



JUNTA DE
EXTREMADURA

Creciendo en **PREVENCIÓN**

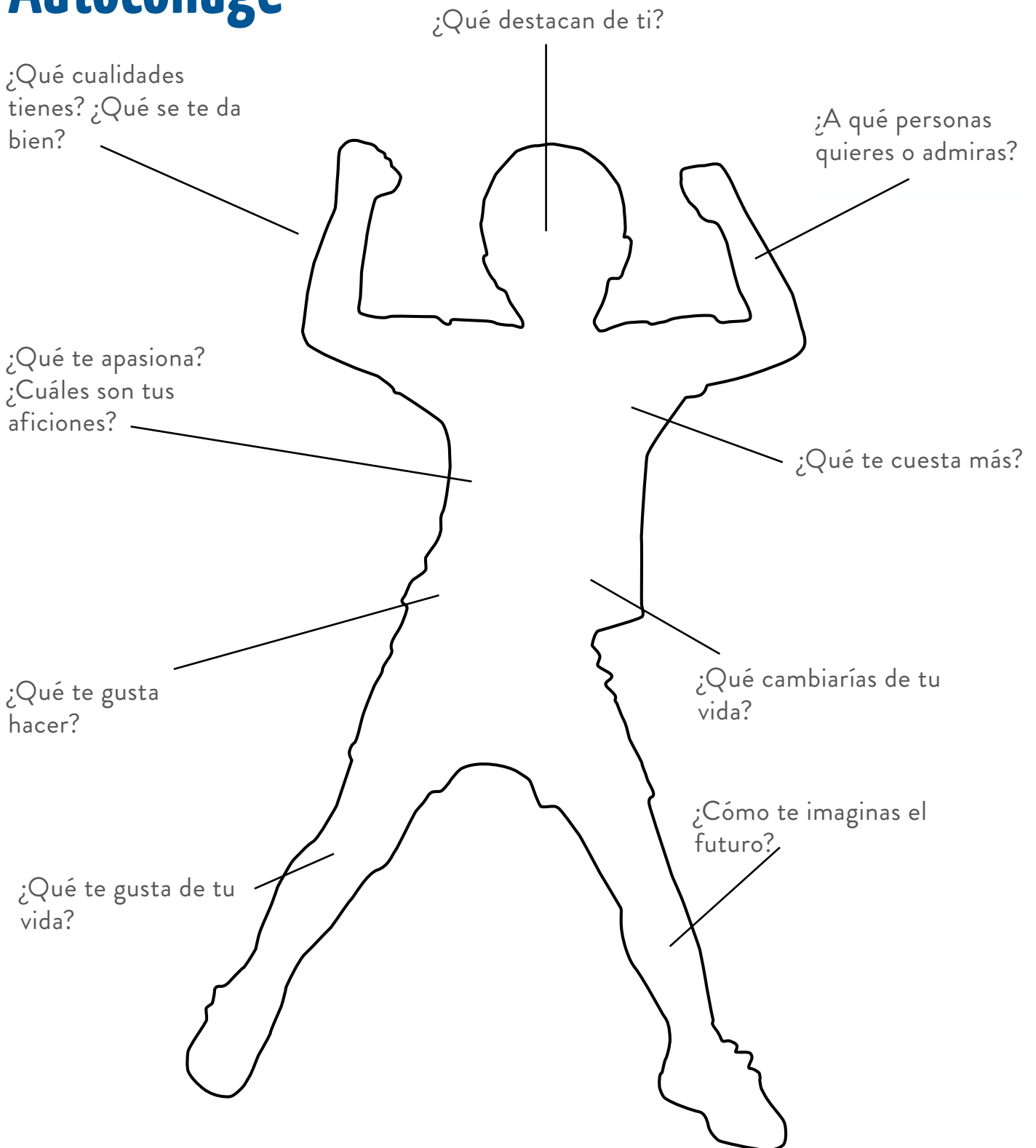


fundación
elecnor

Material de trabajo
Fichas actividades previas

Actividad 1

Autocollage



Actividad 2

Situaciones para Toma de Decisión



Fichas actividades Previas

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 profe y te aseguras que nadie se acerca ni la toca
- c) Se lo dices a tu profe 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



Fichas 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 actividades Previas

Fichas Profesorado

 Puntuación




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 profe y te aseguras que nadie se acerca ni la toca 
- c) Se lo dices a tu profe 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



Fichas actividades Previas

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



Fichas actividades Previas

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



Fichas actividades Previas

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> <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> <p>Por eso, proponéis que un representante de cada grupo se reúna para intentar solucionar este problema.</p>	¿Cuál es el conflicto?
	¿Qué solución puede darse?
	¿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



Fichas actividades Previas

Situación 1 Parte II	Escribe lo que le dirías a los otros compañeros/as:
<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> <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> <p>Por eso, proponéis que un representante de cada grupo se reúna para intentar solucionar este problema.</p>	¿Cómo crees que reaccionarían tus compañeros/as?
	¿Cómo os sentiríais vosotros después del conflicto?
	¿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



Fichas actividades Previas

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



Fichas actividades Previas

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



Fichas actividades Previas

Situación 3 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 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



Fichas actividades Previas

Situación 3 Parte II	Escribe lo que le diríais al compañero que llega tarde:
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.	¿Cómo crees que reaccionarían tu compañero?
	¿Cómo os sentiríais vosotros después del conflicto?
	¿Cómo se sentiría el otro compañero?
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



Fichas actividades Previas

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



Fichas actividades Previas

Situación 4 Parte II	Escribe lo que le diríais al compañero que llega tarde:
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.	¿Cómo crees que reaccionarían tu compañero que siempre llega tarde y el resto de la clase?
	¿Cómo os sentiríais vosotros después del conflicto?
	¿Cómo se sentiría el otro compañero?

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



Fichas actividades Previas

Situación 5 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 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



Fichas actividades Previas

Situación 5 Parte II	Escribe lo que le diríais a la profesora y al resto de compañeros:
En la clase siempre hay un murmullo constante, y la profesora no puede dar clase. 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.	¿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 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



Fichas actividades Previas

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



Fichas actividades Previas

Situación 6 Parte II	Escribe lo que le diríais a la profesora y al resto de compañeros:
En la clase siempre hay un murmullo constante, y la profesora no puede dar clase. 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.	¿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.

Creciendo en **PREVENCIÓN**

Es un proyecto de:


**fundación
elecnor**

Para más información:

info@creciendoenprevencion.com

creciendoenprevencion.com

 JUNTA DE
EXTREMADURA

