** Ir al bar. Que SÍ haya alcohol. No quiere hacer la fiesta en casa de Nosé porque invitará a gente que no conoce y le da vergüenza. Prefiere ir al bar donde pasa más desapercibid@. Piensa que el alcohol le facilitará las cosas. **ESTILO DE RELACIÓN:** PASIVO (no defiende su opción). No se decanta por ninguna opción, aunque tiene clara la suya. **Hace presión sobre Vale y Nosé**
NOSÉ	DESGANA
OBJETIVOS: No hacer la fiesta en su casa. Que NO haya alcohol. Aunque inicialmente ofreció su casa, se lo ha repensado y le da miedo, pero no lo quiere decir. El alcohol no le atrae nada. **ESTILO DE RELACIÓN:** PASIVO (no defiende su opción). No se decanta por ninguna opción, aunque tiene clara la suya.	**OBJETIVOS:** Ir al bar. Que Sí haya alcohol. No quiere fiestas. Lo que quiere es quedar para jugar a la play y beber cervezas, pero si no hay más remedio: mejor el bar. **ESTILO DE RELACIÓN:** AGRESIVO (defiende su opción pasando por encima de lxs demás). Tiene clara su opción y la quiere imponer. **Hace presión sobre Vale y Nosé**

PICA	VALE
OBJETIVOS: Hacer la fiesta en casa de Nosé. Que SÍ haya alcohol. Quiere hacer la fiesta en casa de Nosé porque sabe que irá alguien que le gusta. Piensa que el alcohol le facilitará las cosas. **ESTILO DE RELACIÓN:** ASERTIVO (defiende su opción con tranquilidad y respeto). Defiende su opción con convicción, pero escucha con respeto las opiniones de lxs demás. **Hace presión sobre Vale y Nosé**	**OBJETIVOS:** Hacer la fiesta en casa de Nosé. Que SÍ haya alcohol. Es muy amigx de todos sus amigxs, pero tiene claro que quiere que la fiesta sea en casa de Nosé y que haya alcohol. **ESTILO DE RELACIÓN:** PASIVO (no defiende su opción). Escuchará a todxs, sin dejar clara cuál es su opción
NUNCA	DANZA
OBJETIVOS: Ir al bar. Que NO haya alcohol. Nada le va bien, pero mejor ir al bar que a casa de Nosé. No le gusta como se pone a veces la gente cuando bebe. **ESTILO DE RELACIÓN:** ASERTIVO (defiende su opción con tranquilidad y respeto). Defiende su opción con convicción, pero escucha con respeto las opiniones de lxs demás. **Hace presión sobre Vale y Nosé**	**OBJETIVOS:** Ir a casa de Nosé. Que NO haya alcohol. Como le gusta pinchar música quiere que la fiesta sea en casa de Nosé porque así podrá poner la música que quiera. Está convencidx de que no hace falta alcohol para pasarlo bien. **ESTILO DE RELACIÓN:** AGRESIVO (defiende su opción pasando por encima de lxs otrxs). Tiene clara su opción y la defenderá con fuerza el SÍ a la fiesta y el NO al alcohol. **Hace presión sobre Vale y Nosé**

Fuente: PDS, Promoció i Desenvolupament Social. (2006). Sota pressió. Guia d'Activitats. Página web del PDS, Promoció i Desenvolupament Social. Recuperado de http://www.pdsweb.org/sota-pressio/ (fecha de consulta: abril de 2021).

ANEXO VII: REACCIONES ANTE LA RABIA

Instrucciones para la representación de cada pareja:

PAREJA 1

Persona A) Este fin de semana son las fiestas de tu pueblo. Te apetecía mucho invitar a bastantes de tus amig@s, pero en casa sólo te dejan decirles a dos personas. Te resulta muy difícil elegir, porque te gustaría estar con tod@s, pero sabes que no es posible. Finalmente, un par de días antes de la fiesta tomas la decisión, y le dices a tu amig@ que no le invitas.

Persona B) Este fin de semana son las fiestas del pueblo de tu amig@ y sabes que le dejan invitar sólo a dos personas. Tienes muchas ganas de ir porque crees que te vas a divertir mucho. Tu amig@ no tiene claro a quién elegir, y finalmente se decide un par de días antes de la fiesta. A ti te hacía mucha ilusión ir, pero no eres ninguna de las dos personas invitadas. Así que reaccionas.

CULPABILIZAR. Le exijes que te invite, le culpabilizas, te muestras agresiv@. Intentas intimidar y dominar a tu amig@ para conseguir lo que quieres. Tus argumentos serían como: "¡Que te he dicho que me invites! Estoy hart@ de tus excusas. Nunca cuentas conmigo. ¿Para qué quieres ser mi amig@ si luego no me haces caso? ¡Quiero que me invites a tu fiesta ahora mismo!"

PAREJA 2

Persona A) Este fin de semana son las fiestas de tu pueblo. Te apetecía mucho invitar a bastantes de tus amig@s, pero en casa sólo te dejan decirles a dos personas. Te resulta muy difícil elegir, porque te gustaría estar con tod@s, pero sabes que no es posible. Finalmente, un par de días antes de la fiesta tomas la decisión, y le dices a tu amig@ que no le invitas.

Persona B) Este fin de semana son las fiestas del pueblo de tu amig@ y sabes que le dejan invitar sólo a dos personas. Tienes muchas ganas de ir porque crees que te vas a divertir mucho. Tu amig@ no tiene claro a quién elegir, y finalmente se decide un par de días antes de la fiesta. A ti te hacía mucha ilusión ir, pero no eres ninguna de las dos personas invitadas. Así que reaccionas.

MANIPULAR. Observas la situación y calculas cómo manejarla para conseguir lo que quieres, usando tu inteligencia para controlar a la otra persona a través del engaño. Tus argumentos serían como: "¿Has pensado que tal vez si invitas a Roberto te vas a aburrir? Igual no es buena idea invitar a Blanca porque seguro que le entra sueño muy pronto y te tienes que ir a casa con ella. Mejor invítame a mí, que traeré la tablet y así podremos jugar, ¡va a ser mucho más divertido!".

PAREJA 3

Persona A) Este fin de semana son las fiestas de tu pueblo. Te apetecía mucho invitar a bastantes de tus amig@s, pero en casa sólo te dejan decirles a dos personas. Te resulta muy difícil elegir, porque te gustaría estar con tod@s, pero sabes que no es posible. Finalmente, un par de días antes de la fiesta tomas la decisión, y le dices a tu amig@ que no le invitas.

Persona B) Este fin de semana son las fiestas del pueblo de tu amig@ y sabes que le dejan invitar sólo a dos personas. Tienes muchas ganas de ir porque crees que te vas a divertir mucho. Tu amig@ no tiene claro a quién elegir, y finalmente se decide un par de días antes de la fiesta. A ti te hacía mucha ilusión ir, pero no eres ninguna de las dos personas invitadas. Así que reaccionas.

VENGARTE. Te guardas el resentimiento y buscas la ocasión para devolverle el dolor que sientes. Empiezas a criticarle a sus espaldas, a juzgarle o a burlate. A la mínima que puedes, se la devuelves. Tus argumentos serían como: "¡Fijaos que torpe que es en el deporte! No le hagas caso a Pedro, que muchas veces miente. Lo siento, la semana que viene voy a celebrar mi cumpleaños pero tú no estás invitad@".

PAREJA 4

Persona A) Este fin de semana son las fiestas de tu pueblo. Te apetecía mucho invitar a bastantes de tus amig@s, pero en casa sólo te dejan decirles a dos personas. Te resulta muy difícil elegir, porque te gustaría estar con tod@s, pero sabes que no es posible. Finalmente, un par de días antes de la fiesta tomas la decisión, y le dices a tu amig@ que no le invitas.

Persona B) Este fin de semana son las fiestas del pueblo de tu amig@ y sabes que le dejan invitar sólo a dos personas. Tienes muchas ganas de ir porque crees que te vas a divertir mucho. Tu amig@ no tiene claro a quién elegir, y finalmente se decide un par de días antes de la fiesta. A ti te hacía mucha ilusión ir, pero no eres ninguna de las dos personas invitadas. Así que reaccionas.

SUPLICAR. Sientes vergüenza y humillación de que no te haya invitado porque creías que eras muy amig@ suyo. Le empiezas a suplicar. Tus argumentos serían como: "Por favor, invítame a mí. Que me hace mucha ilusión. Hala... sólo esta vez, y el año que viene ya invitas a otra persona. Va, invítame... ¡de verdad que haré lo que quieras!"

PAREJA 5

Persona A) Este fin de semana son las fiestas de tu pueblo. Te apetecía mucho invitar a bastantes de tus amig@s, pero en casa sólo te dejan decirles a dos personas. Te resulta muy difícil elegir, porque te gustaría estar con tod@s, pero sabes que no es posible. Finalmente, un par de días antes de la fiesta tomas la decisión, y le dices a tu amig@ que no le invitas.

Persona B) Este fin de semana son las fiestas del pueblo de tu amig@ y sabes que le dejan invitar sólo a dos personas. Tienes muchas ganas de ir porque crees que te vas a divertir mucho. Tu amig@ no tiene claro a quién elegir, y finalmente se decide un par de días antes de la fiesta. A ti te hacía mucha ilusión ir, pero no eres ninguna de las dos personas invitadas. Así que reaccionas.

AISLARTE. Te resignas ante tu decisión, le das la espalda y te aislas, haces como si no te importara aunque en realidad te sientes sol@. Tus argumentos serían como decirle: "No, no me importa, vale" y luego si te propone jugar o charlar, mantener las distancias respondiéndole: "huff, ahora no puedo, lo siento. Otro rato, es que me duele la cabeza, no me encuentro bien."

ANEXO VIII: CASOS PRÁCTICOS DECISIONES

Caso 1
Esta noche has quedado con tus amigxs para ir a una discoteca que está en el pueblo de al lado de donde tú vives.
No has dicho nada porque en tu casa no les gusta mucho que salgas por la noche, y menos aún que vayas a una discoteca. Si encima se enteran de que la discoteca está en otro pueblo y vais a ir en coche...
Tienes que estar en casa a la una, si no el próximo fin de semana no te dejarán salir. Y el próximo fin de semana es el concierto de tu grupo favorito, y llevas ahorrando dos meses para ir.
Es la una menos cuarto de la madrugada, y aún estás en la discoteca. Nadie parece tener intención de regresar. El único que se ofrece a llevarte en su coche a casa es Luis, y ha bebido bastante más de la cuenta. Él dice que controla.¿Qué puedes hacer?

Caso 2
Sabes que tu amiga ha quedado con un chico 5 años mayor que ella que sólo conoce a través de internet, te ha dicho que le va a decir como excusa a su madre/padre que esa noche se queda a dormir en tu casa. ¿Qué puedes hacer?

Caso 3
Hace un par de días que has quedado con tus amigxs para estar juntxs un rato el viernes. Tienes muchas ganas y estás esperando que llegue el día. La semana pasada hiciste un examen y lo has suspendido. Tu madre/padre se enfada contigo y te castiga prohibiéndote salir. ¿Qué puedes hacer?

ANEXO IX: COMUNICACIÓN CONSCIENTE (O COMUNICACIÓN NOVIOLENTA)

La Comunicación Consciente nos invita a **asumir la responsabilidad** personal por nuestros actos y a mejorar la calidad de nuestras relaciones. Este estilo de comunicación, cuyos orígenes remontan a Marshall Rossenberg, se basa en las siguientes premisas:

- Todas las personas actúan para satisfacer sus necesidades
- Es mejor satisfacer tales necesidades a través de la cooperación que de la agresión
- La gente disfruta haciendo el bien por los demás cuando se le permite hacerlo voluntariamente

Tendemos a pensar que son l@s demás quienes provocan nuestros sentimientos, nos hacen enfadar o nos sorprenden. Para la Comunicación Consciente, lo que l@s demás hacen o dicen puede ser un estímulo que desencadena nuestros sentimientos, pero no es en ningún caso la causa de ellos. Nuestros sentimientos resultan de **cómo recibimos** lo que otr@s dicen o hacen y de cuáles son nuestras **necesidades y expectativas** en ese momento. Cómo recibir lo que l@s demás hacen o dicen es una elección nuestra y por tanto somos nosotr@s l@s **responsables** de la reacción que provocan.

Por lo tanto, la clave consiste en **cambiar la perspectiva** para comprender que el enfoque no está en la otra persona "que hace cosas para dañarnos", sino en nosotr@s mism@s, que tenemos unas necesidades que a veces no se ven cubiertas.

Por lo tanto, asumimos la responsabilidad cuando **reconocemos** nuestras necesidades, deseos, expectativas, valores como la verdadera causa de nuestros sentimientos, **en lugar de echar la culpa a l@s demás.**

Así, por **ejemplo**, podríamos decir a una amiga que ha llegado tarde: "¡Ya estoy harto de ti, siempre me dejas tirado llegando tarde!" (culpabilidad en la otra persona). O bien: "Cuando hoy has llegado diez minutos tarde he sentido rabia, porque para mí es muy importante la puntualidad. Por eso te pido que la próxima vez procures llegar a la hora" (comunicación no violenta).

Las cuatro componentes de la Comunicación Consciente:

Observación + sentimiento + necesidad + requerimiento

- **Observaciones**: las acciones o hechos concretos que observamos y que nos afectan. Son hechos objetivos, no evaluaciones ni juicios. Ejemplo: "Nunca haces lo que yo digo" (juicio) vs. "Las tres últimas veces que he propuesto algo, te has negado a ayudarme" (observación)
- **Sentimientos**: lo que sentimos en relación con lo que observamos. Expresar nuestros sentimientos favorece la conexión con la otra persona, despertando la mayor parte de las veces una predisposición sincera a colaborar. Son estados anímicos nuestros, independientes de las otras personas. Ejemplo: "Siento tristeza" (sentimiento) vs. "Me siento abandonad@" (culpabilidad en la otra persona) o "me siento mal" (es una opinión de lo que debería ser, no un sentimiento)

- **Necesidades**: necesidades, valores, deseos, etc. que crean tales sentimientos. Son universales.
  - ✔ Autonomía: elegir sueños, objetivos, valores y la manera de realizarlos
  - ✔ Celebración: éxitos y pérdidas
  - ✔ Integridad: autenticidad, sentido, creatividad
  - ✔ Interdependencia: aceptación, aprecio, cercanía, amor, empatía, respeto, apoyo, confianza, etc.
  - ✔ Fisiológicas: aire, agua, alimentos, movimiento, ejercicio, protección, descanso, refugio, contacto
  - ✔ Juego: divertirse, reírse
  - ✔ Espirituales: belleza, armonía, inspiración, orden, paz, etc.

- Requerimientos: las acciones concretas que requerimos a la otra parte para poder satisfacer nuestras necesidades o vivir de acuerdo a nuestros valores. Las peticiones deben ser claras, positivas y concretas, dejando ver claramente lo que queremos. No debemos dar por supuesto que la otra persona adivi-

nará lo que queremos. Y desde la conciencia de que podemos recibir un "no" por respuesta. Es decir, no son exigencias sino peticiones.

Fuente: Rosenberg (2019)

ANEXO X: JUEGOS CREATIVOS

Juego 1: Te vas o te quedas

Un jefx deshonestx, cansado de que su subalterno cuestionase sus órdenes, le llamó a su despacho y le dijo:
-Querido Felipe, como la situación resulta cada vez más insostenible, vamos a dejar que el destino decida si debemos seguir juntxs o no. Aquí tienes 2 papeles. - Y le mostró 2 post-it de 3×3 amarillos y doblados -. En uno he escrito "Te vas" y en el otro he escrito "Te quedas". Elige uno de ellos y que el destino decida.
Pero Felipe, que sabía lo deshonesto que era su jefx, estaba seguro que había escrito "Te vas" en los 2 papeles. Cogiera cual cogiese, desdoblaría un "Te vas" y él necesitaba ese trabajo.
¿Cómo se las puede arreglar Felipe para, cogiendo un solo papel, quedarse en la empresa?

Solución:

Felipe puede coger un papel, hacer una bola con él, metérselo en la boca y tragárselo. Entonces será imposible saber lo que había escrito en ese papel y habrá que mirar el otro, que pondrá sin lugar a dudas "Te vas". Como en ése pone "Te vas", Felipe alegará que, por lógica, en el que se ha tragado ponía "Te quedas" y podrá quedarse en la empresa.

Lección que aprendemos de este acertijo:

Este acertijo nos enseña cómo podemos darles la vuelta a los problemas para que jueguen a nuestro favor. Encontrar oportunidades donde la gente suele ver amenazas no es fácil, pero con práctica y entrenamiento se puede conseguir.

Juego 2: La contraseña secreta

La policía ha seguido durante meses la pista de un grupo de criminales y por fin han descubierto su guarida secreta. Para entrar en ella, deciden infiltrar a unx de sus agentes.
Un espía revela a lxs policías que, cuando un miembro del grupo quiere entrar en la guarida, debe responder con la mitad del número que desde dentro le indiquen. Por ejemplo, cuando alguien desde dentro dijo "18", quien quería entrar respondió desde fuera "9". Igualmente, cuando a otra persona le dijeron "8", quien quería entrar respondió "4". Y cuando a alguien más le dijeron "14", respondió "7".
Así que la policía envió a unx de sus agentes a la guarida. Cuando le dijeron desde dentro "0", respondió "0", ya que la mitad de cero es cero. Para sorpresa de todxs, lxs criminales le dispararon desde dentro y le mataron.
La policía decidió enviar a otrx agente. Cuando le dijeron "6", respondió "3", ya que tres es la mitad de seis. Y, sin embargo, también le dispararon.
¿Cuál podría ser el error en el planteamiento del espía y de lxs policías?

Solución:

El error en el planteamiento era que había más reglas posibles ante los 3 ejemplos. Igual que normalmente extraemos conclusiones sin disponer de la información suficiente, lxs policías deberían haber esperado a ver más ejemplos para descubrir la regla. Así, si hubiesen esperado a que una persona del grupo criminal respondiese con "4" ante un "6" o bien con un "5" ante un "9", podrían haber concluido que la contraseña correcta era decir el número de letras que forman el número que lxs criminales decían desde dentro.

Lección que aprendemos con este ejercicio:

A nivel creativo podemos comprobar gracias a este acertijo, cómo el equilibrio entre los dos hemisferios del cerebro es lo mejor. El hemisferio derecho del cerebro está especializado en la parte creativa y visual, imaginativa, y es el que nos permite no obcecarnos en una única solución, sino explorar caminos alternativos.

El hemisferio izquierdo del cerebro se ocupa de la parte lógica y racional, la que nos permite extraer conclusiones en base a unos casos particulares. Y, además, es el que procesa el lenguaje y el que nos permite descubrir y contar el número de letras que tiene una palabra.

Fuente: https://facilysencillo.es/2008/03/la-contrasena-secreta.html (fecha de la última revisión: junio de 2021)

Juego 3: Niñxs vs programadorxs

Se planteó este acertijo a un grupo de niñxs y de programadorxs informáticxs. La mayoría de lxs niños tardó entre 10 y 15 minutos en resolverlo, mientras que lxs programadorxs informáticxs tardaron cerca de una hora.
¿Te atreves?

8809 = 6
7111 = 0
2172 = 0
6666 = 4
1111 = 0
3213 = 0
7662 = 2
9313 = 1
0000 = 4
2222 = 0
3333 = 0
5555 = 0
8913 = 3
8096 = 5
7777 = 0
9999 = 4
7756 = 1
6855 = 3
9881 = 5
5531 = 0
2581 = ????

Solución:

El resultado es 2. Se trata de un ejercicio visual en el que hay que contar la cantidad de círculos que tienen en total las 4 cifras del número de la izquierda. Por ejemplo, el 6 tiene un círculo en su forma, mientras que el 8 tiene dos.

Lección que aprendemos con este acertijo:

El cerebro de las personas adultas ve una serie de números y automáticamente empieza a hacer cálculos. En cambio, el de lxs niñxs, que aún no tiene tan interiorizada la habilidad para calcular, se centra en lo que tiene más desarrollado: la inteligencia visual.

Fuente: https://www.enigme-facile.fr/enigme-8809-6-7111-0-2581-7822 (fecha de la última revisión: junio de 2021)

Juego 4: La mitad de dos más dos son tres

La mitad de dos más dos son tres. ¿Es cierto o es falso?
En un principio puede parecer falso, pero hay una forma de hacer que la frase se convierta en verdadera. Y sin necesidad de cambiar nada en ella. ¿Eres capaz de descubrir cómo?

Solución:

Es cierto. En lugar de pensar que la mitad de dos más dos (que son cuatro) son tres (falso), podemos entender que la mitad de dos (que es uno) más dos son tres (verdadero).

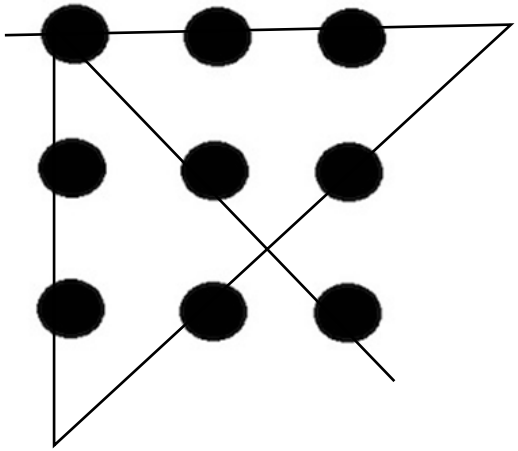
Lección que aprendemos de este acertijo:

Hay muchas afirmaciones que entendemos de una única manera, pero si les damos una vuelta y las reflexionamos, podremos descubrir más perspectivas dentro de ellas. El cambio de perspectiva o de punto de vista es esencial para el pensamiento creativo y para descubrir soluciones en un lugar donde, en un principio, parece que no las hay.

Fuente: https://www.acertijosyenigmas.com/acertijo-la-mitad-de/ (fecha de la última revisión: junio de 2021)

Juego 5: Unir 9 puntos

El reto consiste en unir los siguientes 9 puntos con 4 rectas sin levantar el lápiz del papel:



Solución:
Las instrucciones no dicen que las líneas no puedan ir más allá de los puntos, pero la disposición

de los puntos formando un cuadrado nos hace "cerrar" mentalmente el espacio disponible cuando en realidad hay mucho más.

Lección que nos enseña este acertijo:

Cuando éramos pequeñxs nos obligaban a colorear dentro del dibujo, sin salirnos por fuera. En las libretas teníamos que respetar los márgenes. Llevamos tan interiorizados los límites que nos los fijamos en todas partes, incluso donde ni siquiera existen.

El acertijo de los 9 puntos nos enseña que muchas veces las soluciones están más allá de los límites que nuestra mente se fija sin razón.

¡Rompe los límites!

Fuente: https://www.pequeocio.com/unir-9-puntos-con-3-lineas-rectas/ (fecha de la última revisión: junio de 2021)

Juego 6: Encuentra la palabra intrusa

Vamos a darte grupos de 4 palabras. En cada uno de ellos hay una palabra intrusa: que, por algún motivo, se diferencia de las demás, mientras que las otras tres cumplen el requisito que excluye a la primera. Debes encontrar la intrusa de cada grupo justificando por qué lo es.
Es posible que se te ocurra una justificación distinta a la que te decimos. En ese caso, ¡felicidades! No has hecho mal el ejercicio, sino que lo has hecho mejor de lo habitual, encontrando una solución distinta usando tu pensamiento lateral. ¡Vamos allá!

Grupo 1
1. Azul
2. Asmático
3. Anillo
4. Enchufe

Grupo 2
1. Araña
2. Ibis
3. Velcro
4. Horno

Grupo 3
1. Maniquí
2. Cardos
3. Tuno
4. Jerséis

Grupo 4
1. Roma
2. Madrid
3. Rata
4. Arroz

Grupo 5
1. Caballo
2. Grapadora
3. Oca
4. Dardo

Grupo 6
1. Arena
2. Sol
3. Pulsera
4. Bombilla

Solución:

1- La intrusa es enchufe porque es la única palabra que no empieza por A
2- La intrusa es velcro porque es la única palabra que no tiene todas las vocales iguales
3- La intrusa es maniquí porque es la única palabra que no contiene en ella un número: cardos, tuno, jerséis
4- La intrusa es Madrid porque es la única palabra que no forma otra al leerla al revés
5- La intrusa es grapadora porque es la única que no guarda relación con un juego: el caballo puede ser una pieza de ajedrez o una carta de la baraja española, la oca es un juego en sí y el dardo es un elemento de juegos de diana
6- La intrusa es bombilla porque es la única que no se refiere a un tipo de reloj: reloj de arena, reloj de sol, reloj de pulsera

Lección que aprendemos con este ejercicio:

El pensamiento creativo implica, entre otras muchas cosas, ser capaces de asociar entre sí realidades y conceptos que a primera vista no guardan relación. Al realizar este ejercicio has establecido relaciones entre 3 de los 4 conceptos y has descartado el restante como intruso.

La clave de este ejercicio no esta en encontrar al intruso, sino en encontrar relaciones entre los demás conceptos.

Juego 7: La copa y la aceituna

Tenemos una copa representada con 3 palos y que tiene dentro una aceituna negra:
El reto consiste en conseguir que la aceituna quede fuera de la copa moviendo el menor número posible de palos y sin desestructurar la forma de la copa. Es decir, la forma final de los palos debe ser la de la misma copa.

Solución:
El número mínimo de palos que debemos mover para conseguir que la aceituna quede fuera de la copa es cero. No es necesario mover ningún palo. Basta con mirar la copa desde otro ángulo y la aceituna queda automáticamente fuera de ella:

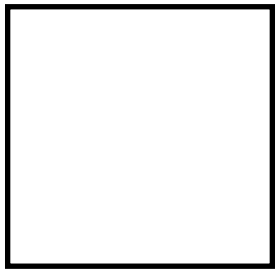
Lección que aprendemos de este acertijo:

Si miramos los problemas desde otra perspectiva, podremos encontrar soluciones que no se nos ocurrirán si lo analizamos siempre desde el mismo enfoque.

Fuente: https://acertijos-escudero.blogspot.com/2015/03/710-copa-con-aceituna.html (fecha de la última revisión: junio de 2021)

Juego 8: Divide el cuadrado en 4 partes

El ejercicio es sencillo: se trata de dividir un cuadrado en 4 partes iguales.



Solución:
Hay muchas soluciones para dividir en cuadrado en 4 partes iguales: *http://esquemat.es/proceso/dividir-un-cuadrado-en-4-partes-iguales/ (fecha de la última revisión: junio de 2021)*

¡Pero sigue habiendo más! A partir de aquí es donde empieza realmente la originalidad y donde surgen formas de dividir el cuadrado que a poca gente se le ocurren.

Si has sido capaz de encontrar otras opciones, ¡felicidades! ¡Hay millones de opciones! Sí, millones. Si jugamos con líneas curvas, onduladas o quebradas, el grado de la curva, de la ondulación o de las rectas en las quebradas pueden dar lugar a millones formas de división. Lógicamente, no podrás dibujarlas todas debido a la limitación del espacio, pero existir existen.

Lección que aprendemos de este ejercicio:

La cantidad es necesaria para conseguir calidad y originalidad.

Cuando nos ponemos ante un reto creativo, las primeras ideas que nos vienen a la cabeza suelen ser las más habituales, las que se le ocurren a todo el mundo. Pero cuando lo exprimimos y le obligamos a generar más ideas aparte de las primeras que nos vienen a la cabeza, entonces es cuando conseguimos ideas originales.
Recuerda: en la generación de ideas, a mayor cantidad, mayor probabilidad de conseguir calidad.

Fuente: http://esquemat.es/proceso/dividir-un-cuadrado-en-4-partes-iguales/ (fecha de la última revisión: junio de 2021)

ANEXO XI: CASO PRÁCTICO ESTRÉS

Has tenido un fin de semana muy intenso: el viernes por la tarde quedaste con tus amigxs, el sábado tenías partido y te quedaste a dormir en casa de tu amiga, y hoy domingo al mediodía has llegado ya a casa a la hora de comer. Te lo has pasado muy bien, pero ahora empiezas a darte cuenta de todo lo que te queda todavía por hacer esta tarde y sólo de pensarlo te vas agobiando cada vez más, no sabes ni por dónde empezar.

Tienes pendiente para esta tarde:

- preparar una parte del trabajo en equipo de francés que habíais quedado en compartir el lunes
- recoger la mochila del fin de semana
- hacer tres páginas de deberes de lengua que son para el lunes
- estudiar mates para el examen del lunes
- ayudar a tu madre/padre a colocar una estantería para tu habitación (te comprometiste a hacerlo juntxs este fin de semana)
- estudiar inglés para el examen del martes (te es bastante difícil y crees que si estudias sólo el lunes no aprobarás)
- preparar tu equipación para el extraescolar del lunes
- ordenar tu habitación
- hacer tres ejercicios de biología que son para el lunes
- ver tu serie favorita en la tele

Tienes tres horas para hacerlo todo, ¿qué puedes hacer?

Fotografías:

· *A.F. Comarca de Sobrarbe:* *I.P.B portada, págs 17,63*
J.I.V pág 9,32,54,56,64,72

· *AvivaRural*

· *Pixabay.com*

· *Pexels.com*