

# Actividades

## Veamos qué has aprendido en esta lección...

Imagina que María, que va en silla de ruedas debido a una enfermedad genética que le impide andar, está siendo acosada por Tomás, y que Marco lo ve.

En esta situación, intenta ponerte en su lugar y describir los sentimientos, basándote en las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentirías si fueras María?

---

- ¿Cómo te sentirías si fueras Tomás, que está acosando a María?

---

- ¿Cómo te sentirías si fueras Marco, que ve a Tomas acosando a María?

---

A continuación, ¿podrías encontrar 5 formas de fomentar las relaciones positivas con tus compañeros de clase, que podrían ayudar a María, Tomas y Marco a salir de esta situación negativa?

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---

Por último, aquí tienes una idea de actividad que podrías realizar con tus compañeros para sensibilizarlos y mejorar las relaciones entre todos vosotros. Esta actividad se puede realizar con

un grupo de entre 10 y 30 personas y debería durar unos 60 minutos.

Esta actividad es útil para comprender que todos somos iguales y para desarrollar la empatía hacia todos. Para realizar la actividad, necesitarás tarjetas de rol, un espacio abierto y un sombrero. Tendrás que crear una tarjeta de rol para cada participante, con un papel que tendrán en una simulación de una situación de acoso. Ejemplos de tarjetas de rol pueden ser:

- Tom, edad, estudiante con una discapacidad física (paralítico, condición genética, ciego, etc), está siendo acosado por su diferencia.
- Beatriz, edad, estudiante con síndrome de TDAH, sufre acoso escolar.
- Clara, edad, estudiante con discapacidad que tiene un gran grupo de amigos que la escuchan, la hacen sentir segura y confiada.
- Jack, edad, alumno con autismo que tiene uno o dos amigos. Se siente solo pero no le acosan.
- James, edad, intimida a Tom.
- Varias tarjetas para los amigos de James, que le ayudan a intimidar a Tom.
- Marta, de 18 años, intimida a Beatriz.
- Varias tarjetas para los amigos de Martha, que le ayudan a intimidar a Beatrice.
- Ronald, edad, y sus amigos (varias tarjetas), son testigos del acoso pero no dicen nada.
- Etc.

A continuación, pide a todos los participantes que cojan una tarjeta de rol del sombrero y que introduzcan la personalidad y la situación del personaje. Una vez hecho esto, pide a todos que lean su tarjeta de rol y que formen una fila.

Una vez hecho esto, leerás una serie de situaciones, una por una, con una pausa en medio, y cada vez que el personaje pueda responder con un "sí" a esas afirmaciones, caminará un paso adelante. Si responden que no, no se mueven. Ejemplos de situaciones pueden ser:

- Te sientes aislado en el entorno escolar.
- No tiene confianza en sí mismo.
- Tienes pensamientos oscuros.
- Tienes dificultades para concentrarte en clase y sacar buenas notas.
- Tienes problemas para dormir.
- Etc.

Al final, invita a todos a observar su posición final, vuelve al círculo y, a continuación, pregúntales sobre su experiencia durante esta actividad.

¿Cómo se sintieron al avanzar un paso?

Para los que se adelantaron a menudo, ¿en qué momento empezaron a notar que los demás no avanzaban tan rápido como ellos?

En el caso de los que no se adelantaron con frecuencia, ¿cómo les hizo sentir eso?

Debate con tus compañeros sobre las posibles mejoras que pueden introducirse para evitar esta situación.

---

Revision #2

Created 30 August 2023 09:12:52 by Sandra Úbeda Jiménez

Updated 30 August 2023 09:31:37 by Sandra Úbeda Jiménez