TÍTULO:

¡QUÉ BELLO ES SONREÍR!

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR:

Habilidades de comunicación; Asertividad Identificación, expresión y regulación emocional; Autoestima.

ÁREA CURRICULAR:

Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR:

Convivencia escolar.

EDAD RECOMENDADA:

De 12 a 14 años.

SINOPSIS:

Un chico pasea feliz por la calle y a todo lo que sonríe le devuelve la sonrisa.

REFERENTE TEÓRICO: La comunicación no verbal expresa sin palabras más contenido que las propias palabras. Una actitud y lenguaje no verbal positivo abre puertas y facilita las relaciones sociales.

RAZÓN DE SER: La actividad propuesta permitirá acercar al alumnado a la utilización del lenguaje positivo como medio para mejorar sus relaciones con los demás.

DESARROLLO:

1ª Fase

Una vez visto el anuncio, el docente iniciará un pequeño debate en torno a las ventajas de tener una actitud positiva ante la vida:

- En el anuncio el chico va sonriendo, ¿Qué le puede haber ocurrido para estar así? (Un suceso positivo que le trae buenos recuerdos, que le guste que la gente se sienta bien, que él se sienta bien, etc.).
- *¿Por qué creéis que le devuelven la sonrisa? (Porque se sienten bien, porque no están acostumbrados a ver a gente contenta).*
- *¿Qué se puede obtener cuando se trata con amabilidad a alguien?*
- *¿Cómo os gustaría que la gente os tratara cuando va a hablar con vosotros?*
- *¿Es fácil o difícil mantener una actitud positiva? (En ocasiones, es difícil, pues no estamos acostumbrados a pensar en positivo. Cuando esto ocurre, las personas tienden a focalizar su atención sobre sucesos negativos y a olvidar o minimizar los positivos, lo que refleja cierto grado de baja autoestima).*
- *¿Qué* se podría hacer para mantenerla? ¿Hay algún modo de que nos comuniquemos con los demás y a la vez les podamos hacer sentir bien?

2ª Fase

De alguna manera, las personas tenemos algo que se puede aprender, adquirir, es la llave que abre cerraduras. Esta llave es muy poderosa porque abre los corazones de la gente. ¿Queréis saber de qué llave se trata? Es la llave de la ASERTIVIDAD.

La ASERTIVIDAD es la habilidad que mostramos cuando tratamos a los demás con respeto, admitiendo sus ideas y su forma de pensar. La asertividad es casi mágica, por los efectos positivos que puede producir en los demás.

Imaginad ahora que estáis juntos en el parque y hay más gente de vuestra edad. Pensad: a) tres cosas que podríais decir o hacer para hacerle sentir bien a los demás, b)tres cosas que podrían hacer o decir los demás y c)tres cosas que me podría decir a mí mismo.

A) Cosas que podría hacer o decir YO
Ejemplos: 1. Proponer a mi amigo recordar juntos los mejores momentos que hemos pasado. 2. Decir a mi amigo tres cosas por las que me gusta que sea mi amigo. 3. .....

B) Cosas que podrían hacer o decir LOS DEMÁS
1. ..... 2. ..... 3. .....

A) Cosas que podría hacer o decir YO A MI MISMO
1. ..... 2. ..... 3. .....

3ª Fase

Ficha para el docente:

Partiendo de la información presentada anteriormente, el profesor pide a la clase que, en grupos de 3-4 personas, analicen el siguiente diálogo e indiquen si se ha realizado y/o recibido correctamente el elogio. En caso negativo, se les pedirá que hagan otra propuesta.

Carolina y Marta se encuentran:

- Marta: «Hola, Carolina, ¡cuánto tiempo sin verte!».
- Carolina: «Hola, Marta. No me has visto porque he estado fuera, en una acampada. He conocido a un montón de gente».
- Marta: (Le mira a los ojos y sonriendo le dice:)

  «¡Qué bien! Si es que a ti se te da muy bien hacer amigos, eres muy abierta».
- Carolina: (Muy seria, mirando hacia otro lado:)

  «¡Qué exagerada eres! Si me cuesta un montón hacer amigos».

PROPUESTA DE CONTINUIDAD:

Con el objetivo de generalizar lo aprendido, el docente propone a la clase lanzar un elogio a tres personas de su entorno. Unos días después, les preguntará cómo ha ido y los efectos logrados en las tres personas.