



Comunidad
de Madrid

Creciendo en **PREVENCIÓN**



Material de trabajo
Fichas Actividades previas

Actividad 1

Autocollage

¿Qué cualidades
tienes? ¿Qué se te da
bien?

¿Qué destacan de ti?

¿A qué personas
quieres o admiras?

¿Qué te apasiona?
¿Cuáles son tus
aficiones?

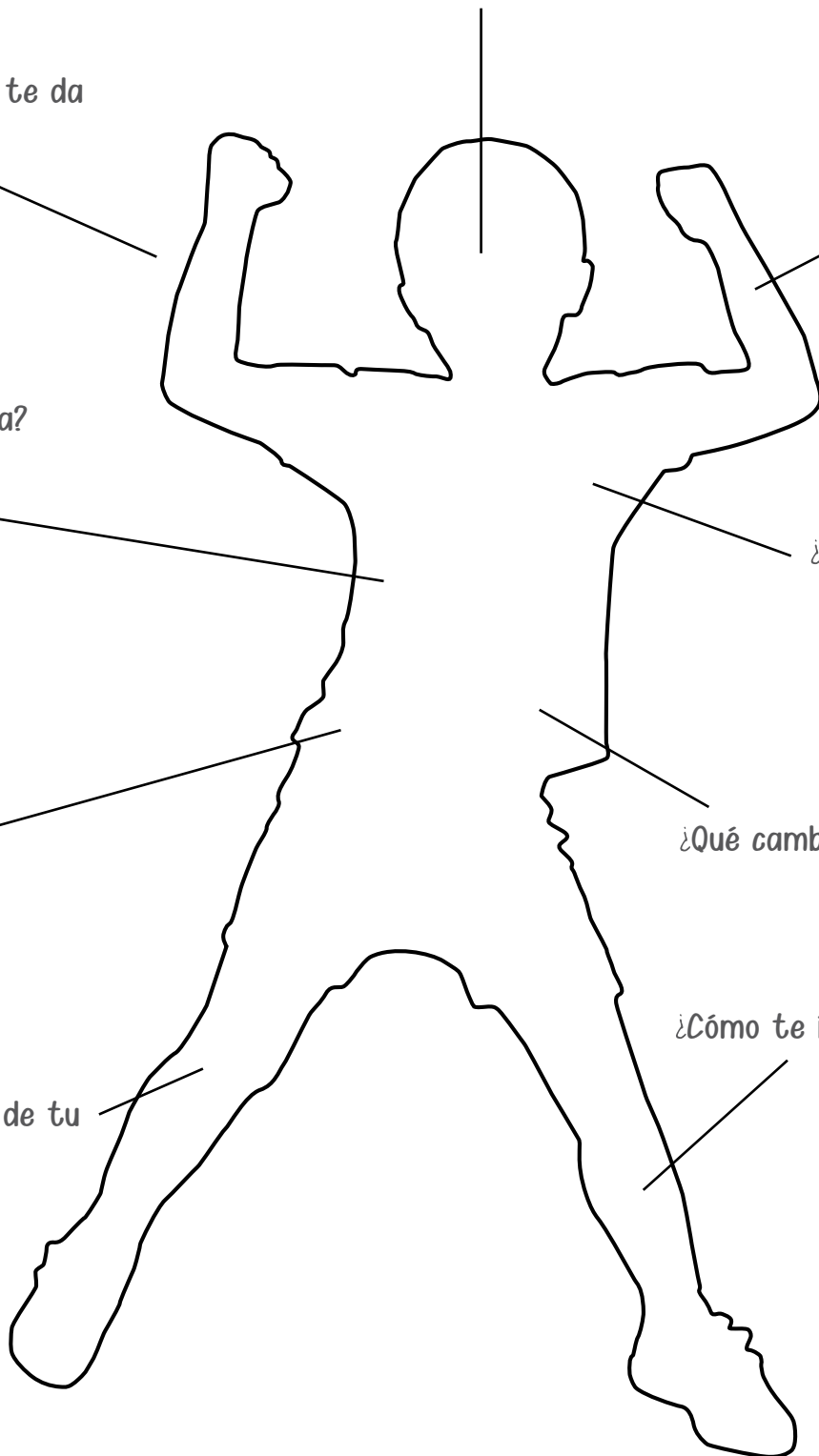
¿Qué te cuesta más?

¿Qué te gusta
hacer?

¿Qué cambiarías de tu vida?

¿Cómo te imaginas el futuro?

¿Qué te gusta de tu
vida?



Actividad 2

Situaciones para Toma de Decisión

Fichas Alumnado

Situación 1

Trabajas en una obra en verano:

- a)** Te pones el casco cuando estás subido al andamio
- b)** Te pones el casco cuando aparece el jefe
- c)** Te pones el caso durante toda la jornada

Situación 2

Te das cuenta en el recreo que una parte de la valla del colegio está floja:

- a)** Lo comentas con tus amigos más cercanos e intentas no jugar cerca
- b)** Se lo dices a tu profesor y te aseguras que nadie se acerca ni la toca
- c)** Se lo dices a tu profesor y sigues sus instrucciones

Situación 3

Últimamente te duele mucho una muela:

- a)** Se lo digo a mis padres y juntos vemos qué hacemos
- b)** Miro en Internet remedios caseros y los sigo al pie de la letra
- c)** Intento aguantarme. Ya me ha pasado otras veces

Situación 4

Durante la semana, una persona de clase se ha sentido rechazada por su grupo de trabajo:

- a)** Intentamos solucionarlo en el grupo de trabajo, sin comentarlo
- b)** Tratamos de solucionarlo en tutoría, escuchando todas las partes y buscando soluciones
- c)** Siempre se está quejando. Ya se le pasará

Actividad 2

Situaciones para Toma de Decisión

Creciendo en
PREVENCIÓN
Actividades Previas

Fichas Alumnado

Situación 5

Estás trabajando en un hospital como enfermero/a:

- a)** Te pones guantes nuevos cada vez que atiendes a un paciente
- b)** Te pones guantes nuevos cuando los pacientes parecen enfermos
- c)** Utilizas los mismos guantes con todos los pacientes para ahorrar material

Situación 6

Estás haciendo una manualidad con diferentes cartulinas, un bote de vidrio, tijeras, temperas y pegamento. Al finalizar:

- a)** Tengo prisa por llegar a la siguiente actividad. Lo dejo y ya volveré más tarde
- b)** Todo está demasiado mezclado para separar, decido tirarlo todo junto
- c)** Recojo mi lugar de trabajo y reciclo cada residuo en su contenedor

Situación 7

Mañana tienes un examen:

- a)** Estudias lo que mejor se te da
- b)** Te acuestas tarde para estudiarlo todo
- c)** Repasas lo que has ido estudiando a lo largo de la semana

Situación 8

Trabajas en una oficina delante del ordenador hasta tarde:

- a)** Llevas sin levantarte 8 horas seguidas y comiendo un sándwich en el escritorio
- b)** Haces un descanso cada dos horas y procuras que tu espalda esté apoyada recta en el respaldo
- c)** Haces descansos para comer y vas probando diferentes maneras de sentarte para estar más cómodo

Actividad 2

Situaciones para Toma de Decisión

Fichas Profesorado

 Puntuación

Situación 1

Trabajas en una obra en verano:

- a) Te pones el casco cuando estás subido al andamio 2
- b) Te pones el casco cuando aparece el jefe 1
- c) Te pones el caso durante toda la jornada 3

Situación 2

Te das cuenta en el recreo que una parte de la valla del colegio está floja:

- a) Lo comentas con tus amigos más cercanos e intentas no jugar cerca 1
- b) Se lo dices a tu profesor y te aseguras que nadie se acerca ni la toca 2
- c) Se lo dices a tu profesor y sigues sus instrucciones 3

Situación 3

Últimamente te duele mucho una muela:

- a) Se lo digo a mis padres y juntos vemos qué hacemos 3
- b) Miro en Internet remedios caseros y los sigo al pie de la letra 1
- c) Intento aguantarme. Ya me ha pasado otras veces 2

Situación 4

Durante la semana, una persona de clase se ha sentido rechazada por su grupo de trabajo:

- a) Intentamos solucionarlo en el grupo de trabajo, sin comentarlo 2
- b) Tratamos de solucionarlo en tutoría, escuchando todas las partes y buscando soluciones 3
- c) Siempre se está quejando. Ya se le pasará 1

Actividad 2

Situaciones para Toma de Decisión

Fichas Profesorado

Situación 5

Estás trabajando en un hospital como enfermero/a:

- a) Te pones guantes nuevos cada vez que atiendes a un paciente 3
- b) Te pones guantes nuevos cuando los pacientes parecen enfermos 2
- c) Utilizas los mismos guantes con todos los pacientes para ahorrar material 1

Situación 6

Estás haciendo una manualidad con diferentes cartulinas, un bote de vidrio, tijeras, temperas y pegamento. Al finalizar:

- a) Tengo prisa por llegar a la siguiente actividad. Lo dejo y ya volveré más tarde 1
- b) Todo está demasiado mezclado para separar, decido tirarlo todo junto 2
- c) Recojo mi lugar de trabajo y reciclo cada residuo en su contenedor 3

Situación 7

Mañana tienes un examen:

- a) Estudias lo que mejor se te da 2
- b) Te acuestas tarde para estudiarlo todo 1
- c) Repasas lo que has ido estudiando a lo largo de la semana 3

Situación 8

Trabajas en una oficina delante del ordenador hasta tarde:

- a) Llevas sin levantarte 8 horas seguidas y comiendo un sándwich en el escritorio 1
- b) Haces un descanso cada dos horas y procuras que tu espalda esté apoyada recta en el respaldo 3
- c) Haces descansos para comer y vas probando diferentes maneras de sentarte para estar más cómodo 2

Actividad 2

Ficha para Proceso de Decisiones

Piensa en un **problema** que tengas.
Utiliza esta ficha para encontrar posibles soluciones:

Para tomar una decisión sigue estos pasos:

1. ¿Cuáles son las diferentes opciones?
2. ¿Puedo descartar alguna opción al principio?
¿Con cuál/cuáles me quedo?
3. ¿Qué es lo que realmente yo quiero/necesito?
4. Anoto las ventajas de cada opción
5. Anoto las desventajas de cada opción
6. Valoro lo anterior sopesando ventajas e inconvenientes
7. Escojo una opción
8. Pasado un tiempo valoro la opción

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

Situación 1 Parte I	Integrantes del grupo:
<p>En el recreo siempre hay un grupo que se queda con el mejor sitio del patio y no deja que otros grupos se turnen para poder estar en esa zona.</p>	¿Cuál es el conflicto?
<p>Tú y tus amigos queréis que las zonas del patio en el recreo se vayan rotando, para que todos los grupos puedan acceder a todas.</p>	¿Qué solución puede darse?
<p>Por eso, proponéis que un representante de cada grupo se reúna para intentar solucionar este problema.</p>	¿Cuál es vuestro punto de vista?

COMUNICACIÓN ASERTIVA: sinceridad, pensar en el otro, tener claro nuestro punto de vista, razonar entendiendo el punto de vista del otro y reconocer las emociones propias y del otro.

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

Situación 1 Parte II	Escribe lo que le dirías a los otros compañeros/as:
En el recreo siempre hay un grupo que se queda con el mejor sitio del patio y no deja que otros grupos se turnen para poder estar en esa zona.	¿Cómo crees que reaccionarían tus compañeros/as?
Tú y tus amigos queréis que las zonas del patio en el recreo se vayan rotando, para que todos los grupos puedan acceder a todas.	¿Cómo os sentiríais vosotros después del conflicto?
Por eso, proponéis que un representante de cada grupo se reúna para intentar solucionar este problema.	¿Cómo se sentirían el otro grupo de compañeros?

COMUNICACIÓN ASERTIVA: sinceridad, pensar en el otro, tener claro nuestro punto de vista, razonar entendiendo el punto de vista del otro y reconocer las emociones propias y del otro.

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

Situación 2 Parte I	Integrantes del grupo:
<p>En el recreo siempre se juega al fútbol y ocupan todo el patio.</p> <p>Tú y tus amigos queréis jugar a rescate, pero no tenéis espacio.</p> <p>Para ello, os juntáis con los compañeros que juegan al fútbol para solucionar el problema sobre el espacio del patio.</p>	¿Cuál es el conflicto?
	¿Qué solución puede darse?
	¿Cuál es vuestro punto de vista?

COMUNICACIÓN AGRESIVA: se caracteriza por la agresividad en el lenguaje, desechando sugerencias e ideas contrarias de forma poco correcta. No se tiene en cuenta el punto de vista del otro y ni sus emociones.

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

Situación 2 Parte II	Escribe lo que le dirías a los otros compañeros/as:
<p>En el recreo siempre se juega al fútbol y ocupan todo el patio.</p> <p>Tú y tus amigos queréis jugar a rescate, pero no tenéis espacio.</p> <p>Para ello, os juntáis con los compañeros que juegan al fútbol para solucionar el problema sobre el espacio del patio.</p>	¿Cómo crees que reaccionarían tus compañeros/as?
	¿Cómo os sentiríais vosotros después del conflicto?
	¿Cómo se sentirían el otro grupo de compañeros?

COMUNICACIÓN AGRESIVA: se caracteriza por la agresividad en el lenguaje, desechando sugerencias e ideas contrarias de forma poco correcta. No se tiene en cuenta el punto de vista del otro y ni sus emociones.≈

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

<p>Situación 3 Parte I</p>	<p>Integrantes del grupo:</p>
<p>En la clase hay un compañero que siempre llega tarde. El resto de la clase cuando entra suele hacer bromas al respecto y la profesora tiene que para la explicación y comenzar de nuevo, con lo que nunca da tiempo a hacer juegos y actividades divertidas en clase.</p>	<p>¿Cuál es el conflicto?</p>
	<p>¿Qué solución puede darse?</p>
	<p>¿Cuál es vuestro punto de vista?</p>
<p>COMUNICACIÓN ASERTIVA: sinceridad, pensar en el otro, tener claro nuestro punto de vista, razonar entendiendo el punto de vista del otro y reconocer las emociones propias y del otro.</p>	

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

<p>Situación 3 Parte II</p>	<p>Escribe lo que le diríais al compañero que llega tarde:</p>
<p>En la clase hay un compañero que siempre llega tarde. El resto de la clase cuando entra suele hacer bromas al respecto y la profesora tiene que para la explicación y comenzar de nuevo, con lo que nunca da tiempo a hacer juegos y actividades divertidas en clase.</p>	<p>¿Cómo crees que reaccionarían tu compañero?</p>
	<p>¿Cómo os sentiríais vosotros después del conflicto?</p>
	<p>¿Cómo se sentiría el otro compañero?</p>
<p>COMUNICACIÓN ASERTIVA: sinceridad, pensar en el otro, tener claro nuestro punto de vista, razonar entendiendo el punto de vista del otro y reconocer las emociones propias y del otro.</p>	

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

Situación 4 Parte I	Integrantes del grupo:
En la clase hay un compañero que siempre llega tarde. El resto de la clase cuando entra suele hacer bromas al respecto y la profesora tiene que para la explicación y comenzar de nuevo, con lo que nunca da tiempo a hacer juegos y actividades divertidas en clase.	¿Cuál es el conflicto?
	¿Qué solución puede darse?
	¿Cuál es vuestro punto de vista?

COMUNICACIÓN PASIVA: se caracteriza por la inseguridad y la indecisión. No miran a los ojos directamente y se siente incómodo ante cualquier posible conflicto. No suele destacar por la sinceridad, prefiere mantenerse al margen.

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

<p>Situación 4 Parte II</p>	<p>Escribe lo que le dirías al compañero que llega tarde:</p>
<p>En la clase hay un compañero que siempre llega tarde. El resto de la clase cuando entra suele hacer bromas al respecto y la profesora tiene que para la explicación y comenzar de nuevo, con lo que nunca da tiempo a hacer juegos y actividades divertidas en clase.</p>	<p>¿Cómo crees que reaccionarían tu compañero que siempre llega tarde y el resto de la clase?</p>
	<p>¿Cómo os sentiríais vosotros después del conflicto?</p>
	<p>¿Cómo se sentiría el otro compañero?</p>

COMUNICACIÓN PASIVA: se caracteriza por la inseguridad y la indecisión. No miran a los ojos directamente y se siente incómodo ante cualquier posible conflicto. No suele destacar por la sinceridad, prefiere mantenerse al margen.

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

<p>Situación 5 Parte I</p>	<p>Integrantes del grupo:</p>
<p>En la clase siempre hay un murmullo constante, y la profesora no puede dar clase.</p> <p>La profesora lleva algunos días advirtiéndolo que les va a castigar, y finalmente castiga a toda la clase por habladores sin recreo durante una semana.</p>	<p>¿Cuál es el conflicto?</p>
	<p>¿Qué solución puede darse?</p>
	<p>¿Cuál es vuestro punto de vista?</p>
<p>COMUNICACIÓN ASERTIVA: sinceridad, pensar en el otro, tener claro nuestro punto de vista, razonar entendiendo el punto de vista del otro y reconocer las emociones propias y del otro.</p>	

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

<p>Situación 5 Parte II</p>	<p>Escribe lo que le diríais a la profesora y al resto de compañeros:</p>
<p>En la clase siempre hay un murmullo constante, y la profesora no puede dar clase.</p> <p>La profesora lleva algunos días advirtiéndolo que les va a castigar, y finalmente castiga a toda la clase por habladores sin recreo durante una semana.</p>	<p>¿Cómo crees que reaccionaría la profesora y el resto de la clase?</p>
	<p>¿Cómo os sentiríais vosotros después del conflicto?</p>
	<p>¿Cómo se sentirían la profesora y el resto de la clase?</p>
<p>COMUNICACIÓN ASERTIVA: sinceridad, pensar en el otro, tener claro nuestro punto de vista, razonar entendiendo el punto de vista del otro y reconocer las emociones propias y del otro.</p>	

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

Situación 6 Parte I	Integrantes del grupo:
<p>En la clase siempre hay un murmullo constante, y la profesora no puede dar clase.</p> <p>La profesora lleva algunos días advirtiéndolo que les va a castigar, y finalmente castiga a toda la clase por habladores sin recreo durante una semana.</p>	¿Cuál es el conflicto?
	¿Qué solución puede darse?
	¿Cuál es vuestro punto de vista?

COMUNICACIÓN AGRESIVA: se caracteriza por la agresividad en el lenguaje, desechando sugerencias e ideas contrarias de forma poco correcta. No se tiene en cuenta el punto de vista del otro y ni sus emociones.

Actividad 3

Fichas de Resolución de Conflictos

Situación 6 Parte II	Escribe lo que le diríais a la profesora y al resto de compañeros:
<p>En la clase siempre hay un murmullo constante, y la profesora no puede dar clase.</p> <p>La profesora lleva algunos días advirtiéndolo que les va a castigar, y finalmente castiga a toda la clase por habladores sin recreo durante una semana.</p>	¿Cómo crees que reaccionaría la profesora y el resto de la clase?
	¿Cómo os sentiríais vosotros después del conflicto?
	¿Cómo se sentirían la profesora y el resto de la clase?

COMUNICACIÓN AGRESIVA: se caracteriza por la agresividad en el lenguaje, desechando sugerencias e ideas contrarias de forma poco correcta. No se tiene en cuenta el punto de vista del otro y ni sus emociones.