

PROGRAMA DE DESARROLLO
DE HABILIDADES SOCIALES



ATENEA



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

Deporte
y Vida
Asociación de Deportistas

Cuaderno del
ALUMNO

**Programa
de aprendizaje y desarrollo
de habilidades sociales
“Atenea”**

Cuaderno del alumno

Elaborado por:

Alicia Acero Achirica

Gorka Moreno Arnedillo

Javier Moreno Arnedillo

Ilustraciones:

Jorge Arranz

Coordinado por:

Fco. José de Antonio Lobo

Mari Paz González San Frutos

Evaluación:

Enrique Gil Carmena

Depósito Legal:xxxxxxxxxxxxxxxx

ISBN: xxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Índice

Sesión 1.....	8
Sesión 2.....	14
Sesión 3.....	22
Sesión 4.....	32
Sesión 5.....	40
Sesión 6.....	46
Sesión 7.....	54
Sesión 8.....	60
Sesión 9.....	66
Sesión 10.....	74
Sesión 11.....	86
Sesión 12.....	96

INTRODUCCIÓN

¡Hola!, ¿qué tal?

¿Te has puesto a pensar alguna vez con cuántas personas puedes llegar a hablar al cabo del día? Piensa un poco con cuánta gente has podido hablar sólo en el día de hoy.

Mmmm..., muchos, ¿verdad? ¡Vaya montón!

Llevarse bien con la gente tiene muchas ventajas. Sobre todo con los compañeros y amigos. Con ellos pasamos muchas horas cada día, y podemos hacer cantidad de cosas. Jugar con los amigos es una de las cosas más divertidas que existen, aunque a veces también nos enfademos un poquito.

Es inevitable. A veces tenemos diferentes maneras de pensar, o nos hacemos cosas que no nos gustan. Sin embargo, lo importante es que al final podamos seguir siendo amigos y solucionar esos problemillas. No tenemos por qué pensar todos igual. Lo importante es que cada uno tenga sus opiniones, y que todos las respetemos. No hace falta ser todos iguales para llevarnos bien.

En las próximas semanas te proponemos unas actividades para mejorar tu relación con tus compañeros y disfrutar a tope de la vida en grupo. Además, las habilidades que vamos a ver te van a servir también para llevarte mejor con otras

personas de tu alrededor (padres, profesores...). Y lo vamos a hacer con la ayuda de Atenea, una diosa de la antigua Grecia a la que iremos conociendo poco a poco.

¿Te animas?

Primera parte:

“¿Qué es la comunicación?”



SESIÓN 1 – ATENEA LA DIOSA PROTECTORA DE LOS HOMBRES

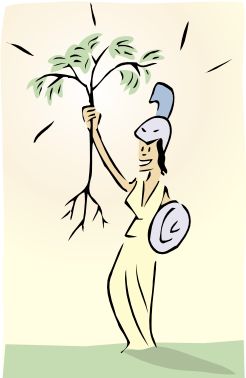
Con la comunicación, las personas nos relacionamos con los demás y con el mundo y nos da la oportunidad de expresar lo que sentimos y pensamos. Decimos cosas con las palabras, pero también con nuestro cuerpo. Vamos a aprenderlo.



IRA, ENFADO



DUDA, INDECISIÓN



**¡LO CONSEGUÍ!
ÉXITO**



CANSANCIO



**¡SILENCIO!
¡CALLAOS!**



¡SOMOS AMIGOS!

SESIÓN 1 – ATENEA LA DIOSA PROTECTORA DE LOS HOMBRES

Lenguaje verbal y no verbal

Actividad: ¿Para qué me comunico? Los objetivos de la comunicación



Mira estas frases; en cada una se persigue un objetivo diferente. Identifícalo en el cuadro de abajo y apunta el número correspondiente con cada frase.

1. ¡Hola, ¿qué tal estás?, oye, ¿qué te parece si quedamos esta tarde en mi casa para jugar a la play?
2. Juan, ¡Cállate de una vez!
3. María, entiendo que necesites mis apuntes porque ayer no viniste a clase, pero, por favor, te pediría que la próxima vez me los pidas antes y no vuelvas a cogerlos de mi mesa sin decírmelo o pedir permiso. ¿de acuerdo?
4. Mamá, la mochila está en el salón y dentro de ella están las llaves de casa que buscas.
5. ¡Estoy encantada! No sabes lo feliz que me siento habiendo conseguido que mis padres me dejen ir a la fiesta que hace Cristina el sábado en su casa.

Mi objetivo es:

- Informar**
- Hacer amigos**
- Defender mis derechos**
- Decir cómo me siento, expresar sentimientos**
- Dar una orden**



Actividad: Mi cuerpo habla

A continuación deberás unir con una flecha cada dibujo con el mensaje que expresa:



IRA, ENFADO



DUDA, INDECISIÓN



¡LO CONSEGUÍ!
ÉXITO



CANSANCIO



¡SILENCIO!
¡CALLAOS!



¡SOMOS AMIGOS!



Recuerda

- Con la comunicación las personas nos relacionamos con el mundo y con los demás y podemos expresar lo que sentimos y pensamos.
- Decimos cosas con las palabras, pero también con nuestro cuerpo (los gestos, la expresión de nuestra cara, nuestro tono de voz...)
- Antes de hablar, piensa en tu objetivo: dar información, decir lo que sentimos, pedir algo, aclarar un malentendido, etc..

SESIÓN 2 – ATENEA Y EL OLIVO

Zeus Dios de todos los dioses del Olimpo, sufría desde hace algún tiempo fuertes dolores de cabeza. De repente, la cabeza de Zeus se abrió y de ella salió una joven bella y fuerte, su hija Atenea. Como era la única diosa nacida directamente de Zeus, se convirtió en la favorita y más mimada por Zeus. Los otros dioses, y especialmente Poseidón el dios del mar, empezaron a sentir celos.



SESIÓN 2 – ATENEA Y EL OLIVO

Comunicación adecuada e inadecuada



Actividad: Atenea y el olivo

En la siguiente representación vas a darte cuenta de que hay personas muy hábiles para comunicarse y conseguir sus objetivos. Tú también lo puedes aprender.

Los personajes son:

Narrador

Zeus

Atenea

Poseidón

Rey Cecropos

Guión: Atenea y el olivo

Narrador: “Zeus Dios de todos los dioses del Olimpo, sufría desde hace algún tiempo fuertes dolores de cabeza. De repente la cabeza de Zeus se abrió y de ella salió una joven bella y fuerte, su hija Atenea. Como era la única diosa nacida directamente de Zeus, se convirtió en la favorita y más mimada por Zeus. Los otros dioses, y especialmente Poseidón el dios del mar, empezaron a sentir celos.

Zeus (mirando de lejos a Atenea mientras ésta se pasea por los jardines del Olimpo): “Atenea es bella y fuerte. Ha nacido directamente de mí y por ello es casi perfecta. Con su valor de guerrera y su inteligencia mandará sobre toda Grecia“.

Poseidón (en una reunión con otros dioses del Olimpo): “¡Qué se habrá creído esta niña mimada! ¡Ésta se ha creído que ahora va a venir a mandarnos! ¡Pues está lista!, juro que jamás mandará sobre la ciudad del Rey Cecropos, la ciudad que Zeus me encargó cuidar y en la que tanto he trabajado estos años“.

Atenea (a solas ando en voz alta): “Quiero hacer las cosas bien para tener contento a mi padre, pero el orgulloso Poseidón no me dejará cumplir mi misión“.

Atenea (acude a Zeus): “Padre, vengo a pedirte ayuda. Los celos de Poseidón me están dando problemas y es imposible arreglar esta situación hablando tranquilamente entre los dos. Debes buscar una manera de terminar con este problema“.

Zeus (llama a Atenea y a Poseidón a su trono): “Bien, os someteré a una prueba y el que la gane mandará para siempre en la ciudad del Rey Cecropos. La prueba es la siguiente: dentro de diez días le presentareis al Rey Cecropos algo que los dioses ofrezcan como regalo a los hombres para hacerles más felices y ayudarles a vivir mejor. Cecropos que es imparcial, decidirá. ¿Estáis de acuerdo con el trato? “

Atenea: “¡Estoy de acuerdo, me parece una buena solución capaz de terminar con este estúpido enfrentamiento!”

Poseidón (pensando en voz alta): “¡Vale, no me queda más remedio! Es fácil, yo conozco mejor a los hombres y lo que necesitan. ¡Seguro que ganaré esta prueba!”.

Narrador: Poseidón entró en las profundidades del mar y capturó un caballo, animal fuerte y capaz de prestar ayuda para el transporte y para cultivar los campos. Lo sacó a la tierra y lo domesticó. Se presentó ante Cecropos en la playa con el animal.

Cecropos (impresionado ante el caballo): “¡Oh qué bello y útil animal! Con él los habitantes de mi ciudad tendrán una gran ayuda. Gracias Poseidón por tu obsequio”.

Poseidón (mostrándose arrogante y a la vez agresivo golpeando con su tridente en el suelo): “Ni me des las gracias, estoy convencido de que el regalo de Atenea no será mejor que el mío. ¡La muy torpe! Piensa que puede conocer mejor a tu pueblo que yo. ¡No es rival para mí!

Atenea se presenta en lo alto de la colina que domina la ciudad del Rey Cecropos con una gran rama de árbol en la mano y con gran serenidad y hablando lentamente explica: “Rey Cecropos, esto es el olivo, sus frutos se pueden comer, prensar y sacar el aceite, un líquido que sirve para cocinar y para hacer lucir las lámparas. Sus hojas pueden servir para rellenar colchones y la sombra de este árbol es fresca para cuando apriete el calor del verano”.

Narrador: Cecropos probó la aceituna y quedó fascinado por el sabor, comprendió entonces la importancia del obsequio de Atenea y dijo:

Cecropos: “Pondré como nombre a mi ciudad Atenas y levantaré un templo en lo alto de la colina al que llamaré el Partenón en tu honor. Te nombro la nueva protectora de mi ciudad”.

Narrador: La serenidad, buena educación e inteligencia de Atenea habían conseguido imponerse a los malos modos del irritable Poseidón que no fue capaz de hablar y llegar a un acuerdo con Zeus y Atenea y quiso ganar por la fuerza. Mostrando gran furia al verse perdedor, Poseidón se alejó de la ciudad maquinando su venganza: inundar con las olas del mar toda la ciudad, destrozando casas y templos y hacer perder las cosechas de los campesinos con el agua salada... Pero esta es otra historia.



Actividad: ¿Verdad o mentira?

Hay situaciones en las que no coincide lo que digo con lo que demuestro con mis gestos. Mira algunos ejemplos y luego inventa tú otras situaciones y represéntalas.

- A.** Me acaban de hacer un regalo horrible, además me quedo “chafado” porque esperaba otra cosa, digo “¡gracias, es muy bonito!” pero mis gestos dicen en realidad (“que horror, vaya cosa fea, además ya lo tenía, esperaba algo mejor”)
- B.** He tenido una pelea hace un rato con mi madre porque yo quería salir con los amigos a jugar y

me ha dicho que no hasta que no termine los deberes. Me pongo a hacer las tareas de clase de mala gana. Al rato viene mi madre a explicarme la importancia de cumplir con mis obligaciones y hacerme responsable. Terminada la explicación me pregunta si lo entiendo y si se me ha pasado el enfado. Contesto ¡Sí mamá te he entendido!, ¡ No, no estoy enfadado!, pero la forma en que lo digo y la cara que pongo no pueden ocultar mi fastidio y que todavía estoy enfadado por tener que hacer siempre lo que me manda mi madre.

- C.** Acabo de darme cuenta que la chica de delante de mi mesa de clase tiene roto el pantalón y ella no se ha dado cuenta. Me pongo en su lugar y pienso ¡Vaya apuro la pobre! Si no se da cuenta hasta que vuelva a casa y piense en que ha estado todo el día haciendo el ridículo, se va a llevar un enorme disgusto. Mi compañero de mesa me anima a no decírselo para que así tengamos un motivo de risas en clase. No sé cómo decirle que no me parece bien, que eso es una faena y que no me gustaría verme en su mismo lugar. Le digo a mi compañero ¡Bueeeeno, sí, tienes razón, nos reiremos un rato de Celia!, pero en el fondo lo digo de mala gana, disimulando que estoy de acuerdo con él, aunque en realidad lo que deseo es buscar el modo de decírselo.



Recuerda:

- La comunicación adecuada consiste en hablar claro, explicar bien lo que queremos decir, escuchar a los otros y buscar ponernos de acuerdo si no opinamos lo mismo.
- Comunicarnos de forma adecuada significa controlar nuestros sentimientos y evitar que éstos nos alteren y hagan que nos comuniquemos mal.

SESIÓN 3 – LAS BODAS DE CADMO Y HARMONÍA

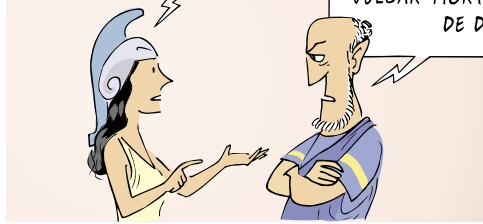
Cadmo era un joven y apuesto hombre, hijo de Agenor el rey de Tiro. Por un error que cometió tuvo que permanecer durante 8 años como esclavo de Ares en el Olimpo. Allí conoció a Harmonía (hija de Ares) y se enamoraron ...

NO SERÉ FELIZ HASTA QUE PUEDA CASARME CON HARMONÍA.



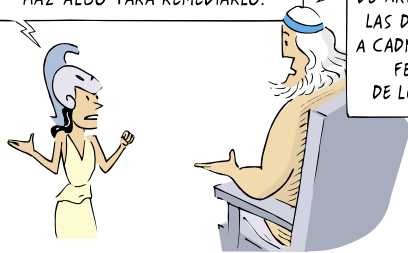
TU HIJA AMA A CADMO. LA HARÁS FELIZ APROBANDO ESA BODA.

¡JAMÁS CONSENTIRÉ QUE MI HIJA SE CASE CON UN VULGAR MORTAL LLENO DE DEFECTOS!

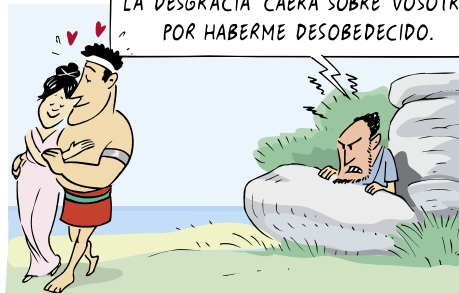


ARES ES INJUSTO, CADMO ES UN HOMBRE VALIENTE, FUERTE Y LEAL. HAZ ALGO PARA REMEDIARLO.

NO PUEDO IMPEDIR LA MALDICIÓN DE ARES, SÓLO HACER QUE TRAS LAS DESGRACIAS QUE ESPERAN A CADMO Y HARMONÍA, ACABEN FELICES EN LA ISLA DE LOS BIENAVENTURADOS.



LA DESGRACIA CAERÁ SOBRE VOSOTROS POR HABERME DESOBEDECIDO.



SESIÓN 3 – LAS BODAS DE CADMO Y HARMONÍA

Los prejuicios



Actividad: Las bodas de Cadmo y Harmonía

A veces nos fijamos más de la cuenta de nuestras primeras impresiones y actuamos injustamente con los demás. En esta actividad vas a darte cuenta de los problemas que surgen cuando opinamos de los demás sin conocerles.

Los personajes son:

Narrador

Zeus

Atenea

Ares

Cadmo

Harmonía

Oráculo de Delfos

Soldados de Cadmo

Vaca

Dragón

Guión: Las bodas de Cadmo y Harmonía

Narrador: “Cadmo era un joven y apuesto hombre, hijo de Agenor el rey de Tiro. Estando en Delfos, donde se encontraba el famoso Oráculo una especie de voz que salía de las profundidades de la tierra que adivinaba lo que les iba a pasar en el futuro a las personas y daba órdenes a los hombres que tenían que cumplir, le encargó lo siguiente:

Oráculo de Delfos: “Sigue a esa vaca que come en el prado hasta donde llegue. Allá donde se detenga para dormir crearás una ciudad que se llamará Tebas y tú serás su rey”.

Narrador: “Pasó el día siguiendo a la vaca por montes y valles y por fin, la vaca se echó a dormir en un precioso lugar rodeado de árboles frondosos y ríos de agua limpia”.

Cadmo: “¡Aquí es el lugar elegido para construir mi ciudad! Antes de empezar voy a agradecer a los dioses este regalo. Sacrificaré a la vaca en honor de mi diosa protectora, Atenea, seguro que ella tiene algo que ver con esto. ¡Soldados! Traed agua del lago que se ve allí para poder hacer el sacrificio”.

Narrador: Cuando los soldados se acercaron al lago, surgió un grave problema: el lago era propiedad de Ares el dios de la guerra y estaba guardado por un terrible dragón.

Soldados: “¡Socorro! Jefe, hay un dragón terrible cuidando del lago, ¡No hay quien se acerque a él!”.

Narrador: Cadmo, hombre guerrero y valiente, consiguió matar al dragón pero esto provocó la ira de Ares.

Ares: “¡Maldito! ¡Has osado entrar en mi lago y has matado a mi dragón! Como castigo y para pagar tu error, serás mi esclavo en el Olimpo, la ciudad de los dioses durante ocho años.

Narrador: Durante ese tiempo Cadmo conoció a Harmonía, hija de Ares, y se enamoró de ella. Cuando volvió a Tebas se sentía triste y solo y pensaba continuamente en ella. Atenea se compadeció de Cadmo y fue a ver a Harmonía para decirle que Cadmo la amaba.

Harmonía: ¡Oh diosa Atenea! Qué buena noticia me das, desde que conocí a Cadmo cuando sirvió a mi padre, yo también le amo. No hago más que pensar en él desde que se fue del Olimpo.

Narrador: Tras confirmar que Harmonía también amaba a Cadmo, Atenea siguió en su tarea de “celestina” y fue a decírselo a Ares. La reacción de éste fue peor de lo esperado.

Ares: “¡De ningún modo! Nunca consentiré que mi hija Harmonía se case con un simple y vulgar mortal. Es débil, lleno de defectos y ha desobedecido en otras ocasiones el mandato de los dioses. ¡Me niego a esa boda!, además, si Harmonía insiste en casarse con él, perderá su condición de diosa, se volverá mortal y su vida estará llena de sufrimientos.

Atenea pensando mientras escucha a Ares: “¡Vaya cabezota, no escucha razones y está lleno de

prejuicios sobre el pobre Cadmo!, acudiré a mi padre Zeus para pedir que medie en este conflicto.

Atenea: Padre, he venido a pedirte que evites una injusticia y la felicidad de dos seres que se la merecen. Cadmo y Harmonía quieren unirse y los prejuicios de Ares hacen que se niegue. Intenta convencer a Ares para que escuche a ambas partes.

Zeus: Todos sabemos que Ares como dios de la guerra es impulsivo y agresivo, no escucha y siempre cree tener más razón que los demás. Pero aunque soy el dios de los dioses, sólo puedo prometerte que tras las desgracias que sufrirán Cadmo y Harmonía, al final de sus vidas y tras haberse convertido en serpientes, vivirán en las Islas de los Bienaventurados y serán felices eternamente.

Narrador: Y así fue, Cadmo y Harmonía se casaron, su boda fue celebrada por todo lo alto, asistiendo todos los dioses del Olimpo por mandato de Zeus. Sin embargo en el fondo, nadie, ni el propio Zeus, pudo hacer cambiar la mala costumbre de Ares de juzgar antes de pararse a pensar y conocer mejor a los demás. Su carácter agresivo y colérico le impedía ser justo o tener en cuenta las opiniones y sentimientos de quien estaba a su alrededor. Cadmo y Harmonía pasaron en su vida de mortales muchas penalidades hasta que al fin se cumplió el designio de Zeus y sólo consiguieron la felicidad al convertirse en serpientes y pasar a la vida eterna en la Isla de los Bienaventurados.



Actividad: La etiqueta equivocada

Observa a los cuatro compañeros de tu clase representando las siguientes situaciones y a continuación di con una o pocas palabras cómo crees que es cada uno después de haberles oído.

Te han invitado a la fiesta de cumpleaños de tu mejor amigo del colegio. En esta fiesta no estáis solo compañeros de clase, ya que el que cumple años también ha invitado a otros amigos suyos del barrio, vecinos y primos.

En un momento concreto te encuentras con un grupo de chicos y chicas con el que es la primera vez que hablas. Uno de ellos, propone hacer algo que sea una sorpresa para el que cumple años. Empezáis a hablar y a dar ideas.

Para saber cómo dirigirte a los demás, intentas conocerles algo mejor observando cómo hablan, cómo se dirigen a los demás, etc...

- ¿Cómo es el personaje?

PERSONAJE 1: _____

PERSONAJE 2: _____

PERSONAJE 3: _____

PERSONAJE 4: _____

- ¿Qué personaje es el que sale peor parado?

.....

- ¿Crees que es justa la etiqueta que le has puesto? ¿Será siempre así o es que le pasa algo hoy? ¿Qué forma habría de aclarar esta duda para tener una opinión más acertada y no dejarnos llevar por esta primera impresión?

.....

.....

.....

.....



Recuerda:

- Un prejuicio es una etiqueta que ponemos a los demás o que nos ponen sin conocer cómo somos realmente.
- Esas etiquetas se suelen poner porque vemos o nos fijamos sólo en una característica de la persona y no en todo el conjunto de su manera de ser.
- Si la gente piensa de ti que eres listo, te sentirás listo, pero si piensan que eres “tonto”, puedes sentirte “tonto” y actuarás como un “tonto”.

Segunda parte

¿Sabes escuchar a los demás y hacer que te escuchen?



SESIÓN 4 – EL JUICIO DE PARIS

Eris, diosa de la discordia, regaló una manzana para la diosa más bella de todas. Los dioses escogieron a un hombre, Paris, para que decidiera cuál era la diosa más bella.

Rápidamente acudieron donde Paris tres diosas: Hera, Atenea y Afrodita. Cada una de ellas intentó convencer a Paris con distintos argumentos de que ella merecía la manzana de oro.



SESIÓN 4 – EL JUICIO DE PARIS

La habilidad de escuchar



Actividad: El juicio de Paris

A todos nos gusta que nos escuchen. Mira la siguiente escena y verás lo mal que uno se siente cuando no es escuchado.

Los personajes son:

Hera

Paris

Atenea

Afrodita

Eris, diosa de la discordia, regaló una manzana para la diosa más bella de todas. Los dioses escogieron a un hombre, Paris, para que decidiera cuál era la diosa más bella.

Rápidamente acudieron donde Paris tres diosas: Hera, Atenea y Afrodita. Cada una de ellas intentó convencer a Paris con distintos argumentos de que ella merecía la manzana de oro.

Paris, pues, debía escuchar y valorar las razones de cada una. En la situación 1, Paris no escucha; en la situación 2, sí lo hace.

Dramatización I

(Paris está medio tumbado, leyendo un libro; durante toda la escena no cambia de postura ni levanta la vista apenas del libro; se le acercan las tres diosas)

Hera: Sabes quién soy, ¿verdad?

Paris (sin mirarla y con cara de fastidio): Sí, eres Hera y ya sé para qué vienes... oye, estoy muy ocupado, así que no te enrolles...

Hera: Supongo que sabes que soy la diosa más poderosa de todas, y que puedo ofrecerte lo que me pidas...

Paris (sin mirarla):... vaya, qué interesante está este libro... perdona, ¿qué decías? Ah, sí, claro, claro...

Atenea: Pero yo soy la diosa de la sabiduría, que es el medio para conseguir todo lo que te propongas, y puedo dártela si me eliges a mí.

Paris (sin mirarla): (pasan unos segundos y no dice nada)

Atenea: Paris, ¿no me escuchas?

Paris (con mirada distraída): pues claro que escucho, pero ¿por qué no venís más tarde? (*sigue leyendo*)

Afrodita: Si me eliges a mí, te daré a Helena, que es la mujer más hermosa de la tierra.... ya sabes que yo puedo hacerlo, porque soy la diosa del amor.

Paris: ... bueno, vale, vale, ya me lo pensaré y ya os diré lo que sea.

Afrodita (dirigiéndose a las otras dos diosas): Yo creo que este tío no se ha enterado de nada de lo que le hemos dicho.

Hera: Yo desde luego me he sentido fatal.

Atenea: Y yo también.

Dramatización 2

(*Paris* está medio tumbado, leyendo un libro. Acuden las tres diosas)

Hera: Sabes quién soy, ¿verdad?

Paris (inmediatamente cierra el libro, se sienta, inclina su cuerpo hacia Hera, y la mira directamente): Sí, eres Hera y creo que sé por qué vienes. Pero dime, dime...

Hera (se sienta frente a él): Supongo que sabes que soy la diosa más poderosa de todas, y que puedo ofrecerte lo que me pidas...

Paris (mientras asiente con la cabeza, y sin dejar de mirarla a los ojos): Sí, tú eres la esposa de Zeus... ¿y dices que puedes darme lo que yo quiera? ¿Qué quieres que haga yo?

Hera: Te daré lo que me pidas si me eliges a mí como la más bella entre las diosas.

Paris (asintiendo): Mm... ya, entiendo... así que quieres ser tú la elegida...

Atenea: Pero yo soy la diosa de la sabiduría, que es el medio para conseguir todo lo que te propongas, y puedo dártela si me eliges a mí.

Paris (mirando ahora a Atenea): O sea que tú también quieres ser la elegida, y me ofreces a cambio la sabiduría... ¿es así?

Atenea: Así es, me has entendido.

Afrodita: Un momento. Si me eliges a mí, te daré a Helena, que es la mujer más hermosa de la tierra.... ya sabes que yo puedo hacerlo, porque soy la diosa del amor.

Paris (miraba a Afrodita mientras ésta hablaba, y ahora reparte la mirada entre las tres): A ver si os he entendido... cada una de vosotras me ofrece algo si yo la elijo como la más bella. ¿No?

Todas: Eso es.

Paris: Me ha gustado veros y haberos escuchado. Pensaré muy bien mi decisión. De todos modos, si tenéis algo más que decirme, os escucharé de nuevo.

Afrodita (saliendo): Adiós, entonces. *(dirigiéndose a las otras dos diosas, mientras salen):* Verdaderamente, da gusto hablar con él.

Hera: Me cae muy bien, aunque no me elija a mí.

Atenea: Y a mí.

HABILIDAD DE ESCUCHAR

- Postura del cuerpo inclinada hacia el otro
- Contacto visual

- Gestos y sonidos que acompañan lo que dice el otro
- Repeticiones y pequeños resúmenes de lo que el otro va diciendo:

“Así que al final no fuiste al cine...”

“ O sea que te aburriste...”

- Preguntas sobre lo que el otro dice:

“¿Y qué hiciste entonces?”

“¿Y qué es lo que más te gustó?”

“¿Por qué dices eso?”



Actividad: ¿Cómo le decimos al otro que le escuchamos?

Mira en la viñeta de la sesión y elabora una lista con las diferencias que observes.

¿CÓMO LE DECIMOS AL OTRO QUE LE ESCUCHAMOS?	
POSTURA, GESTOS, SONIDOS, MOVIMIENTOS...	PALABRAS...



Recuerda:

- Escuchar con atención lo que el otro quiere decirme es la mejor forma de que al otro le guste estar y comunicarse conmigo.
- Además, escuchar es necesario para que exista verdadera comunicación, porque es la forma de llegar a entender lo que el otro quiere decirme realmente.
- A menudo no escuchamos cuando el otro nos habla; en lugar de eso, estamos pensando en la respuesta que le vamos a dar.
- Pero además, cuando escuchamos tenemos que comunicarle al otro que le estamos escuchando. Esto lo hacemos de varias maneras:
 - Con la postura del cuerpo inclinada hacia el otro
 - Mirándolo a los ojos cuando habla
 - Con gestos y sonidos que acompañan lo que dice el otro
 - Con repeticiones y pequeños resúmenes de lo que el otro va diciendo:
 - “Así que al final no fuiste al cine...”
 - “O sea que te aburraste...”
 - Con preguntas sobre lo que el otro dice:
 - “¿Y qué hiciste entonces?”
 - “¿Y qué es lo que más te gustó?”
 - “¿Por qué dices eso?”

SESIÓN 5 – ATENEA CREA EL ARTE Y LA CIENCIA

La diosa Atenea contemplando el duro trabajo que realizaban las mujeres tuvo la idea de crear un invento nuevo: el arado. Si los animales aran la tierra, pensó, sólo hará falta un hombre para guiarlos, el trabajo se hará mejor y se realizará menos esfuerzo.

DESDE QUE INVENTASTE EL ARADO
LOS QUE REALMENTE TRABAJAN SON
LOS MÁ'S POBRES. HAY MUCHA COMIDA
PERO ESTÁ MAL REPARTIDA.

VENGA, VENGA,
NO EXAGERES.



AL FINAL,
UNOS SON AMOS Y
OTROS ESCLAVOS...



SESIÓN 5 – ATENEA CREA EL ARTE Y LA CIENCIA

La habilidad de empatizar



Actividad: Atenea y la creación del arado

Cuando escuchamos tenemos que saber ponernos en el lugar del otro, sentir cómo el otro se siente y así podremos entenderle mejor. Observa lo que pasa cuando nos sentimos comprendidos.

Los personajes son:

Mujer

Atenea

Dramatización I

(Atenea está sentada, la mujer se acerca y se para a un par de metros)

Mujer: Diosa de la sabiduría... ¿tienes un momento?

Atenea: Claro, ya sabes que siempre estoy encantada de escuchar vuestros problemas.

Mujer: Todas las mujeres y los hombres de la tierra te agradecemos tu preocupación por nosotros.

Atenea: Bueno, no tiene importancia. Ya me han dicho que el arado va fenomenal y que ahora hay co-

mida para todos. Supongo que estaréis encantados, ¿no?

Mujer: Verás, de eso quiero hablarte, no todo va tan bien.

Atenea: Dime.

Mujer: Desde que inventaste el arado, como no hace falta trabajar tanto como antes, ha ocurrido que mucha gente se ha dedicado a acumular provisiones y a comerciar con ellas, de modo que los que realmente trabajan son más pobres que los que no lo hacen. Al final, unos son amos y otros esclavos. Hay mucha comida, sí, pero está mal repartida.

Atenea: Creo que exageras, seguro que no es para tanto.

Mujer: No exagero, hay gente que se mata a trabajar y se muere de hambre.

Atenea: Venga, venga, ya será menos...

Mujer: Que no, que no exagero.

Atenea: Pero vamos a ver, ¿hay o no hay más comida que antes? ¿es o no es más fácil ahora trabajar la tierra?

Mujer: Sí... pero... ¡es que no me entiendes!

Dramatización final

(Atenea está sentada, la mujer se acerca y se para a un par de metros)

Mujer: Diosa de la sabiduría... ¿tienes un momento?

Atenea: Claro, ya sabes que siempre estoy encantada de escuchar vuestros problemas.

Mujer: Todas las mujeres y los hombres de la tierra te agradecemos tu preocupación por nosotros.

Atenea: Gracias, me alegro de que me lo digas.

Mujer: Sin embargo, no todo va tan bien.

Atenea: ¿Hay algún problema más? Dime, te escucho.

Mujer: Desde que inventaste el arado, como no hace falta trabajar tanto como antes, ha ocurrido que mucha gente se ha dedicado a acumular provisiones y a comerciar con ellas, de modo que los que realmente trabajan son más pobres que los que no lo hacen. Al final, unos son amos y otros esclavos.

Atenea: (gestos de asentimiento con la cabeza) *O sea, que hay más comida que antes pero está mal repartida, ¿no es así? ¿Y sigue habiendo gente que pasa hambre?*

Mujer: Sí, y encima se matan a trabajar para otros.

Atenea: (pausadamente, con gestos de asentimiento) Entiendo que estés decepcionada, yo también lo estaría... y me alegro de que me digas todo esto. ¿Qué te gustaría que hiciera?

Mujer: ¿Por qué no te das una vuelta por la tierra y ves la situación, y así te haces una idea más exacta?

Atenea: Claro, puedo ir de incógnito... bien, te prometo hacer todo lo posible por mejorar la situación.

Mujer: Gracias, no quería que pensaras que soy una desagradecida, pero veo que me has entendido.

Anota algunas situaciones en las que podrías ponerte en el lugar del otro.

.....

.....

.....



Recuerda:

- Empatizar es una habilidad que consiste en ver las cosas desde el punto de vista del otro, ponerse en su lugar, acompañarle en sus sentimientos.
- Practicar la empatía permite convertirme en alguien importante para el otro, alguien con quien el otro se siente bien y quiere comunicarse.
- Para transmitir empatía, debemos:
 - Poner en práctica la habilidad de escuchar
 - Utilizar expresiones como “Entiendo que estés preocupado...”, “Yo también me sentiría así...”
- Empatizar no significa estar de acuerdo con el otro, sino simplemente que se ve la situación tal como la ve el otro.

SESIÓN 6 – LA CÓLERA DE AQUILES

Durante la guerra de Troya, en la que luchaban griegos contra los troyanos, Agamenón (jefe de los griegos) le arrebató una esclava a Aquiles. Aquiles, que amaba a Briseida vio ésto como una injusticia y decidió dejar de luchar.

AQUILES ¿QUÉ TE OCURRE? SIN TI NO PODEMOS VENCER A LOS TROYANOS.

DECIDLE A AGAMENÓN QUE ÉL SE LO HA BUSCADO. ES UN TIRANO Y VOSOTROS SOIS UNOS EGOÍSTAS PORQUE SÓLO OS INTERESA VENCER EN LA GUERRA. SÓLO EXIJO LO QUE ES JUSTO.



AQUILES, ¿QUÉ TE OCURRE? SIN TI NO PODEMOS VENCER A LOS TROYANOS. ESTÁN MURIENDO MUCHOS COMPAÑEROS.

ENTIENDO LO QUE DECÍS, PERO YO ME SIENTO ENGAÑADO Y DEFRAUDADO Y HE DECIDIDO NO VOLVER A LUCHAR HASTA QUE AGAMENÓN NO ME DEVUELVA A BRISEIDA. YO CREO QUE HAGO LO CORRECTO.



SESIÓN 6 – LA CÓLERA DE AQUILES

La habilidad de utilizar “mensajes yo”



Actividad: Creando nuestra propia historia

A veces tenemos que decir cosas que no les gustan a los demás. Según cómo lo hagamos les molestará más o menos. Vamos a descubrir cuál es la mejor manera trabajando en la sesión con nuestro monitor. Después de esto seremos capaces de escribir escenas con ejemplos de distintas formas de comportarse.

Puedes utilizar las siguientes páginas para escribir los guiones de las escenas que te propone el monitor.

COMPORTAMIENTO PASIVO

Personajes:

Guión:

COMPORTAMIENTO AGRESIVO

Personajes:

Guión:

COMPORTAMIENTO ASERTIVO

Personajes:

Guión:



Recuerda:

- Tienes derecho a expresar siempre lo que piensas o lo que sientes acerca de cualquier cosa. No te cortes.
- Pero es mucho mejor que lo digas con “mensajes yo”. De este modo no dices que algo sea bueno ni malo, bonito ni feo, triste ni alegre, sino lo que tú opinas o el efecto que provoca en ti.
- Esto tiene la ventaja de que nadie te lo puede discutir.
- Además tiene la ventaja de que respetas la opinión o los sentimientos de la otra persona, si son distintos de los tuyos.
- Además, favorece que las personas que te escuchan se expresen del mismo modo, de manera que la comunicación es mucho más eficaz y agradable.

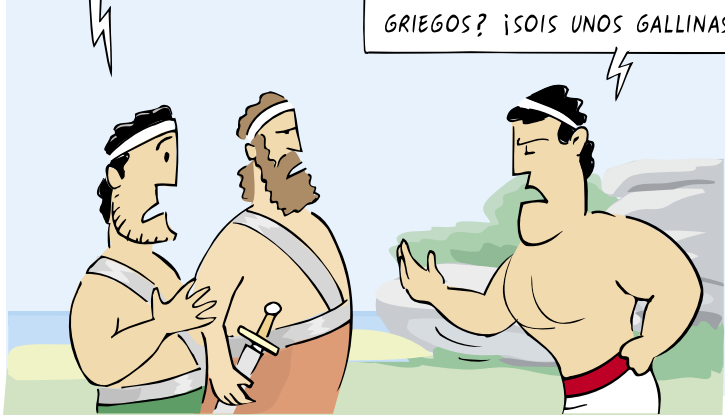
SESIÓN 7 – HÉRCULES Y LAS YEGUAS DE DIOMEDES (I)

Euristeo ordena a Hércules que le traiga las yeguas de Diomedes, rey de una región de Grecia. Diomedes es un gigante que odia a los extranjeros, y cuando alguno se atreve a entrar en su reino, lo atrapa y le lanza sus feroces yeguas, unos animales más parecidos en realidad a dragones que a caballos, y que devoran a los hombres.

Para esta misión Filos, ofrece a Hércules la ayuda de sus soldados. Cuando Hércules les dice lo que tienen que hacer, los hombres de Filos se ponen nerviosos y se lo comunican a Hércules.

¡NO PODEMOS ROBAR LAS YEGUAS DE DIOMEDES; TODOS LOS QUE LO HAN INTENTADO HAN MUERTO!

¿ÉSTOS SON LOS FAMOSOS SOLDADOS GRIEGOS? ¡SOIS UNOS GALLINAS!



LAS YEGUAS PARECEN DRAGONES Y SE COMEN A LOS HOMBRES.

ENTIENDO QUE SINTÁIS ALGO DE MIEDO, ES NORMAL. VAMOS A PENSAR UN POCO MÁS. ¿QUÉ PODEMOS HACER?



SESIÓN 7 – HÉRCULES Y LAS YEGUAS DE DIOMEDES (I)

Escuchar, empatizar, utilizar mensajes “yo” (I)



Actividad: Robar las yeguas de Diomedes

En la representación de las escenas siguientes vamos a ver cómo según se comporta Hércules con sus soldados, éstos le ayudarán o le dejarán solo.

Los personajes son:

Soldado 1

Soldado 2

Hércules

Escena I

Soldado 1 (muy nervioso, grita): ¡Pero eso es imposible, no podemos robar las yeguas de Diomedes, todos los que lo han intentado han muerto!

Soldado 2: Conmigo no cuentas, desde luego.

Hércules (sin mirarlos directamente): Nada, nada, hay que hacerlo, me habéis prometido que me ayudaríais...

Soldado 2: Sí, claro, pero no a esto.

Hércules: ¿Éstos son los famosos soldados griegos? (hace una pausa, los mira despacio). Sois unos gallinas, no me esperaba esto de vosotros...

Soldado 1: (Adelantándose y con gesto agresivo) Oye, gallina serás tú, además esto es tu problema, no el nuestro...

Hércules: Si me chivo a vuestro jefe, será también un problema vuestro. (Sacando la espada) ¡El que no quiera venir tendrá que vérselas conmigo!

Soldado 1 (en voz baja, hablando al Soldado 2): No lo aguanto, en cuanto pueda me largo...

Escena 2:

Soldado 1 (muy nervioso, grita): ¡Pero eso es imposible, no podemos robar las yeguas de Diomedes, todos los que lo han intentado han muerto!

Soldado 2: Conmigo no cuentas, desde luego.

Hércules (mirándolos, haciendo gestos afirmativos con la cabeza y hablando con tono pausado): Así que pensáis que no vamos a poder y preferís no hacerlo... ¿qué os han dicho sobre esas yeguas?

Soldado 2 (más tranquilo): Que parecen dragones y que se comen a los hombres.

Hércules (mirando al Soldado 1 mientras éste habla y haciendo gestos afirmativos con la cabeza): Hm... Hm... o sea que parecen dragones... ¿quién os ha dicho eso?

Soldado 1 (tranquilo): Es una leyenda muy antigua, a mí me la contaron mis abuelos...

Hércules (pausadamente, después de pensar sobre lo que le han contado): Entiendo que sintáis algo de miedo, es normal (pausa). Yo también me siento intranquilo. Pero yo opino que no hay que abandonar tan pronto. Vamos a pensar un poco más. ¿Qué podemos hacer?

Soldado 1: Podríamos enviar primero a un espía al reino de Diomedes, para informarnos de cómo son realmente esas yeguas.

Hércules (mirando al otro mientras éste habla, y haciendo gestos afirmativos): Enviar un espía, dices... ajá...

Soldado 2: O podríamos intentar llegar a un acuerdo con Diomedes.

Hércules: Buscar un acuerdo, es otra idea...

Soldado 1: Y además podríamos hacer un plan de ataque detallado...

Hércules: ¿Quieres decir pensar muy bien cómo atacar?

Soldado 1 (con entusiasmo): Eso es, me has entendido.

Hércules: Yo también tengo miedo, pero cuando escucho vuestras ideas me siento más tranquilo y orgulloso.

Soldado 1: Bueno, no lo vemos claro, pero la verdad es que da gusto hablar contigo.



Recuerda:

- Escuchar lo que el otro me dice, empatizar con sus opiniones o sus sentimientos, expresarle los míos de manera clara y en primera persona, son herramientas que te van a permitir tener más amigos, pasarlo mejor con ellos, contar con su ayuda cuando los necesites, entenderte mejor con los adultos, pedir su ayuda cuando la necesites, afrontar mejor las dificultades, etc.
- Aprender matemáticas, lengua o conocimiento del medio es muy importante, pero seguramente aprender a comunicarnos mejor con los demás es todavía más importante.

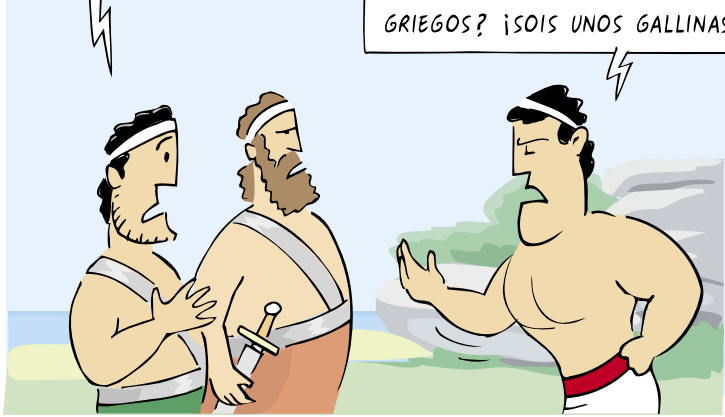
SESIÓN 8 – HÉRCULES Y LAS YEGUAS DE DIOMEDES (II)

Euristeo ordena a Hércules que le traiga las yeguas de Diomedes, rey de una región de Grecia. Diomedes es un gigante que odia a los extranjeros, y cuando alguno se atreve a entrar en su reino, lo atrapa y le lanza sus feroces yeguas, unos animales más parecidos en realidad a dragones que a caballos, y que devoran a los hombres.

Para esta misión Filos, ofrece a Hércules la ayuda de sus soldados. Cuando Hércules les dice lo que tienen que hacer, los hombres de Filos se ponen nerviosos y se lo comunican a Hércules.

¡NO PODEMOS ROBAR LAS YEGUAS DE DIOMEDES; TODOS LOS QUE LO HAN INTENTADO HAN MUERTO!

¿ÉSTOS SON LOS FAMOSOS SOLDADOS GRIEGOS? ¡SOIS UNOS GALLINAS!



LAS YEGUAS PARECEN DRAGONES Y SE COMEN A LOS HOMBRES.

ENTIENDO QUE SINTÁIS ALGO DE MIEDO, ES NORMAL. VAMOS A PENSAR UN POCO MÁS. ¿QUÉ PODEMOS HACER?



SESIÓN 8 – HÉRCULES Y LAS YEGUAS DE DIOMEDES

Escuchar, empatizar, utilizar mensajes “yo” (II)

En esta sesión vamos a practicar todo el bloque de habilidades que acabas de aprender: a escuchar, a ponernos en el lugar del otro y a decir las cosas sin que molesten.



Actividad: A mi me pasó ...

HABILIDAD	EN QUÉ SE NOTA
ESCUCHAR	<ul style="list-style-type: none"> – Mira al otro mientras éste habla – Hace gestos con la cabeza de que está escuchando – Hace sonidos que indican que se está escuchando – Repite lo que ha dicho el otro: “o sea que parecen dragones...” – Pide más datos, más información, más aclaraciones: “¿qué sabéis sobre esas yeguas?” – Pide al otro su opinión: “¿Qué creéis que podemos hacer?”
PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO	<ul style="list-style-type: none"> – “Entiendo que tengáis miedo...”
UTILIZAR LA PALABRA “YO” PARA EXPRESAR OPINIONES O SENTIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> – “Yo opino que...” – “A mí me parece que...” – “Yo me siento...”

¿Se te ocurren algunas situaciones en que podrías practicar todo esto?

.....

.....

.....

.....

.....



Recuerda:

- Aprendemos sólo lo que practicamos. Has aprendido tres habilidades muy importantes para comunicarte con los demás, tener amigos y vivir más contento. Pero todo lo aprendido en estas sesiones no serviría de mucho si no te esforzaras en aplicarlo a las situaciones que te ocurren en casa, en el colegio o con tus amigos.
- No te desanimas si te cuesta un poco. Se aprende de los errores.

Tercera Parte

Practiquemos
en el día a día
las habilidades que
hemos aprendido



SESIÓN 9 – LA HISTORIA DE ARACNE

Aracne era una joven doncella a la que todo el mundo conocía por su habilidad para tejer. Sin embargo, era una chica de carácter muy fuerte y arrogante. Sus telas y la habilidad con la que tejía eran admiradas por todas las personas que visitaban su taller, pero a veces se comportaba de modo excesivamente chulesco. Se atrevió incluso a asegurar que ni la mismísima Atenea sería capaz de tejer mejor que ella.

Atenea quiso comprobarlo con sus propios ojos, y por ello decidió visitarla. Para no ser reconocida por la joven, se disfrazó de anciana.

ERES UNA GRAN TEJEDORA, ARACNE.

POCAS PERSONAS HABRÁ
SOBRE LA TIERRA TAN
CAPACES DE CONSEGUIR
SEMEJANTES RESULTADOS.

SOY LA MEJOR TEJEDORA QUE
SE HAYA CONOCIDO JAMÁS.



¿ACASO INSINUÁS QUE CONOCES A
ALGUIEN CAPAZ DE HACERLO MEJOR?



SESIÓN 9 – LA HISTORIA DE ARACNE

Elogiar y recibir elogios

Actividad: Me gusta mucho tu ...

Elige dos compañeros de tu clase. Uno de ellos puede ser tu mejor amigo, y el otro alguien a quien conozcas menos, o con quien tengas menos relación. Piensa en tres cosas de estas personas que te agraden. Puede ser algo de su aspecto físico (sus ojos, su pelo...), de su ropa, de su manera de ser, de las cosas que hacen... Anótalas en el siguiente cuadro:

COMPAÑERO 1	COMPAÑERO 2
1	1
2	2
3	3



Actividad: La historia de Aracne

Vamos a leer otra historia¹ y luego escucha a tu monitor.

Los personajes son:

Narrador

Aracne

Atenes

Narrador: Aracne era una joven doncella perteneciente a una familia muy humilde. Su familia era pobre. Su padre era tintorero, y su madre, fallecida cuando ella era sólo una niña, descendía también de una familia necesitada. Aracne era tejedora, y era muy admirada en la ciudad por su habilidad para tejer. A su humilde cabaña se acercaban muchas personas para contemplar las preciosas telas que ella elaboraba con la habilidad de sus manos. Había quien decía incluso que fue la propia diosa Atenea quien le había enseñado el arte de tejer, pues no se entendía de otro modo que su arte fuera tan extraordinario.

Sin embargo, Aracne era una joven de carácter fuerte y arrogante, y aunque todo el mundo admiraba la belleza de sus obras, su jactancia le provocaba el rechazo de cuantas personas se acercaban a su cabaña. Convencida de que nadie en el mundo podía tejer mejor que ella, se atrevía a retar a cuantas mujeres osasen decir que su arte era superior al suyo. Se reía

¹ Resumido y adaptado de G. Schwab: Dioses y Héroes de la Antigua Grecia. Editorial Juventud, 2003.

incluso de quienes decían que sólo la diosa Atenea podría superarla.

Este hecho llegó a los oídos de Atenea, que escuchaba sus jactancias con mucho disgusto. Tanto, que decidió comprobarlo por sí misma, se disfrazó de anciana, y se presentó en la cabaña de Aracne, que no podía reconocer a la diosa tras el disfraz:

Atenea: Eres una gran tejedora, Aracne, tus telas están llenas de arte.

Aracne: ¿Acaso no te habían hablado de mí? (respondió la joven con arrogancia sin parar de tejer), todo el mundo me conoce. No en vano soy la mejor tejedora que se haya conocido jamás.

Atenea: Ciertamente, tus trabajos son dignos de toda mi admiración. Pocas personas habrá sobre la tierra tan hábiles y capaces de conseguir semejantes resultados. Tus dedos son ágiles y tu gusto exquisito.

Aracne: ¿Pocas personas? (contestó Aracne en tono orgulloso, sin saber que estaba hablando con la mismísima Atenea). ¿Acaso insinúas que conoces a alguien capaz de hacerlo mejor? Apuesto a que ni siquiera una diosa sería capaz de mejorar mis trabajos. Que venga la mismísima Palas Atenea en persona a retarme. Seguro que ni siquiera se atreve.

Narrador: Estas palabras de la joven tejedora agotaron la paciencia de Atenea, que inmediatamente se desprendió de su disfraz.

Atenea: Aquí tienes a la mismísima Palas Atenea.

Narrador: La diosa aceptó el reto, mientras Aracne parecía impasible. Era una joven muy orgullosa y ca-

bezota, confiada de sus capacidades y de su superioridad, aunque fuera frente a una diosa.

Colocaron dos telares y se pusieron a tejer con sus hábiles manos, fabricando telas de una belleza que atrajeron la atención de cuantos por allí pasaban, maravillados al contemplarlas. Atenea bordó telas con motivos que ensalzaban la grandeza de los dioses y de sus obras, y sus propias victorias. Sus hilos dibujaban en el centro del telar el momento en el que la diosa, con la punta de su lanza, hizo brotar el olivo de la tierra estéril, y ante el asombro de los mismísimos dioses, se lo entregó a los hombres.

Aracne, sin embargo, se burlaba de los dioses en sus creaciones, elaborando escenas en las que los ridiculizaba, riéndose de ellos, incluso de la mismísima Atenea.

Atenea no encontraba nada que reprochar en la capacidad de la joven y en sus dotes para el arte, pero su actitud de mofa y su arrogancia terminaron por hacerle estallar de ira, e inmediatamente comenzó a destruir sus telas con su lanza.

Aracne se sintió tan menospreciada que, en un ataque de locura, intentó ahorcarse. Sin embargo, la diosa, compadecida, la transformó en un insecto que todos conocemos y le dijo:

Atenea: Vive, Aracne, pero pasarás el resto de tu vida colgada, y lo hará también tu descendencia.

Y fue así como Atenea transformó a la joven en araña, que todavía hoy sigue practicando su antiguo arte de tejer.



Recuerda:

- La verdad es que no estamos muy acostumbrados a decirnos las cosas que nos gustan de los demás. Pero, ¿por qué solamente tenemos que decirnos lo malo?
- Si nos acostumbramos a decirnos también las cosas buenas seremos más amigos, y nos ayudará a sentirnos mejor.
- Es fácil. Si algún amigo tuyo ha hecho algo que realmente te ha gustado, sólo tienes que decírselo. Así, tal y como lo piensas.
- Y si el elogiado eres tú, enhorabuena. Está muy bien que reconozcan lo que hacemos bien, aunque no por eso seamos los mejores del mundo

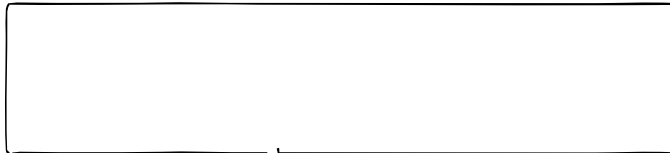
SESIÓN 10 – LA LEYENDA DE ANTÍGONA

Eteocles y Polinices son dos hermanos, hijos de Edipo, el rey de Tebas. Tras la muerte del rey, llegaron al acuerdo de gobernar Tebas por turnos, de modo que cada año gobernara la ciudad uno de ellos. Comienza gobernando Eteocles, y al cumplirse el año de su mandato, Polinices regresa a la ciudad para sustituirle en el trono, como estaba acordado. Sin embargo, Eteocles no le deja ni siquiera entrar en la ciudad, y Polinices amenaza con aliarse con los enemigos y atacarle.

Antígona, la hermana de ambos, trata de hacerles entrar en razón y llegar a una solución. No le gusta la actitud de Eteocles, pero tampoco la decisión de Polinices de declarar la guerra a su propio hermano.

¿ES QUE TE HAS VUELTO LOCO? ¡COMO PUEDES SER TAN VIOLENTO E IRRESPONSABLE! RETIRA A TUS HOMBRES Y HABLA CON TU HERMANO AHORA MISMO.

NI LO SUEÑES.



SESIÓN 10 – LA LEYENDA DE ANTÍGONA

Hacer críticas



Actividad: El caso de Laura y Andrea

A veces hay personas (amigos, familiares, vecinos...) que hacen cosas que nos molestan, aunque no tengan intención de hacerlo. Por ejemplo:

- Un compañero de clase me coge las cosas sin permiso
- Mi hermana pone la música muy alta y no puedo concentrarme haciendo los deberes
- Un amigo me ha dicho algo que no me ha gustado

Si se te ocurren otras, escríbelas aquí:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Estas situaciones nos suelen pasar a todos, y es normal que nos molesten. Por eso, en estos casos es muy importante que sepamos decirnos bien las cosas, de forma que consigamos que la persona que nos molesta comprenda nuestro malestar y cambie. Esto no siempre es posible, pero siempre será más fácil si utilizamos algunas de las habilidades que ya hemos aprendido.

El caso de Laura y Andrea:

Laura y Andrea son amigas y compañeras de clase. Habían quedado en preparar juntas un trabajo. Cada una iba a preparar una parte. Cuando se juntan para ver lo que había hecho cada una, Andrea descubre que Laura no ha hecho su parte, y se enfada mucho con Laura. Quiere decírselo, y que Laura colabore y haga su parte.

Vamos a fijarnos en dos posibles maneras que podría tener Andrea de criticar a Laura, y vamos a analizarlas después un poco entre todos:

SITUACIÓN 1	SITUACIÓN 2
<p>Andrea (muy enfadada y gritando): Oye, Laura, eres una irresponsable, estoy harta de ti. Siempre estás igual.</p> <p>Laura (dolida): Oye, tampoco exageres, si quieres...</p> <p>Andrea (le interrumpe): Ni exagerar ni gaitas, iya está bien! Contigo no se puede hacer nada.</p>	<p>Andrea: ¿Por qué no has hecho el trabajo?</p> <p>Laura: Es que estaba muy cansada.</p> <p>Andrea: ¿Cansada?, ¿por?</p> <p>Laura: Tenía examen de solfeo por la tarde y acabé muy tarde.</p> <p>Andrea: Entiendo que estuvieras cansada, pero habíamos quedado en hacer esto para hoy. La verdad es que me molesta mucho que no lo hayas hecho. Me gustaría que lo hicieras esta semana sin falta, para poder presentarlo a tiempo.</p> <p>Laura: Está bien, mañana lo hago y te llamo, ¿vale?</p> <p>Andrea: Gracias por entenderlo.</p>

- ¿Qué creéis que quería conseguir Andrea en esta situación?
- ¿En cuál de las dos situaciones tendrá más probabilidad de conseguir lo que quiere?

- ¿Cómo se han sentido una y otra en cada situación?
- ¿Qué habilidades de las que ya conocéis ha utilizado Andrea?.



Actividad: “Me saca de quicio...”

¿Hay algo que “te saque de quicio”, algo del comportamiento de la gente que te moleste especialmente (por ejemplo, que alguien es impuntual, que el vecino pone la música muy alta, que un compañero no realiza su parte del trabajo...)?.

Piensa en alguna de estas situaciones que te sientan mal y coméntalas con tus compañeros. Si lo deseas, podemos además representarlas mediante un pequeño teatro.



Actividad: La Leyenda de Antígona

Los personajes son:

Narrador

Antígona

Polinices

La leyenda de Antígona (Iª Parte)

Narrador: Eteocles y Polinices eran hermanos, e hijos de Edipo, el rey de la ciudad de Tebas. A la muerte de éste, ambos deseaban acceder al trono, pues los dos entendían que les correspondía. Finalmente, llegaron al acuerdo de turnarse en el poder, de forma que uno

governara un año, y el otro al siguiente, y así sucesivamente. Comenzó gobernando Eteocles, y Polinices decidió vivir fuera de la ciudad durante su mandato. Sin embargo, cuando regresó un año después para acceder al trono, se encontró con que su hermano no deseaba cedérselo, y ni siquiera le permitía entrar en la ciudad. Polinices, furioso, acudió a pedir ayuda al ejército de Argos, es decir, precisamente a quienes hasta entonces eran lo mayores enemigos de la ciudad de Tebas. Quería declararle la guerra a su propio hermano.

Antígona era una de las hijas de Edipo, hermana de Eteocles y de Polinices, a los que quería con locura. Había pasado muchos años fuera de la ciudad de Tebas, acompañando a su padre en el exilio, y a su vuelta se encontró con las murallas cerradas, y con el ejército de Polinices a sus puertas. Cuando le explicaron lo que sucedía, quiso hablar con los dos hermanos, para tratar de que rectificaran: Eteocles, a acceder a dejar el trono a su hermano, como estaba pactado, y Polinices, a retirar su idea de entrar batallando en la ciudad y asesinar a su propio hermano.

Se dirigió entonces a su hermano Polinices, que se encontraba a las puertas de la ciudad, y le recriminó su actitud, exigiéndole que abandonase la idea de utilizar la fuerza:

Antígona (empujando a su hermano y gritando): ¿Es que te has vuelto loco?, ¡cómo puedes ser tan violento e irresponsable! Eres un...

Polinices (agobiado por su hermana): No me hables así, yo no soy violento, pero Eteocles me obliga a hacerlo...

Antígona (interrumpiendo): ¡Los hombres sois todos iguales!, y tú el peor de todos, siempre recurriendo a la fuerza. Retira a tus hombres de aquí y habla con tu hermano ahora mismo.

Polinices: ¡Ni lo sueñes!

Antígona: Mira que eres testarudo...

Cómo hacer críticas

- Escucha al otro
- Describe lo que vas a criticar (“cuando hiciste...”, “el otro día...”)
- Expresa cómo te sientes o cómo te sentiste (“me sentí fatal...”)
- Pide cambios, pero no des órdenes (“me gustaría que hicieras...”, “te agradecería que...”)
- Si el otro cambia, agrádescelo (“gracias”...)

¿Cómo podría dirigirse Antígona a su hermano Eteocles para tener más éxito que con Polinices? Seguramente, sería más fácil si utilizara las habilidades que hemos visto en esta sesión. Trata de completar la historia de la viñeta ayudando a Antígona a hacerlo. Después lo representaremos mediante un pequeño teatro.

La leyenda de Antígona (2ª Parte)

Narrador: Antígona dejó la cabaña de su hermano Polinices frustrada, pues veía que no había podido convencer a su hermano. Entendía que era verdad que su hermano Eteocles había obrado con egoísmo, al no querer cumplir el pacto de ceder el trono a su hermano tras un año gobernando en la ciudad. Pero no le cabía en la cabeza que Polinices le declarara la guerra, pues no iba a traer más que sufrimiento para todos los tebanos. Solicitó entonces la ayuda de los dioses, y la mismísima Palas Atenea le adiestró en las artes de la comunicación, enseñándole a mejorar sus formas de hacer críticas.

Decidió entonces hablar con su otro hermano, por lo que se dirigió a una de las puertas de la ciudad para que le dejaran entrar. Los soldados que la custodiaban se acordaban perfectamente de ella, y no le pusieron ningún impedimento, así que consiguió llegar al pie mismo del trono de Eteocles. Éste se alegró muchísimo de volver a ver a su hermana, y se lanzó a abrazarle. Antígona le correspondió. Después, le expuso el motivo de su visita:

Eteocles: Tú dirás.

Antígona:
.....
.....
.....



Actividad: ¿Y si me critican a mí?

A veces son los demás los que nos critican a nosotros. Es imposible hacerlo todo bien, y a veces podemos molestar a alguien, aunque nuestra intención no fuera esa. Que nos hagan críticas a veces no es nada malo, siempre que se nos trate con respeto.

Por eso, la mejor habilidad para recibir críticas es la habilidad de escuchar lo que nos quieren decir, y si pensamos que tienen razón, cambiar nuestro comportamiento.

Sin embargo, a veces quien nos critica puede también hacerlo de malas maneras, haciéndonos sentir mal (por ejemplo, gritándonos, insultándonos, dejándonos en ridículo...), aunque tengan razón.

¿Se te ocurre cómo podrías responder a cada una de estas situaciones?

SITUACIÓN	¿CÓMO PODRÍA RESPONDER?
1. Un compañero te pide por favor que no hagas ruido con el lápiz porque le molesta al estudiar. Tú no te habías dado cuenta de que molestabas.	
2. Un compañero te pide de malas maneras que dejes de hacer ruido con el lápiz, te insulta, y te dice que algún día te vas a enterar.	

Vamos a comentar en el grupo las posibles respuestas y las consecuencias que obtendíamos con ellas. ¿Te animas a representarlas en un teatro?



Recuerda:

- Lo que más cuesta de hacer una crítica a un amigo es el miedo a que se enfade.
- Sin embargo, a veces los amigos hacen cosas que no nos gustan, o con las que no estamos de acuerdo.
- Existen maneras de hacer críticas siendo respetuosos con los amigos, pero a la vez siendo sinceros y expresando lo que nos ha molestado y que queremos que cambien.
- Hemos aprendido varias habilidades para conseguirlo. Una de las más importantes de todas es el “mensaje yo”.

SESIÓN 11 – CASANDRA, LA ADIVINA

Los troyanos tenían dos tesoros: la Estatua de Atenea y la princesa Casandra, una de las jóvenes más bellas que se habían conocido jamás, y que vivía protegida en un templo dedicado a Apolo.

Un día, cuando el mismo Apolo vio dormir a la hermosa niña, se enamoró de ella; se inclinó, la besó en la frente, y pensó: “un día, cuando crezcas, te convertirás en mi mujer y serás mía”, y con su aliento le transfirió el don de adivinar el futuro. Así, cuando Casandra despertó, era capaz de adivinar todo lo que iba a ocurrir, ganándose así la admiración de todos.

Pero cuando Casandra creció y dejó de ser una niña, Apolo volvió para reclamarla. “He venido a buscarte”, le dijo, “cásate conmigo”. Sin embargo, Casandra no quería casarse con Apolo.



SESIÓN 11 – CASANDRA, LA ADIVINA

Decir “no”



Actividad: Identificando decisiones en grupo

El caso de Miguel

Miguel es un chico de 10 años. Una tarde había quedado con sus amigos para salir. En principio, habían quedado para jugar al fútbol, un deporte que a Miguel le encanta. Sin embargo, cuando se encuentran en el barrio, Javier, uno de sus amigos, hace al grupo otra propuesta:

Javier: Me han dicho que en la casa de cultura hoy van a poner una peli muy chula. ¿Por qué no vamos a verla?

Miguel: No, habíamos quedado para jugar al fútbol, a mí me apetece más.

El resto del grupo apoya la idea de Javier, y todos se dirigen a Miguel para convencerle:

Todos: Venga, Miguel, ánimo, ya jugaremos al fútbol mañana, esa peli está muy bien, y además es gratis.

A Miguel no le apetece mucho ir al cine, se había hecho ilusiones con lo del fútbol. Sin embargo, sobre

todo le apetece estar con sus amigos, y finalmente decide ir con ellos.

Para comentar en el grupo:

- ¿Qué te ha parecido el caso de Miguel?
- ¿Alguna vez te ha ocurrido algo similar?

El caso de María

María tiene 11 años. Está sentada en las escaleras de un portal con dos amigas, Isabel y Raquel. Tienen ganas de comprarse unos bollos de chocolate, pero se han gastado toda la paga, y no les queda dinero. A Raquel se le ocurre una idea, y les dice a sus amigas:

Raquel: ¡Ya sé!, por qué no entramos en la tienda y los robamos.

María: ¿Estás loca?, ¿cómo vamos a robar?, eso está mal.

Isabel: Sí, sí,..., mi hermano y sus amigos lo hicieron el otro día y no les pasó nada. Entramos, hacemos como que miramos, y nos metemos algo al bolsillo.

María (dudando): Yo paso, no me parece bien.

Raquel: ¡Ya está la buenaza ésta! (riéndose de ella). ¿Qué pasa?, ¿no te dejan en casa?

(Raquel e Isabel se ríen de la actitud de María).

María tiene claro que no quiere robar, le parece mal hacerlo, pero tampoco quiere quedar con sus amigas como una “pringada”. Al final, decide hacer caso a sus amigas. Entran en la tienda y cogen dos bollos; no les pillan, pero María se siente fatal...

Para comentar en el grupo:

- ¿Qué te ha parecido la decisión de María?
- ¿Alguna vez te ha ocurrido algo similar?
- ¿Qué decisión te parece más importante? ¿La de Miguel o la de María?



Actividad: Reconociendo formas de convencer a la gente

Existen muchas estrategias para convencer a alguien de que haga algo. Por eso, conviene estar atentos a estas estrategias para evitar que nos “coman el coco” y decidir por nosotros mismos. Algunas de estas estrategias son:

INSISTIR	“Venga, vamos a robar”, “Vamos, ánimo”, “¡Jo, vengaaaa...!”
RETAR	“¿A que no te atreves a...?”, “Te apuesto a que no eres capaz de...”
HACER LA “PELOTA”	“Con lo majo que tú eres...”
AMENAZAR	“Si no vienes conmigo, ya no te llamaré más”
CHANTAJEAR	“Con lo bien que me he portado siempre contigo...”, “¿Te acuerdas de aquel favor que te hice yo a ti?...”
PROMETER RECOMPENSAS	“Si haces lo que te pido, mañana te dejo mi consola”...



Actividad: Casandra, la adivina

Hay veces en las que conviene hacer lo que hace la mayoría, porque normalmente se está mejor en grupo que solo. Sin embargo, hay otras veces en las que la gente te pide que hagas cosas con las que no estás en absoluto de acuerdo, cosas que crees que están mal, que no van contigo.

Decir “no” a la gente, sobre todo si son tus amigos, puede costar un poco. Sin embargo, siempre será más fácil si seguimos los siguientes pasos:

- a. Escuchar lo que la otra persona nos dice (a veces otros pueden tener razón y merece la pena escucharles).
- b. Tenerlo en cuenta a la hora de tomar una decisión.
- c. Decidir por nosotros mismos qué es lo que debemos hacer.
- d. Actuar en consecuencia con nuestra decisión.

Vamos a leer la historia de Casandra. A pesar de los intentos de Apolo, tenía muy claro que no quería casarse con él, y se lo dijo con claridad.

Los personajes son:

Narrador

Casandra

Apolo

Narrador: Los troyanos tenían dos tesoros: la Estatua de Atenea y la princesa Casandra, una de las jóvenes más bellas que se habían conocido jamás, y que vivía protegida en un templo dedicado a Apolo.

Un día, cuando el mismo Apolo vio dormir a la hermosa niña, se enamoró de ella; se inclinó, la besó en la frente, y pensó: “un día, cuando crezcas, te convertirás en mi mujer y serás mía”, y con su aliento

le transfirió el don de adivinar el futuro. Así, cuando Casandra despertó, era capaz de adivinar todo lo que iba a ocurrir, ganándose así la admiración de todos.

Pero cuando Casandra creció y dejó de ser una niña, Apolo volvió para reclamarla. “He venido a buscarte”, le dijo, “cásate conmigo”. Sin embargo, Casandra no quería casarse con Apolo.

Casandra: Me siento muy honrada, señor, pero he decidido permanecer soltera.

Apolo: ¡Pero yo te quiero!

Casandra: Yo se lo agradezco, señor, pero he decidido no casarme con nadie.

Apolo: Ya, pero fui yo quien te entregó el don de adivinar el futuro, me lo debes a mí.

Casandra: Pero yo no se lo pedí, estaba dormida. Además, soy demasiado joven para casarme.

Apolo: Pero, qué pensarán los demás, te has atrevido a rechazarme.

Casandra: No me importa lo que piensen, casarme es una decisión muy importante, y debo decidir por mí misma. Quiero permanecer soltera.

Apolo: Te llenaré de riquezas, y conmigo serás feliz.

Casandra: Le agradezco su interés, pero ya le he dicho que no quiero casarme. Le agradecería que no insistiese. Lo tengo decidido.

Narrador: Apolo no podía creer lo que veían sus ojos, pero ante la seguridad de Casandra, decidió no insistir más. Estaba claro que esta chica tenía las ideas claras.

Para comentar en el grupo:

- ¿Qué estrategias utiliza Apolo para convencer a Casandra?
- ¿Y cuáles utiliza Casandra para decirle que no?



Actividad: Practicando la habilidad de “decir no”

¿Te has sentido presionado alguna vez para hacer algo que no querías hacer? Coméntalo con tus compañeros y vamos a tratar de escenificarlo, practicando algunas habilidades.



Recuerda:

- A veces nos piden que hagamos algo, y nosotros no queremos. ¿Cómo decirle a un amigo que “no”?
- Sin embargo, que alguien sea tu amigo no implica que tengas que hacer todo lo que te pide. Puede que no estés de acuerdo, que lo que te pide te parezca injusto, o que pueda perjudicarte.
- Por eso, en estos casos es importante saber decir “no”.
- Hemos aprendido algunas habilidades para hacerlo de modo que resulte más fácil. Entre ellas están la habilidad de escuchar, de ser claros diciendo “no”, y si fuera necesario, de utilizar el “disco rayado”.

SESIÓN 12 – ORFEO Y EURIDICE

Orfeo era un guapo joven que recorría los prados y los bosques de su patria cantando con su lira. Conoció a Euridice, se enamoraron y se casaron. Pero un día, Euridice sufrió un accidente y murió. Orfeo no se consolaba con su pérdida e hizo todo lo posible para recuperarla.

DEVUÉLVEME A EURÍDICE, NO SEAS ASÍ. CLARO, COMO A TÍ NO TE IMPORTA NADA PORQUE NO ES TU AMADA...
¡ERES UN INSENSIBLE!



PLUTÓN, TE PIDO POR FAVOR QUE ME PERMITAS LLEVARME A EURÍDICE CONMIGO. SIN ELLA ME SIENTO MUY TRITE Y ABATIDO. LA AMO, NECESITO TU AYUDA.



SESIÓN 12 – ORFEO Y EURIDICE

Hacer peticiones

Orfeo era un apuesto joven que recorría los prados y los bosques de su patria cantando con su lira. Era músico y poeta, y su canto era tan hermoso que hasta las piedras del camino se apartaban para que no se lastimase, las ramas de los árboles se inclinaban a su paso y las flores se abrían para oírlo mejor.

Un día, cuando paseaba junto al río, encontró ante él a una joven bellísima peinando sus largos cabellos, y que dejó de hacerlo cuando se encontró a Orfeo ante sus ojos. Era Eurídice. Se trataba de una ninfa, una de esas bellas mujeres que habitaban en los bosques y junto a los ríos. Se miraron un instante, sorprendidos, y ambos sintieron un cosquilleo en el estómago. Cupido había sido certero con sus flechas, y sintieron al instante un profundo amor el uno por el otro. Orfeo extrajo algunos acordes de su instrumento, una magnífica concha de tortuga con nueve cuerdas, y declaró su amor a Eurídice, que inmediatamente expresó también su deseo de casarse con aquel joven tan apuesto y encantador.

Mientras tanto, había alguien oculto entre los juncos, junto al río, que había presenciado esta escena. Era Aristeo, el hermanastro de Orfeo. Él también estaba

enamorado de Eurídice, y le declaró su amor en más de una ocasión, pero ésta le rechazó una y otra vez. Aristeo se mordió el puño para no gritar de celos y juró vengarse...

Pasado un tiempo se celebró la boda de Orfeo y Eurídice. La novia había invitado a todas las ninfas, y todo el mundo bailaba al son de la lira de Orfeo. De repente, para hacerle rabiar a Orfeo, Eurídice le gritó: “A que no me coges”; y echó a correr junto al río. Orfeo salió corriendo detrás de ella, pero Eurídice era muy rápida y ágil, y pronto le perdió de vista. Estaba escondida entre los juncos cuando sintió cómo dos fuertes brazos la agarraron. Eurídice gritó de miedo. “No temas”, le dijo una voz, “soy Aristeo; ¿por qué me rechazas, Eurídice?”. “Suéltame”, replicó ella, “¡Orfeo, Orfeo!”, gritaba, y liberándose de los brazos de Aristeo salió corriendo. En su huída, sin embargo, Eurídice pisó una serpiente. Era una víbora, que rabiosa, mordió a la joven en una pierna. Orfeo acudió inmediatamente alertado por los gritos de su amada. Pero cuando llegó junto a ella notó cómo su mirada comenzaba a velarse. “¡Eurídice, por lo que más quieras, no te me vayas!”, le dijo entre lágrimas. “Orfeo, te amo, no quiero perderte”, pudo contestarle ella con gran dificultad. Era tarde, el veneno había obrado.

Orfeo no tenía consuelo. Asistió a los funerales de Eurídice sin dejar de sollozar. Las ninfas, conmovidas, le dijeron: “Vamos, Orfeo, no hay remedio, ahora Eurídice habrá llegado a orillas del Tártaro, el río de los infiernos, donde se reúnen los muertos. Y al oír

esto Orfeo exclamó: “¡Es verdad, allá está, y allá me voy a buscarla!”. Todos los presentes se escandalizaron inmediatamente. ¿Había perdido Orfeo el juicio?. El país de los muertos es un lugar del que nadie vuelve. Su rey, Plutón, y el terrible monstruo Cerbero, perro de tres cabezas, vigilaban para que los muertos no pudiesen salir. “Convenceré a Plutón con el canto de mi lira y con la fuerza de mi amor!, dijo Orfeo.

Para acceder al país de los infiernos había que atravesar el lago Estigia, en cuya orilla Orfeo vio a un anciano con una pequeña barca. Era Caronte, el barquero, que al conocer lo que Orfeo pretendía no pudo disimular su incredulidad. Sin embargo, ante la insistencia y el tesón del joven, accedió a llevarle a la otra orilla, donde se levantaban dos grandes puertas de bronce. Allí estaba el temible Plutón, y junto a él, su terrible perro de tres cabezas. Durante el trayecto en la barca, Caronte, conmovido por la desesperación de Orfeo, había tratado de instruir a éste en la habilidad para expresar a Plutón de un modo adecuado su petición de devolverle a Eurídice.



Actividad: Orfeo y Eurídice

En esta historia, Caronte ofrece unos consejos muy interesantes a Orfeo respecto a cómo pedir a Plutón que le devuelva a su amada Eurídice.

1. Sé amable, pide siempre a la otra persona lo que desees que te deje o haga, y hazlo con claridad.

Por ejemplo: “perdona, ¿me puedes dejar tu boli?”

2. Si es necesario, explícale tus razones para hacerle esa petición. Puede ser por cómo te sientes, o porque necesitas algo.

Por ejemplo: “es sólo para poner mi nombre en este libro que me he comprado. Te lo devuelvo ahora mismo”.

3. Si la otra persona te concede lo que le pides, ten en cuenta su esfuerzo, por pequeño que parezca, y dale las gracias.

Por ejemplo: “gracias” (“eres muy amable”...).

Anímate, vamos a practicar un poco estas habilidades mediante un pequeño teatro.



Recuerda:

- A veces necesitamos que los compañeros nos dejen sus cosas, o que nos hagan un favor.
- Existen diferentes maneras de hacerlo. Podemos coger sus cosas sin permiso, o comportarnos agresivamente. A veces puede que consigamos lo que queremos, pero no creo que así los compañeros nos aprecien y quieran estar con nosotros.
- Cuando necesitamos algo, existen formas más adecuadas de hacerlo, respetando a los demás y expresando con claridad nuestras necesidades. Podemos hacerlo mediante mensajes yo. ¡Ah!, y nunca está de más agradecer lo que otros hacen por ti.