







Protegiéndote

Programa de Prevención Universal

5º de Primaria

# Guía del profesor



## Introducción

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

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

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

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



## Primaria – 10 años

Componentes	Unidades Didácticas	Actividades
 <b>Información sobre drogas y sus efectos</b>	<b>1.</b> ¿Qué es el tabaco? <b>2.</b> ¿Cómo me afecta el tabaco?	<b>1.</b> ¡Hola, soy la profesora Prevataba y te voy a hablar del tabaco un rato! <b>2.</b> ¡Hola, soy el profesor Prevaco y vengo a contarte cómo afecta el tabaco!
 <b>Control emocional</b>	<b>3.</b> Diferenciando emociones de acciones <b>4.</b> Técnicas de auto-refuerzo	<b>3.</b> Los timbres de la ira <b>4.</b> Me hago halagos cuando lo que debo, hago
 <b>Habilidades de interacción social</b>	<b>5.</b> Practicando la asertividad: haciendo críticas y peticiones <b>6.</b> La empatía	<b>5.</b> Practico la asertividad: hago críticas y peticiones <b>6.</b> Con la empatía todos ganamos
 <b>Solución de problemas y toma de decisiones</b>	<b>7.</b> Haciendo nuevos amigos <b>8.</b> Las normas	<b>7.</b> Luna y sus nuevas amistades <b>8.</b> Las normas sociales facilitan la convivencia
 <b>Hábitos implicados en el aprendizaje escolar</b>	<b>9.</b> Planificación del tiempo de estudio <b>10.</b> Exposición de temas orales	<b>9.</b> Ayudo a Martín a planificar su estudio <b>10.</b> Expongo mi guión



# ¿Qué es el tabaco?



## Objetivo general

- Favorecer un estilo de vida saludable incompatible con el consumo del tabaco.

## Objetivos específicos

- Ofrecer información objetiva sobre el tabaco como sustancia psicoactiva perjudicial para el organismo.
- Reconocer las ventajas de no fumar para mantener un estilo de vida saludable.

### Claves para el profesorado:

- ▶ El tabaco resulta del secado de las hojas de la planta denominada "**Nicotina Tabacum**" que crece en diferentes partes del mundo y contiene la sustancia estimulante llamada **nicotina** (su principal alcaloide). Existen más de 50 variedades de esta planta, las cuales difieren en su contenido de nicotina.
- ▶ El humo procedente de la combustión del tabaco (cigarillos, puros, pipas) está compuesto por unas 4.000 sustancias diferentes, 69 de ellas altamente tóxicas y cancerígenas.
- ▶ Las sustancias tóxicas más frecuentes contenidas en un cigarrillo son la *nicotina* (sustancia estimulante responsable de la adicción física que genera el tabaco), *alquitranes* (conjunto de sustancias que se generan cuando el tabaco arde y responsables de la formación de los procesos cancerígenos), *monóxido de carbono* (gas tóxico que se desprende de la combustión del tabaco y del papel que envuelve a los cigarrillos. El CO<sub>2</sub> cuando llega a la sangre se une a la hemoglobina sustituyendo al oxígeno, lo que hace que las personas fumadoras tengan menos oxigenados sus órganos que las no fumadoras), y *gases irritantes* (agentes responsables de la disminución de la capacidad respiratoria. Altera los mecanismos defensivos del pulmón, favorece la aparición de infecciones, la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar).



► Entre las ventajas de no fumar destacamos:

- Disminución del riesgo de padecer enfermedades cancerígenas, respiratorias o cardiovasculares.
- Mayor agilidad física y rendimiento en las actividades deportivas por la mejor capacidad respiratoria.
- Mejor oxigenación de los tejidos y órganos que supone una mayor elasticidad de la piel y menos arrugas.
- Sentido del gusto y del olfato conservado.

► El consumo de tabaco es incompatible con un estilo de vida saludable. Este estilo de vida saludable se basa en una dieta y alimentación equilibrada, una actividad física diaria, un descanso adecuado y en no consumir productos nocivos como el tabaco o el alcohol.

### Actividad 1: ¡Hola, soy la profesora Prevetaba y te voy a hablar del tabaco un rato!

Con esta actividad se pretende informar a los alumnos/as de las características del tabaco a través de la lectura de una narración en la que se recoge una síntesis de los aspectos más significativos en torno a esta droga.

### Materiales

- Ficha 1 (a y b): "¡Hola, soy la profesora Prevetaba y te voy a hablar del tabaco un rato!" (Guía del alumno).
- Narración (Apéndice/Actividad 1)
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que en esta sesión van a conocer aspectos relacionados con el tabaco: qué es, de dónde viene, cómo se transforma en cigarrillos y por qué es una droga.
2. Pida a un voluntario/a que lea al resto de la clase la narración que hay en la Ficha 1a de la Guía del alumno. Solicítele que estén muy atentos para que, posteriormente, puedan contestar las preguntas que aparecen en su Guía.
3. Tras la lectura de la narración, pida a los alumnos/as que contesten a las preguntas que aparecen en la Ficha 1b de la Guía de alumno.

Una vez iniciada la narración, usted hará un sencillo experimento para el que habrá preparado una botella de plástico realizando en su parte inferior un agujero que cerrará con un tapón de corcho; haga también un agujero en la boquilla de un diámetro

# Guía del profesor



similar al de un cigarrillo a la que habrá encajado un pedazo de algodón, ya en clase llénela de agua completamente y coloque un cigarrillo encendido en el agujero realizado en la boquilla, retire el tapón de la parte inferior de la botella para que empiece a salir el agua, verán como el cigarrillo se consume a medida que sale el agua y la botella se llena de humo, muéstrenles cómo ha quedado el pedazo de algodón y permítales que lo comprueben por si mismos antes de continuar con la narración.

4. Una vez contestadas las preguntas solicite a uno de ellos/as que comente su respuesta a la primera de ellas. Aclare cualquier posible duda al respecto. Pase a las siguientes cuestiones y siga el mismo procedimiento

- ¿Qué es el tabaco?
- ¿Cómo se llama la sustancia principal que contiene?
- ¿Qué efecto tiene la nicotina?
- ¿Qué otras sustancias contiene el tabaco?
- ¿Qué pueden producir los alquitranes?
- ¿Y el monóxido de carbono?
- ¿Cómo se hacen los cigarrillos?

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

## Recuerda

- Si pretendo tener una vida saludable, el consumo de tabaco será muy perjudicial, porque afecta a mi organismo de manera muy grave.
- Los cigarrillos tienen miles de sustancias nocivas que van restando años de vida y pueden producir enfermedades que no tienen curación.
- La nicotina es un potente veneno que a dosis bajas produce estimulación en las personas y es el responsable de que se necesite fumar una y otra vez.
- No os mantengáis cerca de alguien que esté fumando porque el humo que respiráis es malo para vuestra salud. Esto es igualmente válido para el resto de los humos tóxicos de los motores, la polución, etc.
- Las personas fumadoras tienen muchas dificultades para respirar, oler, saborear los alimentos, tener apetito, etc. No compensa.
- Es importante no empezar a fumar.



## Apéndice: ¡Hola, soy la profesora Prevetaba y te voy a hablar del tabaco un rato!

¡Hola a todos/as! Soy la profesora Prevetaba y con la ayuda de vuestro/a profesor/a vamos a hacer primero un experimento para comprobar qué ocurre en los pulmones cuando se fuma tabaco.

¿Qué os ha parecido? ¿Qué sustancias se han depositado en el algodón? ¿Cuáles son los componentes del tabaco? ¿Qué efectos tienen sobre el organismo? Vamos a contestar hoy a algunas de estas preguntas para que no te dejes engañar si te cuentan que es más sano que otras drogas, que es muy relajante, que casi no produce daños y que, si los produce, es cuando han pasado muchos años. ¡Vaya trolas que se cuentan sobre el tabaco!

Quizá te preguntes cómo se obtienen los cigarrillos. Pues, te lo cuento muy rápidamente.

En las fábricas de tabaco, cogen las hojas y las secan y después las mezclan con otras cosas, lo enrollan en un papel que pegan, ponen un filtro y se obtiene un cigarrillo.

¿Pero qué es el tabaco? ¿Por donde empiezo...? Te diré que es una planta con un montón de sustancias. La sustancia principal del tabaco es la nicotina y la encuentras en las hojas. Es un veneno que incluso se usa en inseñaderos para matar las plagas. Es una sustancia estimulante que activa en exceso el cerebro, acelera los latidos del corazón y es la responsable de la adicción que genera el tabaco. Pero el tabaco también contiene alquitranes que son las sustancias que se producen cuando el tabaco arde y que produce cáncer de pulmón, monóxido de carbono que es un gas tóxico que hace que disminuya la cantidad de oxígeno y gases irritantes que dejan a los pulmones sin defensas y favorecen las infecciones.

En fin, amigos y amigos, el próximo día vendrá mi colega Prevaco a contáros más cosas sobre el tabaco. ¡¡¡Hasta pronto!!!

# 2

## ¿Cómo me afecta el tabaco?



### Objetivo general

- Favorecer un estilo de vida saludable incompatible con el consumo de drogas legales como el tabaco.

### Objetivos específicos

- Ofrecer información objetiva sobre los efectos a corto y largo plazo del tabaco en el organismo.
- Reconocer las ventajas de no fumar para mantener un estilo de vida saludable.

### Claves para el profesorado:

- ▶ Conocer los efectos a corto y largo plazo del consumo de tabaco y los riesgos asociados para la salud es un factor importante para prevenir el inicio en el consumo de esta sustancia.
- ▶ El humo del cigarrillo entra al organismo por la boca y las vías respiratorias y sale por la boca y por la nariz. Esta circulación del humo, que lleva la nicotina a la sangre y posteriormente al cerebro a través de los alveolos pulmonares, es una agresión continua que afecta a los dientes, la cavidad oral, la faringe, la laringe, los senos paranasales y parte superior del esófago, además de a los bronquios y a los pulmones.
- ▶ La nicotina, sustancia estimulante del Sistema Nervioso Central, es la responsable de la mayoría de los efectos que se sienten cuando se fuma un cigarrillo.
- ▶ Al inhalar el humo del tabaco, el fumador promedio consume entre 1 y 2 miligramos de nicotina por cigarrillo.
- ▶ Inmediatamente después de la exposición a la nicotina, hay un estímulo inmediato causado, en parte, por la acción de la droga sobre las glándulas adrenales que resulta en una descarga de adrenalina. Esta estimula al cuerpo y causa una descarga súbita de glucosa así como un aumento en la presión arterial, la respiración y la frecuencia cardiaca. La nicotina también suprime la producción de insulina del páncreas, lo que significa que los fumadores siempre están un poco hiperglucémicos (es decir, tienen niveles más elevados de azúcar en la sangre).



## Actividad 2: ¡Hola, soy el profesor Prevaco y vengo a contáros cómo afecta el tabaco!

Con esta actividad se pretende ofrecer información a los alumnos acerca de los efectos a corto y largo plazo del tabaco, a través de la lectura de una narración.

### Materiales

- Ficha 2 (a y b): "¡Hola, soy el profesor Prevaco y vengo a contáros cómo afecta el tabaco!" (Guía del alumno).
- Narración (Apéndice/Actividad 2).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los niños/as que en esta sesión van a conocer los efectos a corto y largo plazo del consumo de tabaco.
2. Pida a uno de los alumnos/as que lea al resto de la clase la historia que aparece en la Ficha 2<sup>a</sup> de la Guía del alumno. Solicítelos que estén muy atentos para que, posteriormente, puedan contestar las preguntas que aparecen en su Guía.
3. Tras la lectura de la narración, pida a los alumnos/as que contesten a las preguntas que aparecen en la Ficha 2b de la Guía de alumno.

Una vez contestadas, solicite a uno de ellos/as que comente su respuesta a la primera de las preguntas. Aclare cualquier posible duda al respecto. Pase a las siguientes cuestiones y siga el mismo procedimiento. A la vez que favorece un debate sobre los mitos que puedan aparecer acerca del consumo de tabaco, como que no es una droga peligrosa o que sus efectos sólo son dañinos después de un tiempo o que dejar de fumar es fácil (sólo lo dejan un 50% de los que lo intentan y de estos la mitad vuelven a fumar al cabo de 6 meses).

- ¿Qué sucede a corto plazo cuando alguien fuma?
  - ¿Qué sucede a largo plazo si alguien sigue fumando?
  - ¿Por qué razones crees que la gente empieza a fumar?
  - ¿Qué es para ti lo más molesto de fumar?
  - ¿Qué razones hay para no fumar?
  - ¿Tú tienes ahora razones para no fumar? Dí cuáles son.
  - ¿Cómo se llaman las personas que, sin fumar directamente pueden sufrir sus daños?
  - ¿Conoces los lugares en los que está prohibido fumar? Enuméralos.
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuales los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

# Guía del profesor



## Recuerda

- Que no te engañen. El tabaco perjudica a los fumadores y a las personas de su entorno.
- Los cigarrillos te afectan desde la primera calada y ponen en riesgo tu salud.
- La nicotina acelera la actividad del Sistema Nervioso Central y el resto de sustancias como los alquitranes, el monóxido de carbono o los gases irritantes producen daños en el organismo.
- Hay fumadores pasivos, es decir, personas que debido al consumo de tabaco de otras personas de su entorno sufren en sí mismas parte de los efectos negativos del tabaco. Evita estar cerca de alguien que esté fumando y de lugares con humo.
- Apuesta por una vida saludable, libre de humos y de tabaco.
- Tu vida es muy valiosa así que es mejor que no le quites calidad por el tabaco. No lo pruebes.





## **Apéndice: ¡Hola, soy el profesor Prevaco y vengo a contáros cómo os afecta el tabaco!**

---

¡Hola! Soy el profesor Prevaco, y os voy a contar una historia sobre cómo os puede afectar el consumo de tabaco, hace unos días mi colega Prevetaba estuvo por aquí y os contó algunas cosas sobre el tabaco. Hoy yo voy a seguir con la historia, pero me voy a centrar en los efectos dañinos que produce el tabaco cuando se fuma.

¿Qué ocurre si fumas? Fumar hace que el corazón se fatigue y pone a la gente más nerviosa, el tabaco produce mal aliento y hace que la comida sepa de un modo extraño, si fumas se favorece la aparición de caries, se produce tos y expectoraciones matutinas, pone las uñas, los dedos y los dientes de color amarillo, dificulta hacer ejercicio físico porque se reduce la capacidad pulmonar, se gasta dinero, hace que huelas mal, que huelas a "cenicero", además el humo del tabaco también afecta a los no fumadores.

En fin, amigos y amigas, ya veis que fumando pueden pasar un montón de cosas negativas. Si alguien fuma con frecuencia, que es lo que suele ocurrir en la mayoría de los fumadores, las complicaciones son aún mucho peores: el 90% de los cánceres de pulmón y el 75% de las bronquitis crónicas se dan en fumadores; el 25% de las muertes por enfermedades del corazón están relacionadas con el consumo de tabaco y unas 46.000 personas mueren anualmente a causa del tabaco.

¡Apuesta por la salud y olvídate de probar el tabaco! ¡Aceptar un cigarrillo puede ser el primer paso para convertirte en un fumador! Tu cuerpo, tu mente y tus amigos/as te lo agradecerán!

# 3 Diferenciando emociones de acciones



## Objetivo general

- Enseñar a los alumnos a identificar sus conductas inadecuadas para poder modificarlas.

## Objetivos específicos

- Presentar el modelo ABC de conducta.
- Identificar los antecedentes de la conducta perturbadora.
- Diferenciar entre emoción y acción.

### Claves para el profesorado:

- Un aspecto fundamental del control de la ira es enseñar a los niños a diferenciar entre estar enfadados y comportarse de un modo agresivo o perturbador. Hay que hacerles saber que está bien sentir enfado, pero ello no implica hacerse daño a uno mismo o a los demás. Las emociones de enfado son aceptables pero la conducta agresiva o perturbadora no.
- El modelo ABC de conducta se trata de un modelo adecuado por su sencillez para utilizar con los alumnos/as para que identifiquen los antecedentes de las conductas inadecuadas y poder así modificarlas. En el modelo ABC de conducta, la "A" son los antecedentes o estímulos de la conducta, la "B" es la conducta y la "C" son las consecuencias del aumento o disminución de la frecuencia de la conducta. A estas edades todos/as entienden que la "A" va antes que la "B" y que la "C" va después de la "B".



## Actividad 3: Los timbres de la ira

Con esta actividad se pretende que los alumnos/as identifiquen antecedentes que preceden a las conductas y diferencien las emociones de la acción para así favorecer el control de la ira.

### Materiales

- Ficha 3: "Auto-observo mi participación" (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los alumnos/as que hoy van a identificar los timbres (antecedentes) que hacen que se pongan en funcionamiento, impulsándoles a actuar de forma impulsiva. Les explicará lo que se les pide con un ejemplo, en el que omitirá para su comprensión los tecnicismos que se recogen aquí: Sara tiene un problema, dice que su madre la hace la vida imposible, pero Sara llega tarde a casa, no escucha lo que le dicen y no hace sus tareas (estos son los timbres de ira de su madre o los antecedentes de la conducta de su madre o "A"), su madre la insiste, la castiga y la grita (conducta de la madre o "B"), Sara no la obedece (lo que sigue a la conducta de su madre o "C"), lo que hace que su madre la grite más, la castigue más veces y esté todo el día encima de ella. Sara con su comportamiento hace que se complique el problema no que se solucione.
2. Les pedirá a los niños/as que rellenen la Ficha 3a de la Guía del alumno. Anotarán qué hace que se enfaden sus padres, como

en el caso de la madre de Sara (el timbre de la madre de Sara) maestros, qué hace que se enfaden o se peleen sus amigos, compañeros o hermanos. Para ayudarles después a identificar sus propios timbres les puede preguntar ¿qué es lo que dispara tu enfado? ó ¿qué alimenta tu enfado?

3. Después de finalizada la actividad, pida a los alumnos que se dibujen a ellos mismos enfadados, en el primer cuadro de la Ficha 3b de la Guía del alumno y que se dibujen después haciendo algo mientras están furiosos. Para después pedirles que marquen la imagen que les parece que está bien. Puede ser que casi todos los alumnos/as opinen que ninguna de las dos imágenes son correctas pero usted aprovechará para indicarles que las emociones son algo aceptable pero que lo que suelen hacer cuando están furiosos es lo que no es aceptable, para que puedan diferenciar la emoción de la acción y sean conscientes de que pueden decidir no actuar a pesar de que se sientan furiosos. Marcarán todos juntos el primer cuadro como el "correcto".
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuales los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

### Recuerda

- Está bien sentir enfado, pero ello no implica hacerse daño a uno mismo o a los demás.
- Las emociones de enfado son aceptables pero la conducta agresiva o perturbadora no.



## Técnicas de auto-refuerzo



### Objetivo general

- Aprender a aplicar el auto-refuerzo.

### Objetivos específicos

- Conocer qué es el auto-refuerzo y sus ventajas.
- Practicar la administración de auto-refuerzo.

### Claves para el profesorado:

- ▶ El refuerzo de una conducta consiste en premiar la conducta que deseamos fortalecer. Si este premio se lo administra el propio sujeto lo denominamos auto-refuerzo.
- ▶ El auto-refuerzo consiste en auto-administrarse algo positivo tras el intento o realización de un comportamiento deseado. Un ejemplo puede ser el decirse "*lo he hecho muy bien*" cuando se ha sido capaz de participar en una clase, escuchar la música favorita cuando se ha terminado los deberes a tiempo, etc.
- ▶ Es importante que la persona no obtenga el auto-refuerzo si no logra realizar o aproximarse a la conducta objetivo.
- ▶ Es útil que los niños/as confeccionen su propio listado de refuerzos o recompensas para auto-administrártelas cuando se comprueba que la conducta objetivo ha sido ejecutada.



## Actividad 4: Me hago halagos cuando lo que debo, hago

La actividad pretende enseñar a los alumnos/as a aplicar el auto-refuerzo como medio para fortalecer las conductas que identifiquen como deseables.

### Materiales

- Ficha 4: "Me hago halagos cuando lo que debo, hago" (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar las actividades correctamente son las siguientes:

1. Dígales a los niños/as que van a trabajar la importancia de los cumplidos o halagos que uno se da a sí mismo como una buena fórmula para lograr realizar con más frecuencia los comportamientos deseados.
2. El profesor/a explicará la realización de esta técnica tal y como se recoge en el **Recuerda** de esta actividad, y planteará las siguientes cuestiones:
  - ¿Qué halagos o cumplidos creéis que puede darse uno a sí mismo?
  - ¿En qué situaciones podríamos darnos esos cumplidos?

- ¿Podríamos darnos también premios materiales en alguna ocasión? ¿Cuáles?

3. Una vez concluida la explicación y el debate, se les dirá a los alumnos/as que respondan las cuestiones de la Ficha 4 de la Guía del alumno.
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

### Recuerda

- Los cumplidos o halagos que uno se da a sí mismo cuando intenta o realiza un comportamiento identificado como deseable son una buena fórmula para que este se repita, ya que favorece la motivación.
- Si cada vez que hago algo que me cuesta, soy capaz de decirme algo positivo, será más probable que las cosas salgan bien (por ejemplo, "ha sido un buen intento, mañana lo haré mejor", "lo he hecho bien, me siento muy contento").
- Es importante pensar en qué halagos y cumplidos son aquellos que más me agradan.
- Es aconsejable que me haga el cumplido nada más conseguir aquello que pretendía y me resultaba dificultoso.
- En alguna ocasión, puedo decidir con la aprobación de mis padres que en lugar de un cumplido voy a darme un premio material (por ejemplo, comprarme mi revista preferida).

# 5

## Practicando la asertividad: haciendo críticas y peticiones



### Objetivo general

- Practicar comunicaciones asertivas entre el alumnado.

### Objetivos específicos

- Aprender a hacer críticas.
- Aprender a hacer peticiones.

### Claves para el profesorado:

- ▶ La relación entre personas basada en la asertividad es una forma de interactuar en la que expreso clara y directamente lo que deseo, respetando las circunstancias de la realidad y asumiendo que los demás pueden también desear otras cosas distintas que, incluso, pueden ser incompatibles con las mías.
- ▶ Las personas con capacidades asertivas se desarrollan en equilibrio entre sus necesidades y los imperativos de la vida en comunidad, asumen mejor la frustración, organizan mejor su conducta y recurren menos al consumo de tóxicos como forma de evasión.
- ▶ Las condiciones que rodean al acto comunicativo asertivo, es decir, el contexto en el que se desarrolla, es un factor clave en este estilo de comunicación. Es interesante prestar atención siempre que se pueda a elementos como el lugar, el momento o los estados emocionales de las personas que intervienen en la situación.
- ▶ Las relaciones y comunicaciones fundamentadas en la asertividad son un proceso de aprendizaje más. Es preciso practicarlas con regularidad para dominarlas.
- ▶ Utilizar un estilo asertivo es especialmente útil en las situaciones difíciles, tales como cuando hay que decir algo desagradable a alguien, cuando hay que decir "no" a lo que los demás me piden y cuando hay que hacer y/o responder a una crítica ó una queja.



## Actividad 5: Practico la asertividad: hago críticas y peticiones

Con esta actividad se pretende enseñar a los alumnos/as a hacer críticas y peticiones como parte del aprendizaje de asertividad o autoafirmación personal.

### Materiales

- Situaciones a representar (Apéndice/Actividad 5).
- Ficha 5: "Practico la asertividad" (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los chicos/as que en esta sesión van a practicar la asertividad y que representarán situaciones de comunicación concretas, para lo que el profesor/a explicará en qué consiste esta habilidad de comunicación tal y como se recoge en el **Recuerda** de esta actividad.
2. Tras la explicación, pida 2 voluntarias para representar la primera situación que se recoge en la Ficha 5 de la Guía del alumno, y al resto dígales que observen la representación. Una vez acabada pídale que respondan a las cuestiones planteadas en la misma, para su posterior puesta en común, preguntando a algunos alumnos/as al azar cómo han respondido a las siguientes preguntas:

- ¿Tiene claro lo que quiere transmitir Leticia a su amiga Clara?
- ¿Expresa con claridad Leticia lo que quiere decirle?
- ¿Lo hace sin ofender a Clara?
- ¿Utiliza Leticia un tono de voz adecuado cuando muestra su enfado?
- ¿Qué tipo de palabras y/o expresiones utiliza Leticia para expresar su enfado?

3. Continúe con la representación de la segunda situación propuesta en la Ficha 5 de la Guía del alumno, siguiendo el mismo procedimiento planteado anteriormente, preguntando a los niños/as:

- ¿Tiene claro Antonio lo que quiere preguntar al grupo de chavales?
- ¿Expresa con claridad Antonio su petición?
- ¿Lo hace de forma adecuada, sin exigencias, ni ofendiendo al grupo?
- ¿Utiliza Antonio un tono de voz adecuado cuando hace su petición?
- ¿Qué tipo de palabras y/o expresiones utiliza Antonio para hacer su petición?

# Guía del profesor



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

## Recuerda

- La comunicación asertiva se produce cuando digo aquello que pienso o quiero de modo claro y directo, pero a la vez respeto lo que me dicen los demás aunque no esté de acuerdo con ellos.
- Lo realmente importante cuando nos relacionamos con los demás no es estar de acuerdo en cómo son las cosas, sino en ser capaces de llegar a acuerdos.
- Si me enfrento de forma asertiva a las situaciones difíciles y/o molestas con respeto y con intención de solucionar las diferencias me sentiré mejor, es más probable que consiga lo que busco y que los demás me valoren.
- Los pasos para comunicarse de manera asertiva son los siguientes:
  - Párate a pensar en qué es lo que quieras plantear a la otra persona.
  - Cuando lo hagas plántelo con claridad, utilizando un tono de voz adecuado y sin ofender al otro.
  - Muestra un comportamiento verbal firme y directo, utilizando palabras como: "deseo...", "opino que...", "me estoy sintiendo..."

## Apéndice: Situaciones a representar

**Situación 1:** Dos alumnas representarán los papeles de Leticia y Clara. Son dos amigas que se encuentran en la plaza cercana a la casa. Leticia está enfadada con Clara porque otra amiga le ha comunicado que Clara está diciendo que es muy mala estudiante y le ha sentado fatal.

**Situación 2:** A Antonio le gusta mucho jugar al fútbol pero se ha quedado sin equipo porque se ha trasladado recientemente de ciudad y no conoce a nadie. Su madre le ha propuesto ir al polideportivo. Una tarde decide ir y en la puerta encuentra a un grupo de chavales vestidos con la equipación de fútbol y decide preguntar.





# La empatía



Protegiéndote

## Objetivo general

- Favorecer el desarrollo de la empatía entre el alumnado.

## Objetivos específicos

- Examinar los elementos definitorios de la empatía.
- Valorar las ventajas de la empatía en las relaciones interpersonales.

### Claves para el profesorado:

- ▶ La empatía es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos. Es una cualidad de la mayoría de las personas que podemos desarrollar y potenciar.
- ▶ La empatía es un rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas ya que somos capaces de "leer" emocionalmente a las otras personas y esta capacidad repercute en una conciencia social y emocional que enriquece las relaciones sociales.
- ▶ Las personas con capacidad empática muestran la habilidad de ajustarse en todo momento a la situación y a la persona con la que mantienen la comunicación. No sólo atienden a los aspectos verbales sino que es de vital importancia tener en cuenta los aspectos no verbales y el clima emocional que nos trata de transmitir el emisor de la comunicación.
- ▶ Utilizar expresiones tales como: "Ya veo..."; "Pareces sentirte..."; "Entiendo que..."; "Te estoy escuchando y noto que..."; "Se te ve...", puede facilitar empatizar con la otra persona.

# Guía del profesor



## Actividad 6: Con la empatía todos ganamos

La actividad consiste en presentar unas situaciones en las que es preciso actuar de modo empático para mejorar la relación y comunicación entre los protagonistas. Posteriormente, se reflexionará sobre las ventajas de la empatía para las relaciones interpersonales satisfactorias.

### Materiales

- Situaciones propuestas (Apéndice/Actividad 6).
- Ficha 6: "Con la empatía todos ganamos" (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los alumnos/as que en esta sesión van a tratar la empatía y explíquenles en qué consiste, tal y como se define en el último apartado del **Recuerda** de esta actividad.
2. Tras la explicación, pídale a los niños/as que vayan a la Ficha 6 de la Guía del alumno y que sigan las instrucciones para desarrollar la actividad. Déles la consiga de que analicen las situaciones propuestas y respondan a las cuestiones planteadas en las mismas.

3. Una vez acabada la tarea, analice cómo han resuelto los alumnos/as las situaciones planteadas, haciendo que algunos voluntarios/as lean sus propuestas de actuación para cada una de ellas.
4. Tras la puesta en común de la actividad, plantee un debate sobre las ventajas de ser capaz de ponerse en lugar del otro en las relaciones con las personas. Para ayudar a la síntesis de la información puede ir escribiendo usted las ideas fundamentales en la pizarra y una vez acabado el debate, pedir a los niños/as que las copien en la Ficha 6 de la Guía del alumno.
5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.



## Recuerda

- La empatía consiste en ser capaz de ponerme en el lugar de otra persona y comprender su forma de actuar, pensar o sentir aunque no esté de acuerdo con ello. Mejora las relaciones sociales, la comunicación y te hace sentir mejor.
- Todos podemos desarrollar la empatía. Para ello, es importante que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones:
  - Dejar de pensar en uno mismo y centrarse en lo que la otra persona nos está diciendo.
  - Escuchar con atención lo que nos trata de transmitir con lo que nos está diciendo a través de sus palabras (comunicación verbal), y a través de su tono de voz y de sus gestos (comunicación no-verbal).
  - Utilizar palabras y expresiones tales como: "Ya veo..."; "Pareces sentirte..."; "Entiendo que..."; ""Te estoy escuchando y noto que..."; "Se te ve...", ya que de este modo la otra persona va a notar que la estás escuchando y estás comprendiendo cómo se siente.
- Cuando me comporto empáticamente soy tolerante, trato de comprender a la otra persona aunque no esté de acuerdo con su punto de vista, escucho activamente, transmito confianza, tranquilidad, comprensión, respeto y creo un espacio donde la otra persona se siente muy bien con lo que me está transmitiendo.

## Apéndice: Situaciones propuestas

**Situación 1:** Ismael se tropieza y cae al suelo en el patio del colegio. Adriana y Natasha le llaman "patoso" y todos en el recreo les miran y se rien.

**Situación 2:** Paula, tiene diez años, ve que Rafa se pone a llorar en clase y le llama automáticamente "Ilorón". Naturalmente todo el grupo de clase mira a Paula y a Rafa.





# Hacer nuevos amigos



## Objetivo general

- Favorecer nuevas relaciones de amistad.

## Objetivos específicos

- Reconocer la importancia de los vínculos de amistad entre iguales.
- Reflexionar acerca de los aspectos de las relaciones de amistad auténticas.

### Claves para el profesorado:

- ▶ Las relaciones afectivas entre personas que no forman parte del núcleo familiar constituyen un valor a lograr desde las etapas más tempranas de la socialización.
- ▶ A través de las relaciones de amistad, los niños/as y jóvenes aprenden a relacionarse desde una óptica diferente a la de los familiares directos. Se hace necesario el aceptar las diferencias, las peculiaridades de cada persona, postergar las satisfacciones inmediatas en pro de la relación interpersonal y desarrollar una serie de habilidades altruistas.
- ▶ Es importante favorecer relaciones de amistad entre los/as jóvenes basadas en la sintonía, entendida como el proceso mediante el cual se inicia y mantiene una relación de mutua confianza (comprensión y buena relación entre dos o más personas).
- ▶ Desde el ámbito educativo se puede orientar a los niños/as y jóvenes en la creación de vínculos afectivos nuevos basados en una auténtica amistad (respeto mutuo, compromiso, colaboración, tolerancia, empatía, assertividad, confianza).



## Actividad 7: Luna y sus nuevas amistades

La actividad pretende favorecer la identificación de relaciones de amistad auténticas, reconociendo la importancia de este vínculo y reflexionando sobre sus aspectos básicos.

### Materiales

- Ficha 7 (a y b): "Luna y sus nuevas amistades" (Guía del alumno).
- Narración (Apéndice/Actividad 7).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar las actividades correctamente son las siguientes:

1. Comente a los alumnos/as que en esta sesión van a tratar el tema de la amistad y que para ello van a leer la historia de "Luna y sus nuevas amistades" que está en la Ficha 7a de la Guía del alumno.
2. Pida a uno de los alumnos/as que lea al resto de la clase la narración y dígales que estén muy atentos para que, posteriormente, puedan contestar las preguntas que aparecen en su Guía.

3. Tras la lectura de la narración, pida a los alumnos/as que contesten a las preguntas que aparecen en la Ficha 7b de la Guía del alumno.

4. Una vez contestadas, analice las respuestas ofrecidas por el alumnado y abra un debate sobre la amistad (nuevos amigos, qué se entiende por amistad, cómo son sus relaciones con iguales, qué valoran más, qué no aceptarían de un amigo, etc.), a partir de las siguientes cuestiones planteadas:

- ¿Qué te parece la relación del grupo de amigos/as del pueblo?
- ¿Crees que es sincero el compromiso adquirido con Lorea?
- ¿Crees que son verdaderos amigos/as?
- ¿Qué opinas de la reflexión de Luna sobre sus amigos de la ciudad?
- ¿Qué es lo que más valoras de un amigo/a?

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

# Guía del profesor



## Recuerda

- Una auténtica amistad se sustenta en unos pilares básicos como son: el respeto mutuo, el compromiso, la colaboración, la tolerancia, la empatía, la asertividad, la confianza.
- Es importante pensar sobre qué tipo de amistades tengo y cómo puedo mejorarlas y si alguna no me compensa por alguna circunstancia.
- La amistad para que perdure en el tiempo es preciso cuidarla.
- A partir de ahora puedes que comiences a ampliar tu círculo de amistades, es especialmente importante que valores qué es para ti la amistad, que deseas dar y qué esperas recibir.

## Apéndice: "Luna y sus nuevas amistades"

Luna es una chica de 11 años. Es muy extrovertida y le encanta conocer gente nueva. Recientemente ha estado de vacaciones en casa de sus abuelos maternos y ha conocido a varios chicos y chicas.

Estando con estos "nuevos amigos", Luna ha empezado a pensar acerca de la amistad. El grupo de chavales del pueblo se conocían desde que eran muy pequeños y cada uno de sus miembros (3 chicas y 4 chicos) sabía en todo momento cómo se encontraban el resto, cómo actuar cuando había alguna preocupación, cómo respeter a cada uno según sus características de personalidad, cómo ayudar según la situación, etc. Eso le sorprendió, pero lo que realmente le llamó la atención, fue que existía entre ellos un verdadero compromiso de amistad. Luna lo comprobó un día de primera mano.

Lorena, una de las chicas del grupo, vino por la tarde a la plaza del pueblo con ojos vidriosos y con cara muy triste.

Sus amigos, como sabían que Lorena era una chica muy reservada no quisieron invadir su intimidad y esperaron a que ella hiciera algún comentario.

Después de unos minutos, Lorena no pudo callar más y soltó:

- ¡Tengo un problemón! Me acabo de enterar de que a mi padre le trasladan a trabajar a Guadalajara y nos tenemos que ir a vivir allí en un par de meses. ¡No sé cómo lo voy a soportar! Esto es lo peor que me ha pasado nunca. Voy a perder el contacto con vosotros y sois los mejores amigos del mundo.



Nicolás dijo:

- Tú lo has dicho, Lorena. Somos los mejores amigos y nuestra amistad es lo más importante. Nuestros padres nos lo han dicho en muchas ocasiones: la amistad que cultivas con amor deja su semilla y florece y si la cuidas es para toda la vida.

- Lo sé, Nico, pero,... ¿cómo haré para mantener el contacto? - dice Lorena entre sollozos.

- Pues, es muy sencillo – dice Hugo. Tenemos el teléfono, Internet, la webcam, las cartas y todos los fines de semana. Estoy seguro de que vendrás todos porque tu madre no pasará un solo finde sin estar en el pueblo.

- Y además, podemos en este momento firmar un gran pacto de amistad en el que cada uno de nosotros nos comprometemos a contactar contigo durante la semana. ¿Aceptas? - comentó Daniela.

- Acepto- dijo Lorena- y todos se fundieron en un gran abrazo.

Luna estaba escuchando al grupo de amigos y le parecía que no era real. ¿Sus amigos de la ciudad tendrían ese compromiso con ella? ¿Sus amigas tienen tanto nivel de implicación y cercanía? En ese momento recordó que sólo Violeta la había llamado en estas semanas y ni siquiera un mail con cuatro palabras

había recibido de ningún colega. Claro que ella tampoco había mandado ni un sms.

Los amigos del pueblo se despidieron hasta mañana y Luna se fue a su casa muy pensativa. No sabía qué iba a ocurrir a partir de ahora, pero algo le decía que ella deseaba tener relaciones como las que acababa de descubrir. Nada de cosas materiales sólo verdaderos sentimientos, compromisos y respeto. Un lujo, pensó, justo cuando abría la puerta de la casa de sus abuelos.





## Objetivo general

- Introducir normas básicas de comportamiento social.

## Objetivos específicos

- Reconocer algunas normas sociales de comportamiento.
- Valorar la importancia del cumplimiento de las normas sociales para la convivencia y la integración social.

### Claves para el profesorado:

- ▶ Las normas son un instrumento fundamental para generar una estructura en los niños/as que les ayude a crecer en comunidad. Los niños/as que crecen sin normas se sentirán confusos, perdidos e inseguros, se mostrarán desafiantes y necesitarán llamar más la atención.
- ▶ Al igual que ocurre con cualquier otra enseñanza, conviene tener presente que el aprendizaje de las normas es un proceso que necesita de habilidad por nuestra parte, y tiempo por parte del niño/a para interiorizarlas y asumirlas.
- ▶ El aprendizaje de las normas estará en función de la edad del niño. A partir de esta edad el niño/a ya supera el egocentrismo infantil y es capaz de considerar los derechos propios y ajenos.
- ▶ En la mayor parte de las situaciones, desde un punto de vista estratégico y táctico, resulta más útil partir de lo positivo y de lo adaptado de la conducta del niño/a, que incidir en lo que hace mal o en lo que aún no está conseguido en su comportamiento.
- ▶ Existen una serie de normas sociales, es decir, un amplio grupo de normas socialmente reconocidas, como son los usos y las costumbres. Su incumplimiento no implica una sanción institucionalizada, aunque sí algún tipo de recriminación o reproche social. Este tipo de normas es especialmente significativo abordarlas con el alumnado, para que las interiorice y favorezcan su integración en la sociedad en la que se desenvuelven.



## Actividad 8: Las normas sociales facilitan la convivencia

La actividad consiste en trabajar la importancia del cumplimiento de las normas sociales para facilitar la convivencia social, a través de la identificación del cumplimiento de algunas de ellas previamente seleccionadas en las situaciones presentadas en la Ficha 8.

### Materiales

- Ficha 8: "Las normas facilitan la convivencia" (Guía del alumno).
- Solución situaciones normas sociales (Apéndice/Actividad 8).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los chicos/as que, en esta sesión, van a abordar la importancia de las normas sociales.

2. Pida a los alumnos/as que vayan a la Ficha 8 de la Guía del Alumno y que partiendo de las normas sociales propuestas, escriban después de cada una de las situaciones que se presentan, aquella que mejor se podría aplicar a cada una de ellas.
3. Una vez acabada la tarea, el profesor/a corregirá la actividad, en base a la solución recogida en el Apéndice de la misma. Posteriormente, pregunte al alumnado sobre qué tipo de normas les resultan más difíciles de cumplir y cómo se podría mejorar su asunción.
4. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.

# Guía del profesor



## Recuerda

- Las normas son importantes para facilitar la convivencia con los demás.
- Cuando tengas dudas sobre la necesidad de las normas para el desarrollo de una adecuada convivencia, piensa como sería un partido de fútbol o de baloncesto si no existieran reglas.
- Si no te queda clara una norma, consulta sobre ella a un adulto para que te la explique, poder entender su valor y ajustar tu comportamiento a ella.
- Adaptarnos a las normas facilitará las relaciones sociales con los adultos y con los amigos/as.
- Piensa acerca de las normas sociales de tu grupo y analiza si son las más adecuadas para facilitar la convivencia del grupo o se pueden mejorar.





## Apéndice: Solución situaciones normas sociales

1. Tasio ha extraviado un cuaderno que le prestó un amigo para repasar un examen de recuperación. (**Disculpar**)
2. Emilio le dice a su prima que puede acompañarle a buscar un regalo para su madre. (**Ofrecer ayuda**)
3. Pedro agradece a su amiga Blanca la llamada telefónica por su cumpleaños. (**Agradecimiento**)
4. Mónica necesita el ordenador para buscar en Internet información para un trabajo de lengua. Conecta, sin permiso de sus padres, el PC y busca la información por su cuenta aunque sabe que no le está permitido hacerlo. (**Reconocer errores**)
5. A Juan Luis le han pedido sus amigos que se encargue de comprar las cartulinas para el trabajo de matemáticas. (**Colaborar**)
6. Paco juega al fútbol en el patio del recreo y como siempre quiere ganar es capaz de no cumplir ninguna norma pactada previamente en el grupo. No acepta las faltas, siempre quiere tirar los penaltis, no respeta los turnos, etc. (**Respetar**)
7. A Eloisa le encanta jugar con el ordenador. En la clase de informática llega la primera y cuando finaliza el tiempo pactado por el grupo de clase sobre el tiempo de cada alumno se resiste a dejar el ordenador y, eso supone, que el siguiente compañero no cuenta con el mismo tiempo. (**Compartir**)
8. Lola queda con sus amigas en la puerta del "ciber" a las 17 horas. Son las 17:30 horas y aún no han llegado. Últimamente, siempre pasa lo mismo. Ella se tiene que ir a casa a las 18 horas y le queda muy poco tiempo para aprovechar. (**Responsabilidad**)



# Planificación del tiempo de estudio



## Objetivo general

- Conseguir que el alumnado incorpore la planificación de su estudio como hábito académico.

## Objetivos específicos

- Reconocer los beneficios de la programación minuciosa del estudio.
- Poner en práctica la planificación del tiempo de estudio a través de un supuesto práctico.

### Claves para el profesorado:

- ▶ Planificar el tiempo dedicado al estudio, al repaso, a la preparación de los exámenes o a cualquier otra actividad propia del ámbito académico, resulta de especial interés para los alumnos/as, como medio para lograr optimizar el tiempo y lograr la consecución de todos los objetivos propuestos.
- ▶ Planificar supone pararse a pensar en los objetivos, las tareas, los métodos y el periodo disponible para su ejecución.
- ▶ Desde el ámbito educativo es preciso favorecer la planificación autónoma y responsable del tiempo dedicado a las diversas laborales académicas.
- ▶ La estructuración que ofrece la planificación del tiempo de estudio permite rentabilizar el tiempo y las energías dedicadas al ámbito académico y posibilita la obtención de unos mejores resultados y una mayor satisfacción.
- ▶ Si detectamos alumnos/as con dificultades en la planificación de su estudio, conviene realizar un análisis detallado de sus hábitos académicos, para averiguar las causas que interfieren en la consecución de un buen rendimiento.
- ▶ Resulta útil implicar al alumnado en la planificación del trabajo educativo como instrumento para desarrollar destrezas académicas, que repercutirán positivamente en la prevención de un fracaso académico, y para la generalización de este tipo de programaciones a otros ámbitos del joven.



## Actividad 9: Ayudo a Martín a planificar su estudio

La actividad consiste en que la clase dividida en subgrupos de 5 personas planifique el estudio que tendrá que realizar el protagonista del supuesto, Martín, para lograr cumplir los objetivos académicos y lograr los mejores resultados al final del curso.

### Materiales

- Ficha 9: "Ayudo a Martín a planificar su estudio" (Guía del alumno).
- Supuesto práctico (Apéndice/Actividad 9).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

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

1. Dígales a los/as niños/as que vayan a la Ficha 9 de la Guía del alumno. Hágales saber previamente que el tema de la actividad es la planificación del tiempo de estudio, y que para abordarlo cuentan con un supuesto práctico que han de trabajar en grupos de 5 personas.
2. Una vez programado el estudio que tendrá que seguir Martín cada día por parte de cada uno de los grupos, haga una puesta en común de la actividad, analice los resultados, las variaciones

en la organización del tiempo de estudio, las probabilidades de cumplimiento de la planificación propuesta y si con ello se podrían obtener los resultados académicos esperados.

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

### Recuerda

- Si te habitúas a planificar el tiempo de estudio que requieres para realizar las tareas académicas tus calificaciones pueden mejorar significativamente.
- Puedes utilizar un *planning* con los días o tu propia agenda escolar, para organizar las tareas pendientes, y el tiempo que puedes necesitar para cada una de ellas.
- Puedes ir reestructurando tu planificación según vayas cumpliendo los objetivos o no.
- Procura cumplir la programación diseñada ya que te sentirás mejor, ahorrarás tiempo y dispondrás de energías para otras tareas.



## Apéndice: Supuesto práctico

Martín es un chico de 11 años que está acabando 5º de la EPO. Se acerca el final de curso y en dos semanas tiene varios exámenes y un par de trabajos por entregar.

Martín estudia todos los días y ha realizado esquemas y resúmenes de cada tema, pero sabe que le conviene planificar estos 15 días para disponer del tiempo suficiente para el estudio, el repaso y la realización de los 2 trabajos pendientes.

La tarea consiste en que la clase dividida en subgrupos de 5 personas, planifiquen el trabajo de estudio de Martín para estos 15 días finales del curso escolar, teniendo en cuenta que ha de preparar lo siguiente:

- ➔ Examen de Matemáticas (4 lecciones)
- ➔ Examen de Lengua (3 lecciones)
- ➔ Examen de Conocimiento del medio (2 lecciones)
- ➔ Examen de Inglés (3 lecciones)
- ➔ Trabajo de Música
- ➔ Trabajo de Plástica



## Objetivo general

- Favorecer la práctica de exposiciones orales exitosas.

## Objetivos específicos

- Reconocer la importancia de las exposiciones orales en el contexto académico.
- Reflexionar acerca de las características básicas a considerar para realizar una buena exposición oral.

### Claves para el profesorado

- ▶ La exposición oral es un formato de comunicación utilizada con frecuencia en el medio académico, por lo que el fomento de esta habilidad en los alumnos/as se convierte en una herramienta importante para su éxito en los estudios.
- ▶ Para ayudar a los alumnos/as a la realización de exposiciones orales exitosas, se les pedirá que tengan en cuenta las siguientes premisas:
  - Dividir la exposición oral en tres partes diferenciadas: introducción, desarrollo del tema y conclusión.
  - Estudiar el tema que se va a exponer hasta dominarlo, ya que esto puede dar seguridad al orador y repercute en la transmisión de información hacia el público.
  - Practicar la exposición delante de un espejo, contándoselo a alguien o grabándose, para lograr agilidad y fluidez en la misma y cuidar los aspectos no verbales como la postura, la mirada o los gestos para que sintonicen con el mensaje oral y modular la voz, realizando pausas y cambios de ritmo y de volumen de la voz, que permitan mantener la atención y el interés de los oyentes.

# Guía del profesor



## Actividad 10: Expongo mi guión

La actividad consiste en preparar una exposición oral, a partir de la elaboración en grupo del **guión de una película** para que, posteriormente, uno de ellos/as lo exponga al resto de la clase.

### Materiales

- Ficha 10: "Expongo mi guión" (Guía del alumno).
- Bolígrafos.

### Desarrollo de la Actividad

Las **instrucciones** para desarrollar las actividades correctamente son las siguientes:

1. Comente a los alumnos/as que, en esta sesión, van a abordar el tema de las exposiciones orales y que para ello van a escribir el guión de una película para que después lo cuenten al resto de la clase.
2. Pida a los niños/as que formen grupos de 5-6 personas y déles la consigna de que han de preparar una exposición oral, a partir de la elaboración en grupo del guión de una película, siguiendo las instrucciones tal y como se recogen en la Ficha 10 de la Guía del alumno.





3. En ella se presenta un cuadro en el que aparecen 5 personajes, sus nombres, la acción que cada uno realiza, el lugar en el que se encuentra y el objeto que cada uno de ellos utiliza, pidiéndoles que con esta información, combinándola como deseen, escriban el guión de una película, que después uno de ellos/as la expondrá en voz alta a la clase. Tendrán 5 minutos para exponer cada grupo su guión y 15 minutos para prepararlo.
4. Una vez terminada la exposición de cada grupo haga una valoración general del trabajo realizado, analizando con toda la clase los guiones presentados, planteando las siguientes cuestiones:
  - ¿Se han dividido todas las exposiciones orales en tres partes diferenciadas: introducción, desarrollo del tema y conclusión?
  - ¿Se ha transmitido con claridad el contenido del guión de cada una las películas presentadas?
  - ¿Ha logrado despertar nuestra atención e interés la exposición que se ha realizado por parte de cada uno de los grupos?
5. Se cerrará la sesión haciendo hincapié en los mensajes preventivos en torno a los que gira la actividad, a partir de los cuáles los alumnos/as harán un lema-resumen de la misma que quedará en el aula para recordar.



# Guía del profesor



## Recuerda

- La exposición oral es un acto comunicativo en el que una persona habla, expone o desarrolla un tema ante un auditorio.
- Las exposiciones orales son una herramienta muy útil en el ámbito académico y te servirá de ayuda en tu vida adulta.
- Para realizar una exposición oral con éxito tienes que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
  - Una buena exposición oral consta de una introducción, el desarrollo del tema y una conclusión.
  - Es preciso que estudies bien lo que tienes que exponer, ya que si dominas el tema te sentirás seguro/a a la hora de hacerlo.
  - Practicar la exposición delante de otra persona ó delante de un espejo te puede resultar muy útil para ver cómo lo haces, ya que esto te permitirá corregir posibles errores.





\*\*\*\*\* **Comunidad de Madrid**

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