



TÍTULO
MI DIARIO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/56twxx>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de oposición asertiva

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Prevención del acoso escolar

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Laura se siente mal porque unas chicas de su clase se aprovechan de ella pidiéndole constantemente los apuntes, cuando ella sabe positivamente que podrían tomarlos sin ningún problema, pero prefieren sacar el curso a costa del trabajo de otros. Al principio, Laura soporta estoicamente la situación, pero a medida que pasan los días su posición ante el asunto va cambiando.

REFERENTE TEÓRICO: Las personas no siempre sentimos, pensamos y actuamos de la misma forma. Más bien adaptamos nuestro comportamiento a las circunstancias que nos toca vivir y en función de ellas vamos produciendo cambios que nos ayudarán a adaptarnos o todo lo contrario. Estos tres sistemas funcionan como un todo y cuando tenemos conciencia personal de cómo funcionamos en cada uno de ellos y la coherencia que entre ellos existe, resolver nuestros problemas y entender nuestros comportamientos y los de otros es mucho más sencillo.

RAZÓN DE SER: La actividad que se desarrolla a continuación es básicamente una reflexión guiada que pretende llevar al alumnado a una mayor conciencia de sí mismos para poder entenderse mejor y actuar de la manera más beneficiosa ante situaciones difíciles como la que se le plantea a la protagonista del diario que presentamos.

DESARROLLO

1ª Fase

En esta primera fase los alumnos simplemente tendrán un primer contacto con el texto, de forma que puedan entender qué ocurre en él en términos generales, para

poder profundizar más en aspectos concretos a través de las siguientes fases.

2ª Fase

Las personas, aunque aparentemente funcionamos como una unidad, tenemos, al menos, tres partes que están influyendo en ello: nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestro comportamiento visible, es decir, lo que cualquiera podría grabar de nosotros con una cámara de vídeo.

Cuando respondemos ante una situación de una u otra manera los tres sistemas están relacionándose entre sí e intentando ser coherentes. Vamos a comprobarlo a través del análisis y reflexión del diario de Laura.

El docente entregará a cada alumno una hoja de papel en la que aparecerá el texto del diario y una serie de preguntas. A través de las respuestas, de manera individual, volcarán sus propias reflexiones personales.

Se propone a continuación la presentación de la hoja a entregar a los alumnos:

12 de noviembre.

Hoy me ha vuelto a pasar. Me han vuelto a pedir los apuntes de ciencias con la excusa de que no se les da bien tomar apuntes. Yo he hecho como que no me daba cuenta de que era mentira, pero sé que es una excusa. ¿Cómo se puede coger apuntes si estás de charla toda la hora, además, la mitad de los días hacen pellas y ni vienen a clase. Como está Laura que nunca pone problemas para nada... En el fondo soy una pardilla... Seguro que, como ven que les da resultado, me los seguirán pidiendo y yo, como una idiota, se los seguiré dando.

LAURA	LAS COMPAÑERAS
Pensamientos de Laura: ¿Qué cosas se dice a sí misma?	Pensamientos: ¿Qué pensamientos aparecen probablemente en las compañeras de Laura ese día?
Emociones de Laura: ¿Cómo se siente al respecto?	Emociones: ¿Cómo se sienten probablemente las compañeras de Laura ese día?
Comportamiento visible: ¿Qué hace Laura ante la situación ese día?	Comportamiento visible: ¿Cómo se han comportado las compañeras con Laura ese día?
Coherencia interna: ¿Es coherente lo que piensa, siente y hace?	Coherencia interna: ¿Es coherente lo que piensan y sienten acerca de Laura con lo que hacen?

13 de noviembre.

Todo sigue igual, para no variar. Las mismas listas y la misma tonta, o sea, yo. Les he vuelto a dar los apuntes, pero me siento fatal. Antes, por lo menos, eran amables al pedírmelos, se hacían las simpáticas. Ya, ni eso. Ahora más bien parece que me dan órdenes y que yo tengo la obligación de darles lo que me piden. Supongo que es así. Si les digo que no se los dejo, todavía me van a tratar peor. Seguro que se pondrán como fieras... Creo que mejor asumo que me ha tocado a mí, y ya está. A ver qué pasa mañana... A lo mejor se olvidan de que existo, ¿no?

LAURA	LAS COMPAÑERAS
Pensamientos de Laura: ¿Qué cosas se dice a sí misma?	Pensamientos: ¿Qué pensamientos aparecen probablemente en las compañeras de Laura ese día?
Emociones de Laura: ¿Cómo se siente al respecto?	Emociones: ¿Cómo se sienten probablemente las compañeras de Laura ese día?
Comportamiento visible: ¿Qué hace Laura ante la situación ese día?	Comportamiento visible: ¿Cómo se han comportado las compañeras con Laura ese día?
Coherencia interna: ¿Es coherente lo que piensa, siente y hace?	Coherencia interna: ¿Es coherente lo que piensan y sienten acerca de Laura con lo que hacen?

Igualmente se haría para los días 14 y 15 de noviembre, aunque en este caso se les pide a los alumnos en grupos de 4 ó 5 que redacten estos dos días, en los que Laura va enfrentándose asertivamente a la situación.

La idea es ver qué estrategias se les ocurren. Una vez escritos se distribuyen entre los grupos de manera que cada uno tenga el diario escrito por otro grupo. Las tablas de preguntas se mantienen igual.

Tras contestar cada pregunta y en la línea de darle mayor coherencia y claridad al ejercicio, se sugiere que coloreen cada casilla en color rojo (si los pensamientos, emociones o conducta son negativos para el personaje o personajes en cuestión) o verde (si son positivos). A medida que se va avanzando en la actividad y en los diferentes días, se verá:

- Cómo van alternándose los colores en las dos columnas de cada tabla (al principio la de Laura irá totalmente en rojo y la de las compañeras en verde, para ir dándose la vuelta a medida que se avanza en días y se cambia el comportamiento).
- Los colores de uno de los personajes influyen en los del otro.

Cuando han terminado de contestar las preguntas de forma individual, se pasa a la siguiente fase.

3ª Fase

Para finalizar la actividad, se hace una breve puesta en común que asegure que todo el alumnado ha enfocado adecuadamente la actividad o que, al menos, llegan a las conclusiones adecuadas al respecto.

El profesor aprovecha para considerar en voz alta las cuestiones recién comentadas en la fase anterior (acerca de cómo extraer conclusiones de las tablas y los colores utilizados), así como los aspectos más relacionados con la oposición de Laura a sus compañeras de clase.

Los colores de las tablas empiezan a cambiar claramente a medida que Laura decide afrontar su situación de manera asertiva. Para ello, ha de plantarse delante de sus compañeras, las que constantemente se aprovechan de ella, para decirles que no, que no está dispuesta a seguir siendo su esclava ni su marioneta, mucho menos para encima tener que aguantar sus insultos. Esta cualidad de defensa de los propios derechos, de

plantarnos y decir no, es lo que se llama ASERTIVIDAD y es lo contrario de la PASIVIDAD (que es la actitud que mantenía Laura los primeros días).

- *¿Podríamos concretar, entre todos, qué estrategias ha seguido Laura para negarse a seguir prestando los apuntes?*
- *¿Influye en algo, en esas estrategias adoptadas, el diálogo interno que haya tenido Laura ese día?*
- *¿Qué nos enseña eso a nosotros?*
- *¿Qué consecuencias han tenido estas estrategias de cara a las compañeras de Laura?*
- *¿Creéis que ha sido un camino fácil para Laura?*
- *¿Era, sin embargo, un camino necesario?*
- *¿Qué conclusiones sacamos de esto, entonces?*