

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  
MONITOR

PROGRAMA  
DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO  
DE HABILIDADES SOCIALES  
“ATENEA”

CUADERNO DEL MONITOR

**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: xxxxxxxxxxxxxxxxx

ISBN: xxxxxxxxxxxxxxxxx

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

1. Las habilidades sociales y la prevención de las drogodependencias .....	5
2. El Programa Atenea de Aprendizaje y Desarrollo de Habilidades Sociales	
2.1. La figura de Atenea .....	9
2.2. Descripción del programa Atenea .....	9
2.3. Objetivos del programa Atenea .....	10
2.4. Estructura del programa Atenea .....	11
2.5. Propuestas metodológicas .....	13
2.6. El papel del monitor .....	14
2.7. Evaluación .....	15
2.8. Bibliografía .....	17

## PROGRAMA ATENEA

1ª Parte: ¿Qué es la comunicación? .....	19
2ª Parte: ¿Sabes escuchar a los demás y hacer que te escuchen?.....	45
3ª Parte: Practiquemos en el día a día las habilidades que hemos aprendido .....	77



# 1. INTRODUCCIÓN

## 1. Las habilidades sociales y la prevención de las drogodependencias

En los últimos años, la prevención ha pasado a ser, indudablemente, materia de interés prioritario en lo que respecta a las políticas de drogas en España y en el conjunto de los países de la Unión Europea. El enorme esfuerzo realizado en el ámbito de la asistencia al drogodependiente en las décadas precedentes, aun siguiendo siendo objeto de constantes renovaciones y mejoras necesarias, ha cedido protagonismo a las medidas orientadas a la prevención.

Fruto de este interés, el conocimiento científico en torno a cuestiones relacionadas con la prevención, ha experimentado un espectacular avance en la última década, sobre todo como consecuencia del desarrollo de tres grandes líneas de investigación: la de los factores de riesgo y protección relacionados con el consumo de las sustancias, la de los modelos teóricos que explican la naturaleza e interacción de aquéllos, y por último, la investigación sobre la eficacia de los programas preventivos. Los resultados de estas investigaciones han permitido asentar la prevención de las drogodependencias sobre conocimientos científicos, mejorando enormemente la eficacia de los programas preventivos.

Todos los estudios reconocen hoy en día la naturaleza multicausal del consumo de drogas, presentándolo como un fenómeno complejo donde confluye una gran cantidad de factores de índole personal y social. Del mismo modo, se han encontrado otros factores o circunstancias que parecen amortiguar la influencia de aquéllos, siendo denominados por ello factores de protección.

Entre estos elementos que “protegen” a los adolescentes frente a los riesgos se encuentran algunas competencias personales básicas, tales como el autocontrol emocional, la habilidad para tomar decisiones y resolver problemas, y la **competencia social**. El **Programa Atenea** se centra en el desarrollo de este tercer componente, complementando de esta manera dos programas

editados con anterioridad: el programa **Ulises**, de aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional, y el programa **Hércules**, de toma de decisiones y solución de problemas.



Uno de los conjuntos de factores que han despertado mayor interés entre los investigadores en relación con el consumo de drogas se refiere a las **capacidades para la interacción social**. Son innumerables los trabajos que han investigado si los adolescentes que se inician y/o persisten en el consumo de drogas presentan déficits en las habilidades para establecer relaciones sociales, para expresar sus propias opiniones y sentimientos, o para resistir las presiones de los demás para actuar en un determinado sentido. En muchas de estas investigaciones se ha encontrado que el consumo de drogas se asocia con una menor competencia en las relaciones sociales y con una menor capacidad para expresar asertivamente las propias opiniones. Se ha visto además que los jóvenes con una historia de dificultades de interacción en la infancia tienen una alta vulnerabilidad al consumo durante la adolescencia<sup>1</sup>.

Uno de los aspectos más estudiados en relación con la competencia social ha sido tradicionalmente el de la **asertividad**, y dentro de la misma, el de la capacidad para resistir de forma adecuada la persuasión pro-consumo de drogas. Se parte de que un adolescente con dificultades para expresar clara

---

<sup>1</sup> Luengo, M. A. y otros (1999): La prevención del consumo de drogas y la conducta antisocial en la escuela. Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio del Interior, Universidad Santiago de Compostela.

y adecuadamente sus opiniones resulta especialmente vulnerable a las presiones de su medio. Por otro lado, sucumbir a estas presiones, o implicarse en conductas como el consumo de drogas o actos antisociales pueden tener como consecuencia el logro de algunas metas importantes, entre las que se encuentran, por ejemplo, la aceptación y la consiguiente integración en el grupo de amigos.

El consumo de drogas puede aparecer en estos casos como una alternativa **funcional** cuando no se dispone de recursos personales (repertorio de habilidades sociales) para alcanzar estas metas. Ésta es la razón por la cual el entrenamiento en habilidades sociales constituye una estrategia efectiva para que los niños y adolescentes estén protegidos frente a conductas de riesgo como el consumo de drogas, y debe incluir no sólo el manejo de situaciones de afrontamiento de presiones para consumir drogas o implicarse en conductas de riesgo, sino además el desarrollo de habilidades para una interacción social positiva.

Se trata, en definitiva, de fomentar el desarrollo de recursos que favorezcan que los niños y adolescentes puedan decidir autónomamente en torno a las cuestiones que afectan a su salud y a su bienestar. Sin duda, la información es uno de los recursos esenciales, pero para favorecer decisiones informadas es necesario además que las personas posean recursos y oportunidades para evaluar las situaciones, valorar la decisión más acertada, y obrar en consecuencia, compatibilizando esas decisiones con el logro de una integración social satisfactoria.

### Intervenir en la Infancia Intermedia

La llegada de la infancia intermedia (el tramo de edad entre los siete y los once años, aproximadamente) trae consigo importantes cambios evolutivos en el desarrollo psicológico de los niños. Este cambio afecta a todas las esferas de dicho desarrollo (la cognitiva o intelectual, la social y la emocional), que evolucionan de forma interrelacionada. Sin embargo, si algo caracteriza especialmente a esta etapa de la vida es la **apertura al mundo social**, el papel de la pandilla o del grupo de iguales. Si bien los niños interactúan entre sí desde edades mucho más tempranas, a partir de los seis o siete años comienzan a relacionarse de un modo cualitativamente muy distinto, y esta interacción es la que va a favorecer el desarrollo de las habilidades sociales más sofisticadas.

Diversas investigaciones han acentuado el carácter crítico de esta tarea evolutiva en esta etapa de la vida, demostrando, por ejemplo, cómo el rechazo de los compañeros a estas edades correlaciona de una forma muy significativa con complicaciones de adaptación en la edad adulta, tales como la

inadaptación escolar, la delincuencia, el suicidio, o la necesidad de recibir asistencia psiquiátrica<sup>2</sup>. Como se ha señalado más arriba, esta asociación ha sido encontrada también de forma más reciente en el caso del consumo de drogas en la adolescencia.

Con la llegada de la infancia intermedia el **comportamiento social** del niño se vuelve menos egocéntrico e individualista. A esta edad, el niño es ya capaz de ver el mundo desde diferentes perspectivas, sabe ponerse en el lugar de otros y empatizar con ellos, y se inicia una transición desde una moral heterónoma y basada en normas y principios absolutos a una moral autónoma basada en valores. Para el niño de la fase evolutiva anterior sólo existía una forma de ver el mundo, pero al inicio de esta etapa es ya capaz de comprender que existen muchos puntos de vista sobre las cosas, aunque inicialmente resuelvan esta situación asumiendo como propios los criterios de sus adultos de referencia, y deseando complacerles (moral de conformidad). Será un poco más adelante cuando descubrirán también que además de existir muchos puntos de vista sobre las cosas, cada uno de ellos podrá tener una parte de razón y comiencen a juzgar la realidad a partir de valores y principios morales autónomos. Todos estos cambios evolutivos van a ser causa y efecto de un importante cambio en la forma que tiene el niño de interactuar con las personas de su entorno, y especialmente con sus iguales.

Sin embargo, el desafío más importante a abordar en esta edad en el ámbito de la competencia social es el de las **relaciones de reciprocidad**. Frente a la incondicionalidad (en la mayoría de los casos) de los padres, los niños se van a encontrar ahora con la necesidad de “dar” para “recibir”, con la necesidad de agrandar para ser aceptado, con el riesgo de no ser sociable y ser activamente rechazado por los compañeros. Esta es la razón fundamental de la importancia del aprendizaje de habilidades sociales en esta etapa de la vida, y es este aprendizaje el que tratamos de desarrollar con este programa, favoreciendo así un excelente recurso protector frente al desarrollo de problemas de adaptación como el consumo de drogas en edades posteriores.

---

<sup>2</sup> Díaz-Aguado, M. J.: El desarrollo de la competencia social en niños con inadaptación socioemocional. En Román, J. M. y Villamizar, A. (eds.) (1990): Intervenciones clínicas y educativas en el ámbito escolar. Promolibro.

## 2. EL PROGRAMA ATENEA DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

### 2.1. La figura de Atenea

---

Atenea, la diosa de la sabiduría en la mitología griega, era conocida en la mitología latina como Minerva. Sus padres son Zeus y Metis. Ésta se quedó embarazada y el oráculo le dijo a Zeus que si su segundo hijo era un varón le destronaría. Para evitarlo, Zeus adormeció a Metis y se la tragó. Pero Zeus quería tener a su hija, por lo que le pide a Hefesto que le abra la cabeza, de donde nació la joven Atenea totalmente armada. Es una diosa guerrera, pero no le gusta la guerra, por eso, antes de entrar en combate siempre intenta arreglar los conflictos de manera pacífica. Es la diosa consejera y protectora de la ciudad y de las instituciones políticas. También era patrona de sabios y artistas, defensora del derecho y la justicia.

Su ciudad es Atenas y su templo el Partenón. Entre sus protegidos se cuentan héroes como Hércules, Ulises y Aquiles. Introdujo en el Ática el olivo como símbolo de la civilización, y es también la patrona de los hábiles artesanos.

### 2.2. Descripción del programa Atenea

---

#### **¿Por qué Atenea?**

Es un programa de prevención del consumo de drogas basado en el aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales como factor de protección frente a conductas de riesgo.

Toma como referente la figura de Atenea en diferentes historias en las que es protagonista en la vida griega. Atenea, diosa consejera y protectora de la

ciudad, a través de este programa nos enseña cómo hay que manejar las habilidades sociales para solucionar y enfrentarse a distintas situaciones.

### **¿En qué consiste?**

El programa consta de 12 sesiones de trabajo práctico de duración variable en los que se entrena en el manejo y desarrollo de las habilidades sociales.

El carácter lúdico del programa es uno de sus principales atractivos, por esta razón se toma como punto de partida el personaje de Atenea, y se utiliza una metodología participativa que consigue despertar el interés y la implicación de los alumnos en todo el proceso de entrenamiento y desarrollo de las habilidades sociales, a la vez que descubren un personaje de la mitología griega.

### **¿Qué materiales lo componen?**

Los materiales que conforman el programa son el Cuaderno del Monitor y el Cuaderno del Alumno.

El cuaderno del monitor está formado de una parte introductoria que constituye el soporte teórico del programa, así como de todas las sesiones con actividades estructuradas en torno al desarrollo de las habilidades sociales.

El cuaderno del alumno es una herramienta divertida de trabajo, combinando en las 12 sesiones, actividades y dramatizaciones mediante diferentes historias de Atenea.

## **2.3. Objetivos del programa Atenea**

---

### **Objetivo General:**

El objetivo último del programa es entrenar en el manejo y desarrollo de las habilidades sociales en niños de 8 a 10 años, a través de la realización de actividades prácticas que permitan desarrollar todas y cada uno de las habilidades básicas que componen esta competencia personal.

---

## 2.4. Estructura del programa Atenea

---

El programa se estructura en tres grandes bloques: el primero consta de tres sesiones en las que se hace una introducción a la comunicación; en el segundo bloque se trabajan las habilidades de comunicación básicas en 5 sesiones y el tercer bloque, compuesto por 4 sesiones, se practica en habilidades en conductas concretas.

### 1ª Parte: ¿Qué es la comunicación?

---

#### Sesión 1:

- Presentar el programa Atenea y su contenido sobre habilidades sociales
- Clarificar el concepto de comunicación interpersonal
- Reconocer que el acto de la comunicación tiene distintos objetivos
- Adquirir conciencia de que las habilidades sociales son destrezas de manejo de la comunicación y la relación con los demás, que pueden aprenderse y perfeccionarse con el entrenamiento
- Saber utilizar el canal verbal y no verbal para mejorar nuestra comunicación con los demás

#### Sesión 2:

- Familiarizarse con el personaje central del programa: Atenea
- Saber identificar en la narración de la historia de Atenea y el olivo tres ejemplos de comunicación verbal y tres de no verbal
- Valorar positivamente como el estilo de comunicación adecuado de Atenea consigue mejores resultados que el inadecuado de Poseidón

#### Sesión 3:

- Conocer que la comunicación puede interrumpirse, crear malos entendidos o hacerse más difícil cuando nuestras propias ideas o pensamientos sobre los demás son incorrectos
- Identificar los prejuicios como fuente de distorsión en la comunicación

- Saber cómo se construyen los prejuicios y cómo combatir la tendencia a juzgar a los demás antes de tiempo
- Reconocer cómo la idea que tiene Ares de que los hombres son débiles e imperfectos le lleva a oponerse de antemano a que su hija Harmonía se case con él
- Conocer cómo Atenea utilizando la comunicación adecuada y asertiva, y valorando otras cualidades de Cadmo, intercede por ambos ante los dioses

## 2ª Parte: ¿Sabes escuchar a los demás y hacer que te escuchen?

### **Sesión 4:**

- Aprender la habilidad de Escuchar

### **Sesión 5:**

- Aprender la habilidad de Empatizar

### **Sesión 6:**

- Aprender la habilidad de utilizar la primera persona (“Mensajes Yo”) para expresar sentimientos u opiniones

### **Sesión 7:**

- Afianzar el aprendizaje de las tres habilidades básicas que hemos abordado en sesiones anteriores: escuchar, empatizar y utilizar “mensajes yo”

### **Sesión 8:**

- Afianzar los aprendizajes de las sesiones anteriores, pero esta vez tratando de que lo aprendido se generalice a situaciones reales

---

### 3ª Parte: Practiquemos en el día a día las habilidades que hemos aprendido

---

#### Sesión 9:

- Reconocer la importancia de elogiar y promover una utilización adecuada de esta habilidad
- Favorecer una actitud positiva frente a los elogios

#### Sesión 10:

- Aprender la habilidad de hacer críticas (utilizando la escucha activa, mensajes yo, acuerdo parcial, pidiendo cambios)
- Aprender la habilidad de recibir críticas

#### Sesión 11:

- Diferenciar las decisiones relevantes de las irrelevantes frente a la presión de grupo
- Reconocer las diferentes estrategias de persuasión existentes para hacer peticiones
- Aprender la habilidad de negarse a atender peticiones que se desean rechazar

#### Sesión 12:

- Aprender la habilidad de hacer peticiones mediante estrategias asertivas

---

### 2.5. Propuestas metodológicas

---

- El programa pretende potenciar las habilidades sociales como factor de protección, así como impulsar el conocimiento de diferentes pasajes de la cultura clásica a través del personaje de Atenea.
- Cada sesión se trabaja mediante una dramatización donde su protagonista, Atenea, tiene que resolver distintas situaciones en las que aprendemos a manejar las habilidades sociales.
- La historia de Atenea es un punto de partida, pero el aprendizaje de estas habilidades sólo se logrará con la participación, implicación y re-

flexión de los participantes, que son en realidad los que constituyen la parte importante en el proceso de aprendizaje.

- El programa debe llevarse a cabo con la total aceptación e implicación de los centros educativos donde se aplique, tanto del equipo directivo como del profesorado y padres. Si contamos con su colaboración e implicación, los monitores e incluso los alumnos participantes se verán más reforzados y se fortalecerá el desarrollo del programa.

## 2.6. El papel del monitor

---

La aplicación de este programa se fundamenta en un papel muy activo por parte del monitor no sólo en la ejecución de las actividades propuestas sino también en su elaboración. Exige, por lo tanto, cierto nivel de destreza profesional para adaptar las actividades a los distintos grupos y contextos en los que se utiliza y a la experiencia y habilidades personales de cada monitor.

La concreción con que están desarrolladas las propuestas persigue facilitar su ejecución, pero no significa que deban aplicarse como una secuencia fija. Lo mismo cabe decir de la secuencia de actividades: pueden aplicarse todas, pueden distribuirse en cuantas sesiones sea necesario, o pueden seleccionarse algunas.

Por lo tanto, deben tenerse presentes algunos principios básicos, que en su mayoría están recogidos en el Manual de Formación “La Prevención de las Drogodependencias en el Tiempo Libre”, editado por Deporte y Vida y el Plan Nacional sobre Drogas, y en concreto en los capítulos que tratan sobre “El papel del monitor de tiempo libre en la prevención de las drogodependencias” y “El desarrollo de habilidades sociales y asertividad”. Recomendamos la lectura atenta de estos dos capítulos.

Por el momento recordemos que:

- Tienen que participar todos los miembros del grupo en las sesiones (y si es posible en cada actividad). El reparto de papeles en las dramatizaciones o la repetición de éstas debe organizarse de modo que todos participen.
- La experiencia debe resultar gratificante siempre. Ningún participante debe terminar la sesión con sensación de fracaso.

---

## 2.7. Evaluación

---

### Evaluación de los Materiales del Programa Atenea

Evaluación de los materiales planificados para el programa Atenea, estando en primer lugar la materialización de los Cuadernos del Monitor y del Alumno.

Evaluación del contenido concreto de los materiales del programa: está previsto evaluar la idoneidad de los siguientes contenidos, teniendo en cuenta el grupo diana destinatario del programa:

- Viabilidad de Objetivos: evaluación de objetivos generales del programa y objetivos para cada una de las sesiones.
- Viabilidad de Contenidos: evaluación de contenidos de cada una de las sesiones del programa.
- Viabilidad de Actividades: evaluación de las actividades de cada sesión.
- Evaluación del escalonamiento lógico de objetivos generales, objetivos específicos para cada sesión, contenidos de cada sesión, actividades, tiempo, espacio, y recursos humanos y materiales de cada sesión.

### Evaluación del proceso

Está previsto en la planificación del proyecto realizar un estricto seguimiento de la implementación del programa, mediante una “evaluación de proceso”. A través de esta evaluación verificamos con datos que todas aquellas acciones planificadas se han realizado. Esta previsto controlar la implementación mediante un Protocolo de Proceso para recoger información relativa a la implementación de cada una de las sesiones. Además de esta información el protocolo recoge información relativa a la valoración de cada uno de los puntos tratados.

La valoración de cada uno de los contenidos tienes dos fuentes que permitirá contrastar la fiabilidad de la valoración: información procedente de los monitores que dirigen las sesiones de formación e información procedente de los sujetos que asisten a las sesiones.

### Evaluación de resultados

La evaluación de resultados permite cuantificar el grado en que se han conseguido los objetivos del programa. Se plantea realizar una evaluación que

permita afirmar con un grado de seguridad estándar que los objetivos obtenidos por el programa se han debido a la correcta implementación del mismo, descartando mediante la utilización de grupos de control explicaciones exógenas. También está previsto relacionar la satisfacción de los sujetos con el programa con los resultados obtenidos por éste.

Los criterios de evaluación atienden a lo siguiente:

TIPO DE EVALUACIÓN	FASE	TÉCNICA
Investigación evaluativa	Diseño y metas del programa	Bibliografía de evaluación de programas de prevención en drogodependencias
	Materiales del programa	Grupo de expertos (externo)
	Desarrollo del programa	Evaluación de proceso (externa)
	Consecución de objetivos	Evaluación de resultados (externa)
	Discusión y difusión de resultados	Publicación bibliográfica de la evaluación del programa

La evaluación de resultados de la implementación del Programa de prevención “Atenea” se realiza mediante un diseño cuasi-experimental con evaluación Pretest y Postest con grupo de control no equivalente. Para el análisis de datos, se realiza un estudio que sitúa a los indicadores de ambos grupos experimentales en los valores de su línea base, con objeto de asegurar la comparabilidad de ambos. Así mismo, se realizarán los análisis necesarios para descartar con un nivel de probabilidad estándar que en los resultados no hayan intervenido la previsible pérdida de casos experimentales.

Está planificado que los monitores encargados de realizar el trabajo de campo de evaluación hayan sido formados de manera específica para esta tarea.

Los resultados del programa se materializan en los siguientes grupos de variables:

- Código de identificación de los cuestionarios Pretest y Postest
- Variables sociodemográficas
- Variables del estudio: Escalas de los conceptos constituyentes del constructo teórico “Habilidades Sociales”

## 2..8. Bibliografía

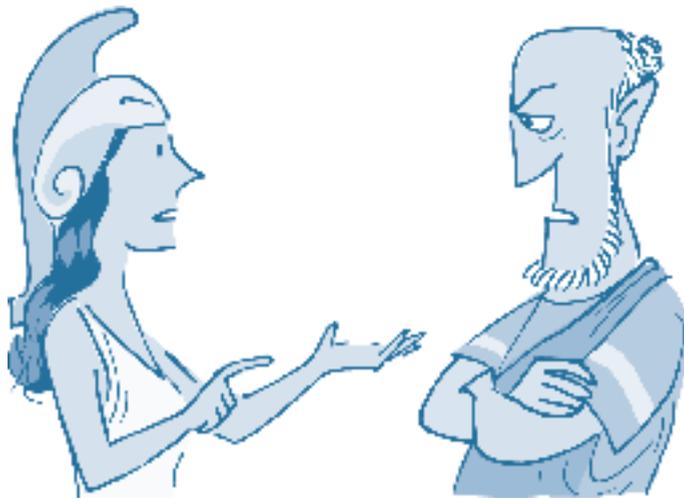
---

- GERALDINE MC CAUGHREAN, TONY ROSS, *Atenea y el olivo*. Ediciones SM, 2003.
- ALICIA ESTEBAN, MERCEDES AGUIRRE, *Cuentos de la Mitología griega*. Ediciones de la Torre, 1994.
- ALICIA ESTEBAN, MERCEDES AGUIRRE, *Cuentos de la Mitología griega (II)*. En la Tierra. Ediciones de la Torre, 1996.
- ROBERT GRAVES, *Dioses y héroes de la antigua Grecia*. Editorial Lumen, 2001.
- GUSTAV SCHAWAB, *Dioses y héroes de la Grecia antigua*. Editorial Juventud, 2003.
- GRENIER, C: *Cuentos y leyendas de los héroes de la Mitología*. Anaya, 2003.
- POUZADOUX, C: *Cuentos y Leyendas de la mitología Griega*. McGraw Mill, 2002.



Primera parte:

“¿Qué es la comunicación?”





## SESIÓN 1 – ATENEA LA DIOSA PROTECTORA DE LOS HOMBRES

### Lenguaje verbal y no verbal



#### Introducción a la sesión

La comunicación se define como el proceso interactivo entre dos o más actores que posee como finalidad transmitir mensajes, llegar al otro y poner en marcha el circuito de la comunicación en el que entran en acción emisor y receptor como piezas fundamentales del proceso.

Cada uno de estos actores (en realidad se juega simultáneamente a ambos papeles de emisor y receptor dentro de un flujo de comunicación) posee unos objetivos concretos:

- El emisor pretende hacerse entender, trasladar el mensaje y motivar hacia la comunicación al receptor.
- Por su parte el receptor tiene como misión, que el otro se sienta escuchado y entendido y “devolver” respuestas a la comunicación emitida en primera instancia por el emisor, de modo que siga fluyendo el intercambio entre ambos actores.

Las habilidades sociales que se verán desarrolladas en capítulos posteriores de este programa, implican esencialmente un repertorio de destrezas que son útiles de aprender y mejorar, ya que de ellas van a depender cuestiones tan fundamentales como la calidad de las relaciones interpersonales que mantenemos, la solución o evitación de conflictos en todo tipo de contactos con los demás, e incluso aspectos de tanto calado como nuestra autoestima o la capacidad de tomar nuestras propias decisiones rechazando presiones externas (véase el caso de la asertividad como estilo de comunicación que tiene como objetivo mantener nuestro propio parecer frente al de otros sin lesionar la calidad de las relaciones).

En la comunicación, nos encontramos con dos grandes canales por los que se expresa lo que quiero decir el mensaje:

- El **lenguaje verbal**, que es el contenido, la palabra, lo que decimos. Este canal primariamente transporta el significado explícito del mensaje.
- El **lenguaje no verbal**, que es el “cómo” decimos ese contenido. Este canal puede incluir información en relación a:
  - La manera en que el componente verbal del mensaje sería interpretado.
  - La expresión de afecto del emisor.
  - Los sentimientos del emisor acerca de su relación con un receptor.



## Objetivos de la sesión

---

- Presentar el Programa Atenea y su contenido sobre habilidades sociales
- Clarificar el concepto de comunicación interpersonal
- Reconocer que el acto de la comunicación tiene distintos objetivos
- Adquirir conciencia de que las habilidades sociales son destrezas de manejo de la comunicación y la relación con los demás, que pueden aprenderse y perfeccionarse con el entrenamiento
- Saber utilizar el canal verbal y no verbal para mejorar nuestra comunicación con los demás



## Resumen de actividades

---

En esta sesión presentamos a los alumnos el Programa Atenea y el tema central que nos ocupa: las habilidades sociales.

Esta sesión 1ª consta de dos actividades obligatorias y una opcional. La primera actividad trabaja la identificación por parte de los alumnos de que la comunicación posee distintos fines u objetivos. Estos objetivos marcarán los contenidos de nuestra comunicación, la forma de expresarnos, los recursos de apoyo a la comunicación como el tono que empleamos, los sentimientos que ponemos en juego, etc ...

La segunda actividad plantea en primer plano el canal no verbal de la comunicación, haciendo que los alumnos reconozcan mensajes no verbales con la

mera observación de gestos, expresiones y posturas de una serie de personajes de las historias y viñetas del Programa Atenea.

La actividad opcional pensada para reforzar el contenido de la actividad 2 y practicar las habilidades de emisión no verbal, pone a los alumnos en la tesitura de verse expresando a través de este canal distintos mensajes.

El monitor llevará a cabo en esta sesión la introducción al tema de la siguiente manera:

“Hoy empezamos el Programa Atenea, un conjunto de actividades que nos permitirán conocer historias de la mitología griega antigua, a la vez que aprendemos mediante ejercicios y representaciones de teatro algo muy importante para nosotros: saber comunicarnos y relacionarnos mejor con los demás”.

Vamos a realizar algunos ejercicios para pensar sobre la comunicación y al final de la sesión elegiremos a los “actores” que tendrán que representar en la Sesión 2 la primera historia de Atenea. El objetivo es que todos participéis en las representaciones que iremos haciendo a lo largo de las sesiones del programa, así que ¡Id entrenando vuestras cualidades teatrales!.

- El monitor empieza realizando la siguiente pregunta general al grupo:

*¿Qué es comunicarse? ¿Qué entendéis por comunicación?*

- Poniendo orden a las intervenciones de los chavales, el monitor irá anotando en una pizarra las propuestas de definición de los alumnos, resumidas en su idea principal.
- A continuación plantea: ¡No ha estado nada mal! Creo que todos tenemos una idea clara de lo que es comunicarse, pero vamos a seguir explorando por todo lo que significa comunicarse.

Tras esto, inicia el siguiente ejercicio.

## Actividad 1: ¿Para qué me comunico? Los objetivos de la comunicación

- El monitor comenta al grupo: “La comunicación es una herramienta que tenemos y podemos usar para distintos fines. Vamos a ver si sabemos averiguar algunas de las diferentes metas que podemos conseguir según cómo y qué comuniquemos a los demás”.
- Se organizan grupos de no más de 5 alumnos y a cada grupo se le reparte 1 de las 5 tarjetas “Mi objetivo es.....” si sobran tarjetas a alguno de los grupos se le dará más de una.

☐ 1. Informar

☐ 2. Hacer amigos

☐ 3. Defender mis derechos

☐ 4. Decir cómo me siento, expresar sentimientos

☐ 5. Dar una orden

- A continuación el monitor da las instrucciones para realizar el ejercicio:

“Cuando yo diga una frase, el grupo que tenga la tarjeta que corresponda con la meta que yo pretendo al hablar así, la levantará y la leerá en voz alta.

- El monitor irá emitiendo las siguientes frases:

1. ¡Hola, ¿qué tal estás?, oye, ¿qué te parece si quedamos esta tarde en mi casa para jugar a la play?

**(Tarjeta: Hacer amigos)**

2. Juan, ¡Cállate de una vez!

**(Tarjeta: Dar una orden)**

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?

**(Tarjeta: Defender mis derechos)**

4. Mamá, la mochila está en el salón y dentro de ella están las llaves de casa que buscas.

**(Tarjeta: Informar)**

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.

**(Tarjeta: Decir cómo me siento, expresar sentimientos)**

- Una vez acabado este ejercicio el monitor dejará escritos en la pizarra los diferentes objetivos de la comunicación que han salido a lo largo de él.

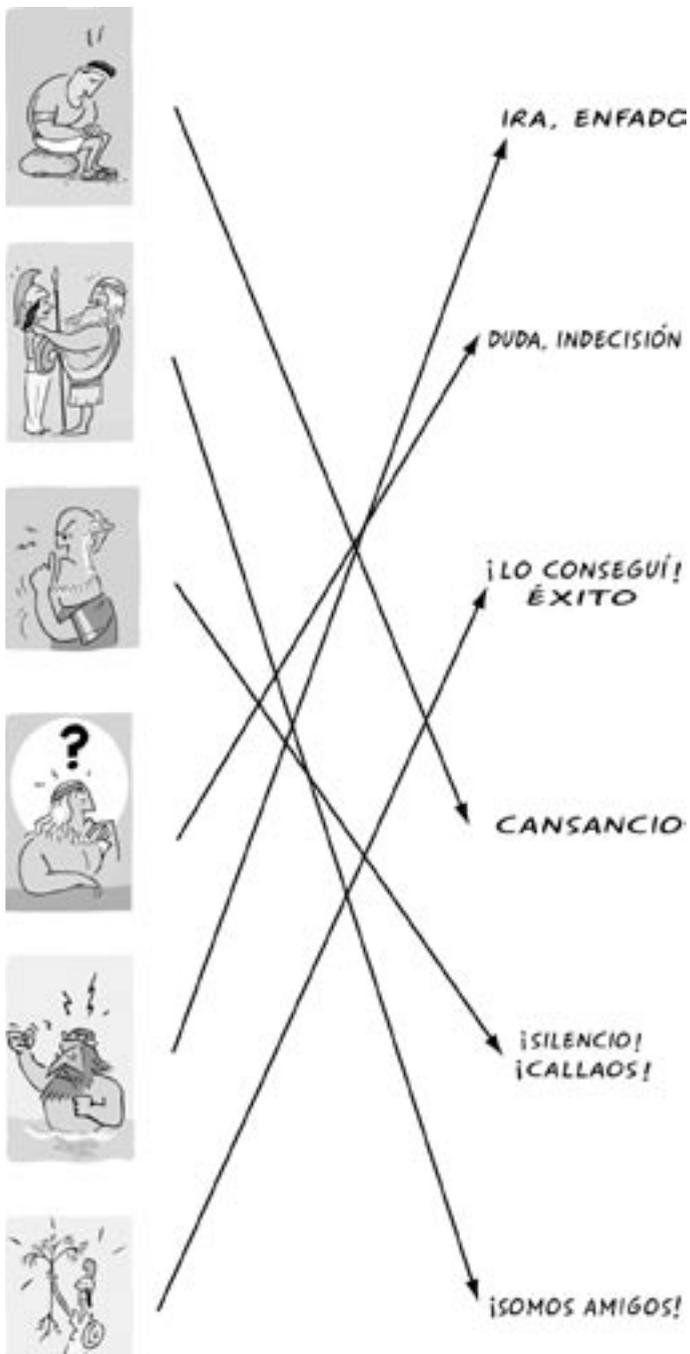
## Actividad 2: Mi cuerpo habla

Este ejercicio tiene como objetivo identificar que en la comunicación se conjugan el canal verbal y el **canal no verbal** y destacar la importancia del lenguaje no verbal que empleamos todos en la comunicación.

Para hacer más conscientes a los alumnos de las múltiples posibilidades del lenguaje no verbal, vamos a hacer que a través de los gestos que muestran los dibujos de algunos de los personajes que luego verán en las historias de Atenea, reconozcan mensajes no verbales y asocien el dibujo con el mensaje correspondiente que expresan.

- El monitor explica el ejercicio y manteniendo los grupos formados les hace trabajar en su resolución.
- Una vez que todos los alumnos han reconocido los mensajes no verbales en las viñetas, el monitor resalta la importancia del canal no verbal.

## Mi cuerpo habla



## Actividad opcional

Si se quiere, el mismo ejercicio que se acaba de realizar con el cuaderno del alumno puede ser representado para que los alumnos comprueben directamente que ellos mismos saben emitir esos mensajes no verbales.

Elegir ocho alumnos que van a intentar comunicar a los demás algo sin utilizar la palabra, con las instrucciones dadas previamente por el monitor. El resto de los alumnos observarán y reconocerán lo que en el lenguaje sin palabras están intentando transmitir los “actores”.

Los mensajes que transmitirán reúnen contenidos variados: sentimientos y estados de ánimo, órdenes o instrucciones:

- **Impaciencia** (mirando el reloj, moviendo las piernas repetidamente, girando la cabeza a uno y otro lado como esperando algo, frotándose las manos con nerviosismo ...)
- **Irritación o enfado** (gesto de cara enfadada, ceño fruncido, labios apretados, respiración rápida, puños cerrados, brazos cruzados, gestos de los brazos y manos bruscos, patadas en el suelo ...)
- **Cansancio, aburrimiento** (cuerpo encorvado, brazos caídos, hombros cargados, arrellanado en una silla con las piernas extendidas, resoplando, apoyando la cabeza en la mano...)
- **Indecisión o duda** (movimientos de cabeza hacia delante, suaves pero continuos, arqueando las cejas hacia arriba, llevándose las manos y dedos a la boca, rascarse la cabeza, morderse los labios, extender las dos manos hacia delante con las palmas hacia arriba)
- **¡Silencio! ¡Callaos!** (llevándose con energía el dedo índice a la boca varias veces, mirando fijamente a la cara a los demás, cara con cierto aire de autoridad/enfado ...)
- **¡Venga, date prisa!** (moviendo ambas manos con las palmas hacia arriba mientras se agitan todos los dedos de las manos, ladeando la cabeza hacia atrás, mostrando impaciencia con el resto del cuerpo, agachándose levemente como si nos fuéramos a poner en cuclillas, levantando los ojos al cielo ...)

- **¡Lo conseguí! Éxito** (gestos de la cara de triunfo y alegría, pequeños saltos, haciendo el signo de victoria con dos dedos, agitando un brazo con el puño cerrado proyectándolo hacia arriba, levantando el pulgar ...)
- **¡Somos amigos!** (entre dos personas uno pasa el brazo al otro por encima del hombro, le “achucha” y abraza repetidamente, junta su cabeza con la del otro, le estrecha la mano con efusión y alegría, afirma con la cabeza mientras mira con satisfacción a los ojos al otro en gesto de aprobación ...)

El monitor antes de acabar la sesión 1 habrá elegido a los 5 alumnos que representarán los papeles del pasaje de Atenea y el Olivo en la sesión 2. Dado que es la primera representación del programa, elegirá a ser posible a aquellos alumnos en los que haya visto más capacidad de comunicación y expresión. En una parte al final de la sesión, organizará con los alumnos seleccionados la distribución de papeles y les entregará los guiones para que vayan memorizándolos.



### En resumen

---

- 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

### Comunicación adecuada e inadecuada



#### Introducción a la sesión

Tras haber valorado lo importante que es la comunicación para las personas y que ésta es la principal herramienta para relacionarnos con los demás, vamos a detenernos en otro punto importante en el inicio del aprendizaje de habilidades sociales que pretende este programa. Las habilidades sociales son áreas de destreza que a su vez contienen otros elementos más simples que componen la adquisición de la habilidad. Como aún estamos en la introducción de conceptos que parten del manejo de la comunicación, añadimos entre uno de los elementos señalados, la importancia de establecer un marco de “reglas sociales” o norma de conducta que permita tener una referencia a los chavales sobre la discriminación entre **comunicación adecuada e inadecuada**.

Muchas veces contamos ya con un repertorio de habilidades, las ponemos en juego y a veces dan resultado y nos permiten alcanzar el “éxito” social. En otros casos no nos salen tan bien las cosas y eso es debido a que no hemos puesto en práctica la habilidad adecuada para la situación concreta a la que nos estábamos enfrentando.

Hacer un análisis de situación previa para elegir o seleccionar la conducta más apropiada es un factor fundamental, unido a adquirir el conocimiento de que hay situaciones donde se plantean conflictos, hay tensión o un problema a resolver y ese añadido de dificultad nos tiene que hacernos plantear de antemano el objetivo primero de resolverlo, la planificación de cómo intentarlo y la elección de con qué estrategias de las múltiples posibilidades que tiene la comunicación, conducir nuestras destrezas.

Como complemento para la mejora de la preparación de las habilidades sociales, profundizamos en la necesidad de “compenetrar” la expresión verbal y no verbal que introducíamos en la primera sesión.

Una comunicación adecuada requiere que sus dos dimensiones (verbal y no verbal), sean consistentes.



### Objetivos de la sesión:

---

- Familiarizarse con el personaje central del programa: Atenea
- Valorar positivamente cómo el estilo de comunicación adecuado de Atenea consigue mejores resultados que el inadecuado de Poseidón
- Reconocer la importancia y practicar la concordancia entre el lenguaje verbal y el no verbal



### Resumen de actividades

---

Esta segunda sesión se inicia con la presentación de Atenea, la protagonista del programa.

Tras haber introducido el concepto básico de comunicación en la primera sesión y haber identificado dos de los elementos fundamentales que la definen (los diversos objetivos de la comunicación y la utilización del canal verbal y no verbal), en esta segunda sesión vamos a seguir avanzando en la buena utilización de la comunicación y a señalar algunas de las habilidades básicas para mejorarla.

En la primera actividad, y utilizando la representación del pasaje de Atenea y el Olivo, los alumnos aprenderán a diferenciar las formas adecuadas de comunicación y las inadecuadas, estrictamente en el sentido de aprender a distinguir cómo la puesta en práctica de habilidades de comunicación adecuadas ayudan a resolver conflictos, facilitan el logro de nuestros objetivos y preservan las relaciones interpersonales.

A continuación, y como segunda actividad, se propone una práctica en la que los alumnos reconocerán cómo puede detectarse la incongruencia entre el canal verbal y no verbal y cómo resolver esta falta de concordancia, ya que decir algo con palabras y expresar lo contrario con los gestos, puede hacer que nuestro interlocutor descubra que no estamos expresando lo que realmente sentimos y eso interfiera en la comunicación.

Este ejercicio sirve como precursor del aprendizaje posterior que se realizará en la sesión 4 para aprender a expresar adecuadamente lo que pensamos

y sentimos, defendiendo el derecho a mostrar abiertamente nuestra opinión, sin que por ello surjan conflictos con los demás.

### Actividad I: Atenea y el Olivo

El monitor organizará con los alumnos la representación teatral del pasaje de Atenea y el Olivo. La finalidad de esta pequeña obra teatral es, además de usar una metodología activa y atractiva que aumente la atención y retención de contenidos de aprendizaje, ayudar a introducir el contenido de la comunicación y diferenciar las formas de comunicación adecuadas de las inadecuadas.

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 pensando 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 presentaréis 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, ésto 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.

- Una vez terminada la representación, el monitor hará que el grupo opine sobre la historia y los personajes implicados, haciendo especial hincapié en que señalen las diferencias entre las actitudes y formas de comunicarse de Atenea y Poseidón, resaltando la comunicación adecuada de Atenea.

También se les pedirá que identifiquen en toda la escena representada 3 ejemplos de comunicación verbal (lo que se dice con palabras) y 3 de comunicación no verbal (lo que se dice con el cuerpo, gestos, ...)

- Debe concluir lo siguiente respecto a la obra representada: (estas conclusiones pueden ir anotándose en la pizarra en 2 columnas una bajo el título “COMUNICACIÓN ADECUADA” que corresponderá a las habilidades de Atenea y la otra bajo el título “COMUNICACIÓN INADECUADA” donde se apuntarán los errores de comunicación de Poseidón.
  - Poseidón es un dios **irascible** y enfadado, **muy agresivo en su forma de comunicarse** y ésto no le conduce a resolver sus problemas.
  - Como **no tiene buenas habilidades para comunicarse**, no sabe transmitir su enfado y su desacuerdo adecuadamente. Podía haber intentado hablar y llegar a acuerdos con Zeus y Atenea antes de entrar en la pelea contra ella, sin embargo piensa una cosa y dice otra.
  - Sólo tiene en cuenta su objetivo de salirse con la suya y **no tiene en cuenta los deseos de los demás**.
  - Atenea se muestra **tranquila, intenta llegar a una solución** ante la envidia de Poseidón pidiendo a su padre Zeus que ayude a llegar a un acuerdo.
  - Cuando habla con alguien **escucha y atiende a lo que el otro le dice**, se entera mejor de lo que el otro desea y **responde con educación**, con un lenguaje sereno y deteniéndose en explicar bien las cosas para que la entiendan mejor.

## Actividad 2: ¿Verdad o Mentira?

- A continuación introduce la siguiente pregunta:

Como habéis visto en la representación teatral, uno de los problemas de Poseidón es que no ha sido capaz de decir lo enfadado que estaba al ver en riesgo su derecho sobre la ciudad de Crecofos y además no ha sabido manifestar su desacuerdo con la prueba que Zeus les ponía a él y a Ate-nea para ver quien se quedaba encargado de la protección de la ciudad.

Sin embargo todos hemos notado por sus gestos y la expresión de su cara que aunque parecía aceptar, estaba muy enfadado y lo hacía a “re-ñañadientes”.

Ya hemos visto en la primera sesión algunos ejemplos de cómo utiliza- mos habitualmente el lenguaje no verbal, pero ¿os paráis a pensar que a veces lo que decimos con las palabras y lo que dice nuestro cuerpo no coincide? ¿Y, qué ocurre entonces?

- Se pide a los alumnos que pongan algunos ejemplos de situaciones en las que no hay concordancia entre lo que decimos con las palabras y lo que contamos o transmitimos con los gestos, la postura etc...

Si no se les ocurre nada se presta ayuda inicial con situaciones como las siguientes:

- 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.
- Después de estos ejemplos y otros que puedan aportar los alumnos, caben varias opciones para profundizar y reforzar al aprendizaje de contenidos :
    - Representar la primera escena en la que no hay concordancia entre el canal verbal y no verbal y a continuación representar la misma situación como debería ser para que sí hubiera concordancia.
    - Posponer la realización de este ejercicio para cuando toque la sesión de asertividad y buscar una fórmula de comunicación asertiva para resolver el conflicto entre los dos canales, dando prioridad a la expresión adecuada de lo que uno piensa y siente (ver sesión de comunicación asertiva).

El monitor antes de acabar la sesión 2 habrá elegido a los 7 alumnos que representarán los papeles del pasaje de Las Bodas de Cadmo y Harmonía en la sesión 3. Elegirá a ser posible a alumnos diferentes a los que ya hayan representado el pasaje de Atenea y el Olivo en esta sesión 2. Organizará con los alumnos seleccionados la distribución de papeles y les entregará los guiones para que vayan memorizándolos.



### En resumen:

- 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 HARMONIA

### Los prejuicios



#### Introducción a la sesión

En esta sesión vamos a apuntar a los alumnos algunas ideas básicas sobre cómo el pensamiento influye en nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos. Avanzaremos algo más en torno al concepto de los prejuicios para ver cómo, si esos pensamientos son ideas incorrectas o parciales preconcebidas sin haber contrastado con la realidad o haber reunido toda la información necesaria, pueden hacer que nos comportemos injusta y negativamente con los demás.

Se trata de clarificar las bases de la cadena de comportamiento ya conocida por los monitores sobre pensamiento–emoción–conducta. El contenido del pensamiento que en definitiva es el mecanismo mental que nos permite “codificar” la realidad para actuar frente a ella, da lugar a emociones y sentimientos acordes con lo que hemos pensado, y éstas seleccionan por vía de concordancia lógica y coherente cómo actuaremos en última instancia.

Ponemos un ejemplo para aclarar lo anterior:

Si una mujer que va por la calle ve un billete caído en la acera y piensa inmediatamente que se le ha caído a un chico con pinta de estudiante que camina delante de ella, siente que debe ayudar al chico a recuperar su dinero porque seguro que no le sobra, y acto seguido lo recoge y llama a voces al joven para devolvérselo.

Sin embargo a veces nos fiamos “más de la cuenta” de nuestras primeras impresiones siendo en ocasiones equivocadas. Darnos cuenta de ello, de que a veces juzgamos precipitadamente las cosas, debe llevarnos a tres conclusiones:

- Las falsas creencias nos pueden llevar a actuar inadecuadamente con los demás.

- Tenemos que ser capaces de admitir que nos equivocamos, como cualquiera y saber rectificar para resolver el conflicto que nosotros mismos hemos creado.
- Debemos considerar que las impresiones son provisionales o plantearlas sólo con carácter de hipótesis que debemos estar abiertos a confirmar o descartar.

Este aprendizaje es algo muy elaborado y complejo para chavales de las edades a las que se dirige el Programa Atenea, por lo que no pretendemos “liarles” en cuestiones que aún no pueden asimilar por el nivel de desarrollo cognitivo que poseen a su edad, sólo evidenciar los rudimentos del concepto para cimentar las bases que faciliten su adquisición posterior.



### Objetivos de la sesión

---

- Conocer que la comunicación puede interrumpirse, crear malos entendidos o hacerse más difícil cuando nuestras propias ideas o pensamientos sobre los demás son incorrectos
- Identificar los prejuicios como fuente de distorsión en la comunicación
- Saber cómo se construyen los prejuicios y cómo combatir la tendencia a juzgar a los demás antes de tiempo
- Reconocer cómo la idea que tiene Ares de que los hombres son débiles e imperfectos le lleva a oponerse de antemano a que su hija Harmonía se case con él
- Conocer cómo Atenea utilizando la comunicación adecuada y asertiva, y valorando otras cualidades de Cadmo, intercede por ambos ante los dioses



### Resumen de actividades

---

La sesión 3 consta de dos actividades. La primera actividad vuelve a ser la representación de un pasaje de las Historias de Atenea, “Las bodas de Cadmo y Harmonía” en el que se pone en juego la aparición de prejuicios por parte de Ares hacia Cadmo, conduciendo a posturas intransigentes que afectan a la felicidad de su hija Harmonía.

La segunda actividad trata de un ejercicio en el que a través de un supuesto imaginario se vivencia por parte de los alumnos como, al poner a alguien una “etiqueta” basada en un juicio precipitado, nos hace relacionarnos con ella en base a los prejuicios que marca esa etiqueta.

### Actividad I: Las bodas de Cadmo y Harmonía

De nuevo utilizaremos el recurso didáctico de la representación teatral e introduciremos la historia escenificada del pasaje de Las Bodas de Cadmo y Harmonía, otro relato de la mitología relacionado con nuestra protagonista, Atenea.

Los personajes son:

Narrador

Zeus

Atenea

Ares

Cadmo

Harmonía

Oráculo de Delfos

Soldados de Cadmo

Vaca

Dragón

### Guión: Las bodas de Cadmo y Harmonia

*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.

Tras haber visto la representación del pasaje de las Bodas de Cadmo y Harmonía, el monitor tratará de dar contenido al concepto de los prejuicios con los alumnos. Por ello, se descompondrá la asimilación de este concepto complejo en 3 componentes.



### En resumen:

- 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”.

Para resumir las conclusiones de la representación, el monitor preguntará al grupo lo siguiente:

- A. ¿Qué es lo que hace que Ares se comporte así respecto a la idea de Harmonía de casarse con Cadmo?
- B. ¿Creéis que Ares conoce a fondo cómo es Cadmo y cuáles son sus defectos y virtudes ó por el contrario opina precipitadamente?

- C. Haced sugerencias sobre qué tendría que cambiar Ares en su manera de pensar de los demás.
- D. Poned ejemplos de prejuicios o etiquetas que ponemos a veces injustamente a los demás.

## Actividad 2: La etiqueta equivocada

Este ejercicio posterior a la representación del pasaje de Las Bodas de Cadmo y Harmonía consiste en hacer conscientes a los alumnos de todo lo anterior de modo sencillo.

- I. Se eligen al azar 4 voluntarios del grupo, independientemente de su manera de ser. Se reparten las “etiquetas” en las que cada uno debe hacer el esfuerzo de ponerse en el papel que le ha tocado. Esta parte deben ensayarla antes de hacer el rol playing con todo el grupo, ya que puede que algunos, porque su carácter sea completamente diferente al papel que le haya tocado, tenga dificultad en representarlo.

Las etiquetas son:

### a) “El borde”

“Es un niño antipático, siempre malhumorado, no se ríe ni aunque le maten, siempre parece tener problemas con todo el mundo, parece un “viejecito cascarrabias”.

### b) “El cerebritito”

“Es un fenómeno, piensa como una maquina, siempre está cavilando sobre las cosas que pasan a su alrededor, ayuda a resolver los problemas más difíciles y siempre da las mejores ideas”.

### c) “El encantador”

“Amable, siempre de buen humor. No se enfada por nada, y si alguien le hace una “pirula”, se lo dice con buena educación y, itan amigos!. Es el amigo que cualquiera querría tener”.

### d) “El solidario”

“Es buen compañero. Siempre dispuesto a colaborar y ayudar al que lo necesita. Si alguien tiene un problema y le pide ayuda, nunca dice que no y se mete en tu problema como si fuera de él. Viene muy bien pedirle consejo en momentos en que estás agobiado por algo, siempre te escucha”.

2. La situación a representar por parte de los “actores” sería la siguiente:

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...

3. Se pide a los alumnos que caractericen a los diferentes personajes.

Di con una o pocas palabras cómo es cada uno después de haberles oído.

**PERSONAJE 1:** \_\_\_\_\_

**PERSONAJE 2:** \_\_\_\_\_

**PERSONAJE 3:** \_\_\_\_\_

**PERSONAJE 4:** \_\_\_\_\_

4. El que sale peor parado es el personaje 1, ¿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?

---

---

---

---

## 5. El personaje se explica:

*¡Vaya día!, nada me sale bien hoy. He llegado tarde a clase por culpa de mi hermana que se ha caído cuando íbamos hacia el colegio y le han tenido que curar en la farmacia del barrio. Me ha dejado los deberes en casa y el profe no se lo ha creído, poniéndome un negativo en las tareas de casa. No he podido jugar al baloncesto en el recreo porque cuando he llegado ya habían formado los equipos. Para colmo a mi madre se le olvidó comprar el regalo del cumpleaños y me he presentado sin nada para mi amigo Juan ¡Qué vergüenza!. Y ahora mismo tengo un dolor de tripa por haber comido tanta tarta que, lo que menos me apetece es ponerme a pensar en “sorpresitas”. La verdad es que tengo un mal día, ya ver si se pasa y mañana es mejor! Además estos amigos de Juan deben pensar que soy un borde.*

Para acabar esta parte del programa, es importante recordar los aspectos-clave que definían la comunicación y las habilidades sociales tratadas en este bloque 1º.

Para ello el monitor vuelve a “refrescar” los elementos que definen la comunicación:

- Comunicarse es hablar y transmitir cosas y además escuchar al otro (elemento de intercambio e interacción personal).
- Los contenidos de la comunicación son muy variados: se pueden comunicar informaciones, ideas, sentimientos positivos y negativos, órdenes etc...
- La comunicación puede darse a través de 2 canales, el verbal y el no verbal.
- Lo que decimos y cómo lo decimos influye en el que nos escucha y condiciona en lo que éste piense de nosotros, lo que sienta hacia nosotros y su manera de actuar hacia nosotros.

## Segunda parte

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





## SESIÓN 4 – EL JUICIO DE PARIS

### La habilidad de escuchar

En las siguientes sesiones se trata de adquirir tres habilidades de comunicación elementales sobre las que se fundamenta el aprendizaje de otras habilidades más complejas:

- Aprender a ESCUCHAR lo que el otro me dice, y a hacerlo activamente. El déficit de esta capacidad supone la imposibilidad de entablar una comunicación efectiva. Su práctica, por el contrario, permite recibir el mensaje que el interlocutor nos transmite y provoca además que la comunicación sea gratificante.
- Aprender a EMPATIZAR, a ponerme en el lugar del otro, a ver las situaciones y los sentimientos desde el punto de vista del interlocutor. No significa estar de acuerdo con el otro, sino hacerle ver que se comprende su punto de vista.
- Aprender a utilizar lo que llamaremos “MENSAJES YO” o uso de la primera persona para expresar opiniones o sentimientos. De esta manera las opiniones o sentimientos se expresan como una información personal, no se imponen como la verdad objetiva, y por eso mismo son indiscutibles.

En esta sesión vamos a aprender la primera de estas habilidades: escuchar.



#### Introducción a la sesión

---

#### ¿Por qué es importante saber escuchar?

¿A quién no le gusta sentirse escuchado? ¿A quién no le desagrada la sensación de no ser escuchado por el interlocutor? Escuchar es, ante todo, la condición para recibir el mensaje que la otra persona quiere enviarme (y sin ello, por lo tanto, no hay comunicación posible); pero es también la mejor forma

de conseguir que la otra persona se sienta valorada, que me perciba como alguien interesado y digno de confianza, que desee continuar comunicándose conmigo y, también, que me constituya en una persona con capacidad de influencia sobre su comportamiento.



## Objetivos de la sesión

---

Aprender la habilidad de escuchar



## Resumen de actividades

---

Se proponen tres actividades. La primera, utilizando dramatizaciones sobre una escena con Atenea. La segunda, buscando aplicar lo aprendido a situaciones más cercanas. La tercera, utilizando una variante del juego de las “diferencias” entre dos viñetas. Pueden utilizarse las dos de modo secuencial, pero también es posible utilizar sólo una de ellas, o cambiar el orden.

### Actividad I: El juicio de Paris

Vamos a trabajar sobre la historia de “El Juicio de Paris”. El monitor puede leer la historia completa, o bien la breve introducción que proponemos a continuación. En las dramatizaciones el papel de cada personaje puede ser leído por un participante distinto; el papel de Paris puede ser realizado por el propio monitor.

Los personajes son:

Narrador

Paris

Hera

Atenea

Afrodita

*Narrador:* 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.

El monitor pregunta a los asistentes:

¿Qué os ha parecido la conducta de Paris?

¿Cómo se han sentido las diosas hablando con él?

En general, se concluye que Paris no ha escuchado a las diosas. De este modo, aparte de no haberse enterado bien de lo que querían decirle, ha conseguido caerles bastante mal.

El monitor propone repetir la escena, pero esta vez la conducta de Paris va a cambiar. Pide a los participantes que observen las diferencias.

## 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, tu 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 esta 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.

El monitor pregunta:

¿Cómo se han sentido ahora Hera, Afrodita y Atenea?

¿Qué diferencias habéis observado con la escena anterior?

El monitor utiliza las respuestas a esta última pregunta para resaltar una vez más la importancia de saber escuchar y para señalar los elementos de la **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 aburraste...”

- Preguntas sobre lo que el otro dice:

“¿Y qué hiciste entonces?”

“¿Y qué es lo que más te gustó?”

“¿Por qué dices eso?”

## Actividad 2: ¿Cómo me siento?

El monitor pide un voluntario y se coloca con él en el “escenario”; los demás observan.

El monitor le pide que le cuente algo. Por ejemplo, qué ha hecho el fin de semana, o cuál es el argumento de una película conocida. Cuando el chaval empieza a hablar, el monitor hace lo siguiente:

- Se sienta medio tumbado, con el tronco hacia atrás.
- No mira al interlocutor en ningún momento.
- No pregunta nada, ni hace gestos afirmativos.
- Echa miradas distraídas hacia la ventana o hacia un libro.

Conviene que el monitor exagere un poco su actitud de “no escucha”. Generalmente ocurre que el que habla deja de hacerlo, sorprendido, a los pocos segundos. En este caso el monitor “se sale del papel” e insiste:

“¿Por qué te callas? Sigue hablando...”

El otro continúa hablando, pero el monitor sigue también con la misma actitud, de modo que el chaval rápidamente vuelve a callarse.

La escena se acaba. El monitor pregunta entonces al grupo:

¿Por qué no sigue hablando?

¿Cómo os sentís cuando estás hablando con alguien y os da señales de que no os escucha?

De las respuestas que se obtienen se concluye la importancia de saber escuchar como medio para recoger información y, sobre todo, para hacer que el otro se sienta bien. Se extraen (o se recuerdan) los elementos básicos (ver actividad 1).

## Actividad 3: ¿Cómo le decimos al otro que le escuchamos?

Partiendo de las dos tiras cómicas, los participantes deben observar las diferencias y elaborar una lista de los elementos de la habilidad de escuchar:

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

Posteriormente los participantes ponen en común sus conclusiones.



En resumen:

- 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 aburriste...”
  - 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 habilidad de empatizar



#### Introducción a la sesión

---

#### ¿Por qué es importante saber empatizar?

Nos sentimos bien con las personas que nos comprenden, que poseen la capacidad de percibir la realidad desde nuestro mismo punto de vista, que se ponen en nuestro lugar, que se hacen cargo del impacto que nos producen nuestros problemas, aunque tal vez no lleguen a las mismas conclusiones. Empatizar sirve entonces para convertirse en una persona significativa; además reduce la hostilidad del otro, y favorece también que el otro esté dispuesto, recíprocamente, a escucharme y empatizar conmigo. Al igual que la habilidad de escuchar, con la que está íntimamente unida, faculta a quien la ejerce para influir sobre el comportamiento del otro.



#### Objetivos de la sesión:

---

Aprender la habilidad de empatizar



#### Resumen de actividades

---

Aunque las actividades se proponen en una sola sesión, es posible distribuirlas en dos sobre la marcha, aunque conviene que no haya mucha separación entre ellas. Se proponen tres. En la primera, se representa una situación con la diosa Atenea como protagonista, en la que ésta no empatiza con su interlocutora. En la segunda se propone como actividad que escriban (y representen) la escena de modo que ahora sí Atenea muestre empatía. En la tercera se piden ejemplos de situaciones reales de los participantes en que pueden aplicar esta habilidad.

## Actividad I: Atenea y la creación del arte

Partimos de la historia de la creación del arte y la ciencia por Atenea. El monitor lee el siguiente texto:

“La diosa Atenea... ahora que estaba contemplando el duro trabajo de las mujeres, se preguntó cómo podría ayudarlas. De repente, su mirada recayó sobre dos bueyes que, pacíficamente, estaban mordisqueando la verde hierba. Sus ojos brillaron con alegría. Se le había ocurrido un nuevo invento: el arado.

– A partir de ahora, los animales ararán las tierras –se dijo–. Sólo hará falta un hombre para guiarlos, y el trabajo podrá hacerse mejor que lo hacían todas esas mujeres juntas. Si los hombres pudieran volver del bosque y dedicarse a la agricultura y a la cría de animales, tal vez la vida fuera menos dura para la raza humana.

¿Quién podría haber imaginado, sin embargo, cuáles serían las consecuencias finales de su invento?

Al principio todo marchó bien, y Atenea estaba contentísima. Ahora la humanidad disponía de más alimentos: comida de sobra, en realidad. En cada clan el liderazgo pasó a los hombres. Pero no era esto lo que preocupada a Atenea, sino algo distinto.

Ahora, ya que se producía más, una parte de la población dejó de trabajar y comenzó a vivir del fruto del trabajo de los otros. Peor aún: los que no trabajaban se hicieron más ricos, mientras que los que trabajaban se encontraron con que apenas sí podían cubrir sus necesidades más elementales. Asombrada, Atenea contempló que la sociedad humana se estaba dividiendo en dos clases: los amos y los esclavos.

Atenea estaba horrorizada por lo que había sucedido. Era en realidad la diosa de la sabiduría, pero nunca podía haber previsto lo que iba a ocurrir. Claro que así son las cosas en este mundo. Cuando llega un nuevo descubrimiento nadie, ni siquiera los propios dioses, puede predecir los cambios que introducirá en la vida de los hombres. Eso fue lo que ocurrió con el arado, esa herramienta sencilla que acarrearán las bestias: para algunos significó una vida de placer, y para otros solamente la miseria. Frente a ese problema, ¿qué podía hacer ahora Atenea? Peor aún, ¿qué podía hacer si su padre Zeus realmente prefería este nuevo orden de cosas?

– ¿Y por qué no? Ni siquiera los dioses somos libres –decía–. ¿No están prisioneros los Titanes en el Tártaro? ¿No está encadenado Prometeo a una montaña en el Cáucaso? O acaso –añadía el señor del mundo–, ¿crees que los hombres merecen vivir mejor que los dioses?

Estas palabras no servían de ayuda a la diosa de la lógica. Mientras viera a hombres fuertes y capaces sentados sin hacer nada, no podría encontrar la paz. Escarbó en su cerebro para hallar una solución, hasta que, de repente, la visión de un hermoso mundo nuevo apareció como un relámpago ante sus ojos. En la mente de Palas Atenea habían nacido tres grandes conceptos: las bellas artes, la palabra escrita y la ciencia. La diosa de la sabiduría había hallado el gran papel para el cual estaba destinada. Y ahora, ¡a trabajar!

Y era un trabajo muy alegre, tan liberador como la danza, tan inspirado como una canción. La diosa trabajó sin descanso, dirigida por su mente sagaz y ayudada por sus manos ágiles hasta que hubo enseñado a la humanidad las bellas artes de la escultura, la arquitectura y la pintura, que desde entonces han sido conocidas como artes de Atenea. Junto con sus hermanas, las nueve musas, enseñó a los hombres el amor por la poesía, la danza y la música, y movió sus espíritus para que les emocionara la belleza y el arte puro.

Y así, el milagro se realizó. La gracia, la armonía y el amor por lo bello llegaron al mundo.

La vida cambió tanto que no se parecía en nada a la anterior. La fealdad dio paso a la belleza. Las ciudades florecieron con templos, monumentos e innumerables y hermosas estatuas, de forma increíble. Su misma cantidad y su belleza extremada dan cierta idea del cuidado y del amor que se puso en ellas. Desde entonces han transcurrido miles de años, pero sin embargo la destreza de las manos que las hicieron se trasluce en creaciones que, hasta en nuestros días, asombran al mundo con su perfección.

Y así, con la llegada del trabajo creativo, el salvajismo desapareció, y fue sustituido por una visión de la vida más humana. En verdad, sin esa visión de la vida no puede florecer ningún arte grande.

(Stefanides, M. (1980). *Palas atenea*. Colección mitología griega. Serie A: los dioses del Olimpo. Ediciones C. y Z.).

A partir de esta historia vamos a representar el diálogo entre la diosa Atenea y una mujer que se acerca a ella para quejarse de que sus condiciones de vida han empeorado desde que Atenea inventó el arado. Cada personaje es representado por una participante.

Los personajes son:

Atenea

Mujer

### 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 comida 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!

El monitor pregunta por el comportamiento de Atenea:

¿Ha visto Atenea la situación desde el punto de vista de la mujer?

Se destaca que efectivamente Atenea no ha empatizado con la mujer, sino que se ha mantenido en todo momento viendo la situación desde su punto de vista. La mujer se siente incomprendida.

Vamos ahora a ver cómo podría mejorar Atenea:

## Actividad 2: Atenea y el arado

Se representa a continuación la siguiente escena alternativa:

### 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.

El monitor plantea a continuación las siguientes cuestiones:

- ¿Qué cambios habéis observado en el comportamiento de Atenea?
- ¿En qué cosas concretas se notan esos cambios?
- ¿Cómo se sentirá la mujer ahora?
- ¿Por qué es importante ponernos en el lugar del otro?

De este modo se extraen los elementos de la **habilidad de empatizar**:

Las mismas que para escuchar, y además:

- “Entiendo que...”

### Actividad 3: Te entiendo

El objetivo de la actividad 3 es generalizar lo aprendido a sus situaciones reales, actuales o potenciales. Este objetivo requiere cierta flexibilidad en el contenido específico de la actividad.

Se puede comenzar planteando una “tormenta de ideas”, donde se piden ejemplos de situaciones en que se han sentido no entendidos y también de situaciones en que ellos mismos no han intentado ponerse en el lugar del otro. Las situaciones más representativas pueden ser anotadas en la pizarra. Si es posible puede plantearse un juego de roles con la escena, seguido del correspondiente feedback corrector.



### - En resumen:

---

- 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

### La habilidad de utilizar “mensajes yo”



#### Introducción a la sesión

#### ¿Por qué es importante utilizar “mensajes yo”?

Admitimos bien comentarios como “tu camisa a mí no me gusta” o “yo no opino lo mismo” o “yo me siento triste” o “yo prefiero no fumar” que sus equivalentes “tu camisa es hortera”, “lo que dices no es cierto” o “esto es deprimente” o “fumar es malo”. Somos más receptivos ante las opiniones o los sentimientos personales de los otros cuando son expresados como tales, es decir, en primera persona, que cuando encierran valoraciones generales con las que podemos no estar de acuerdo. Hablar en primera persona, o utilizar “mensajes yo”, supone la capacidad para expresar las propias opiniones, gustos o sentimientos, siendo al mismo tiempo respetuosos con los del otro. De este modo, esas opiniones, gustos o sentimientos son más tenidos en cuenta. Además, favorecen la expresión similar por parte del interlocutor y contribuyen a mejorar la relación interpersonal o la integración en el grupo, incluso aunque las opiniones no sean las mismas.



#### Objetivos de la sesión

Aprender la habilidad de utilizar la primera persona (“mensajes yo”) para expresar sentimientos u opiniones



#### Resumen de actividades

Empezamos planteando, como primera actividad, una situación aparentemente real: el monitor se queja de algo, y lo hace destacando los elementos que luego aprenderemos que son poco funcionales. Una vez aclarado que se trata de una pequeña broma, utilizamos la situación para aprender la importancia y los elementos de la habilidad que llamaremos “utilizar mensajes yo”, destacando el contraste con los estilos agresivo y pasivo de comunicación.

Como segunda actividad, se pide que elaboren y representen tres escenas, en cada una de las cuales se modelaría un estilo de conducta: pasivo, agresivo y asertivo.

Al igual que en las sesiones anteriores, el monitor debe estar atento a repartir, si conviene, las actividades propuestas en dos sesiones, y también a personalizar al máximo los contenidos.

### Actividad I: Yo opino que ...

La sesión empieza con el monitor algo enfadado por algún motivo, que puede estar relacionado con los propios chavales o con algo ajeno que le ha ocurrido. El monitor manifiesta su enfado como si realmente estuviera enfadado, con comentarios del estilo de:

“No hay derecho...”

“Vosotros os creéis que...”

“No tenéis razón si creéis que...”

“Sois unos irresponsables porque...”

“La gente no debería...”

Es decir, utilizando siempre lo que podríamos llamar “mensajes tú” (o vosotros) o “mensajes él” (o ellos) y nunca la primera persona.

Una vez que hace esto, y después de provocar cierta tensión en el grupo, el monitor aclara que se trata de una pequeña broma para recordar la importancia y los elementos de la habilidad de los “mensajes yo” a la hora de expresar estados de ánimo, críticas u opiniones. Debe preguntar por dos cuestiones:

¿Cómo os habéis sentido?

¿Cómo podría mejorar? (se piden ejemplos concretos)

A partir de aquí, se establecen los elementos que componen los “mensajes yo”:

### Utilizar la palabra “yo” para expresar opiniones o sentimientos

- “Yo opino que...”
- “A mí me parece que...”
- “Yo me siento...”

## Actividad 2: Creando nuestra propia historia

Vamos a trabajar sobre una escena de La Iliada de Homero. El monitor introduce la escena del siguiente modo:

Como sabéis, en La Iliada se cuenta la guerra entre los griegos y los troyanos, que tuvo lugar más de mil años antes de Jesucristo. Los griegos, mandados por Agamenón, querían conquistar la ciudad de Troya para rescatar a Helena, la mujer del rey griego Menelao. Por este motivo habían viajado hasta Troya y la asediaban. Pero el asedio duraba ya varios años y no conseguían su objetivo.

La situación se complicó cuando el mejor guerrero de los griegos, que era Aquiles, decidió dejar de luchar. Aquiles estaba muy enfadado porque el jefe del ejército griego, Agamenón, le había arrebatado a una esclava suya, que se llamaba Briseida. Naturalmente, todos los griegos trataban de convencer a Aquiles para que volviera a la lucha, pero éste se negaba.

Aquiles lamentaba tanto la falta de Briseida, a la que quería, como la injusticia cometida por su jefe Agamenón hacia él, su mejor guerrero. Vamos a imaginarnos cómo serían las quejas de Aquiles, qué les decía a sus compañeros cuando éstos trataban de convencerle para que cambiara de actitud.

En esta ocasión, después de varias sesiones de prácticas, serán los propios chicos los que escriban los guiones de las escenas. Habrá tres subgrupos, y cada uno escribirá un guión diferente. Debe ser muy breve (dos minutos o menos) con el fin de que sea fácil y también para que esté centrado en los elementos que nos interesan.

La situación de partida es la misma en los tres: una comisión formada por dos jefes griegos visita a Aquiles en la tienda de éste, para tratar de convencerle de que vuelva a luchar. Aquiles se niega y expresa sus opiniones y sus sentimientos de tres maneras (una para cada escena):

- Pasiva (no se expresa, no dice lo que le ocurre, simplemente pide que le dejen en paz).
- Agresiva, llena de acusaciones y quejas sobre los demás (con muchos “mensajes tú”, “mensajes vosotros” y “mensajes él”).
- Asertiva, con “mensajes yo”.

A continuación proponemos un ejemplo de cada guión:

### COMPORTAMIENTO PASIVO

(Dos miembros de la comisión están frente a Aquiles)

*Aquiles (con cara de enfadado):* Bien, ¿qué queréis ahora?

*Jefe 1:* Aquiles, eres la gloria del ejército griego, te necesitamos.

*Aquiles (sonrisa irónica pero sin mirarles):* Ah, ¿sí?

*Jefe 2:* Sin ti no podemos vencer a los troyanos.

*Aquiles (se encoge de hombros):* ¿Y entonces, qué?

*Jefe 2 (gravemente):* Por favor, cambia de actitud y vuelve a luchar.

*Aquiles:* Vaya, qué gracia, ahora me venís con esas...

*Jefe 1:* Por una cabezonería tuya estás perjudicando a tus compañeros...

*Aquiles:* Eso decídselo a Agamenón...

*Jefe 1:* Pero, ¿no te parece que exageras?

*Aquiles:* A lo mejor, es posible... en fin, si no tenéis nada más interesante que decirme, me gustaría descansar...

*Jefe 2 (dirigiéndose a Jefe 1):* No hay manera, no le interesa hablar con nadie.

### COMPORTAMIENTO AGRESIVO

(Dos miembros de la comisión están frente a Aquiles)

*Aquiles (de pie, con los brazos en jarras):* Vaya, ¡otra vez aquí! ¡Sois un poco pesados, sabéis!

*Jefe 1:* Aquiles, compréndelo, eres nuestro mejor guerrero...

*Aquiles (le interrumpe y grita):* Venga, venga, dejaos de milongas... lo que pasa es que sin mí no podéis vencer, sois todos unos egoístas, empezando por Agamenón.

*Jefe 2:* Eso no es cierto, tú sabes que te entendemos y te apreciamos, pero...

*Aquiles (vuelve a interrumpir, grita, hace gestos con la mano):* Sí, claro, claro, me entendéis pero tratáis de convencerme a mí, en lugar de ir donde Agamenón para que me devuelva a Briseida.

*Jefe 2:* Bueno, eso ya se resolverá...

*Aquiles:* ¿Sabéis lo que os digo? Que hasta que Briseida no vuelva aquí y Agamenón no me pida personalmente que vuelva a la lucha, no pienso volver. Os habéis creído que soy tonto.

*Jefe 1:* Escucha...

*Aquiles (interrumpe):* No hay nada que escuchar... adiós!

## COMPORTE ASERTIVO

(Dos miembros de la comisión están frente a Aquiles)

*Aquiles (sentado, calmado, mirándolos de frente):* Sed bienvenidos... os escucho.

*Jefe 1:* Aquiles, eres el mejor guerrero del ejército griego, todos lo saben, todos te necesitamos.

*Jefe 2:* Te pedimos que vuelvas a la lucha. Sin ti están muriendo muchos compañeros.

*Aquiles:* Entiendo que os estoy haciendo una faena, pero yo he decidido no volver a luchar hasta que Agamenón no me devuelva a Briseida.

*Jefe 1:* Pero Aquiles, ¿es el amor de una mujer más importante que la victoria sobre nuestros enemigos? ¿Más importante que la vida de los compañeros?

*Aquiles (hace gestos de asentimiento con la cabeza):* Entiendo lo que decís, os aseguro que la decisión que he tomado no ha sido fácil... pero veréis... yo me siento engañado y defraudado... yo creo que Agamenón debe disculparme y devolverme a Briseida... puede que me equivoque, pero a mí me parece que todos merecemos un respeto.

*Jefe 1:* Entonces, ¿no hay nada que hacer?

*Aquiles:* De verdad que me gustaría que las cosas fueran de otro modo, pero tal como yo lo veo creo que hago lo correcto.

Después de la representación de cada escena, se pide que una vez más destaquen la diferencia entre los “mensajes tú” y los “mensajes yo”.

### Actividad 3: Practiquemos juntos

Como siempre, se trata ahora de aplicar lo aprendido a situaciones reales de los chavales. Para ello se piden ejemplos de situaciones en las que les gustaría expresar una opinión o un sentimiento (positivo o negativo) y se practica.



## En resumen:

---

- 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

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



#### Objetivo de la sesión

---

Se trata de afianzar el aprendizaje de las tres habilidades básicas que hemos abordado en sesiones anteriores: escuchar, empatizar y utilizar “mensajes yo”



#### Resumen de actividades

---

Comenzamos haciendo una recapitulación de las habilidades aprendidas. A continuación representamos la misma situación (tomada de los doce trabajos de Hércules) de dos maneras: sin utilizar y utilizando las habilidades aprendidas.

#### **Actividad I: Las tres habilidades**

Se pide a los participantes que recuerden los elementos de las tres habilidades aprendidas. Si no los recuerdan bien, el monitor puede realizar sobre la marcha pequeñas representaciones de recuerdo.

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

## Actividad 2: Robar las yeguas de Diomedes

Vamos a tomar como modelo uno de los doce trabajos de Hércules: robar las yeguas de Diomedes.

La situación es la siguiente:

Hércules es un héroe griego famoso por su fuerza colosal. Era hijo de Zeus, rey de los dioses, y de Alcmena. Hércules era odiado por la diosa Hera, esposa de Zeus, motivo por el cual hace que en un arranque de locura acabe con la vida de todas sus hijas. Para ser perdonado, Hércules debe ponerse a las órdenes de Euristeo y realizar todos los trabajos que éste le pida, por difíciles que sean.

En este trabajo, 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, un capitán, 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.

Después de leer la escena, el monitor selecciona a tres participantes para que representen el diálogo entre Hércules y dos de los soldados (puede hacerse leyéndolo del papel):

*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 cuentes, 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...

El monitor lanza al grupo las siguientes preguntas:

¿Conseguirá Hércules que le ayuden de verdad? ¿Por qué?

A partir de aquí, ¿serán amigos Hércules y los soldados? ¿Por qué?

Se llega a la conclusión de que Hércules se ha comportado de un modo agresivo, no ha escuchado los temores de los soldados y se ha burlado de ellos. Por ese motivo los soldados no apreciarán a Hércules, no querrán ser amigos suyos y seguramente lo abandonarán en cuanto tengan una oportunidad.

### Actividad 3: Hércules y los soldados

El monitor selecciona ahora a otros tres participantes, que representan la misma situación, pero esta vez Hércules ha cambiado de estrategia (puede hacerse leyéndolo del papel):

*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 cuentes, 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.

El monitor plantea nuevamente las preguntas anteriores:

¿Conseguirá Hércules que le ayuden de verdad? ¿Por qué?

A partir de aquí, ¿serán amigos Hércules y los soldados?

Se llega a la conclusión de que, efectivamente, Hércules ha conseguido motivar mucho mejor que antes a los soldados. Las probabilidades de que consiga que le ayuden son mucho mayores y, desde luego, la relación futura con ellos será mucho más cordial.



#### En resumen:

---

- 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

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



#### Objetivo de la sesión

Se trata una vez más de afianzar los aprendizajes de las sesiones anteriores, pero esta vez tratando de que lo aprendido se generalice a situaciones reales



#### Resumen de actividades

Se pide que los participantes identifiquen situaciones reales de sus vidas donde podrían aplicar las habilidades de escuchar, empatizar y utilizar “mensajes yo”. A partir de esa información, se construye una escena, se representa, se ofrece “feedback” corrector y se repite.

Por sus propios objetivos, los contenidos específicos de la escena no pueden ser previstos en esta guía. Para el procedimiento a seguir, recomendamos nuevamente la lectura del capítulo sobre “El desarrollo de las habilidades sociales y la asertividad” del libro “La prevención de las drogodependencias en el tiempo libre” publicado por Deporte y Vida en 2002.

#### Actividad I: A mí me pasó

Se recuerda lo aprendido en las sesiones anteriores sobre las habilidades de escuchar, empatizar (o ponerse en el lugar del otro) y utilizar “mensajes yo”. Es posible repetir brevemente las escenas que vimos. Debe quedar clara la importancia de estas tres habilidades. Conviene hacerlo de modo participativo, pidiendo a los chicos que recuerden lo tratado.

El monitor pide ejemplos de situaciones personales en que la ejecución podría mejorar si se pusieran en práctica estas habilidades.

Para facilitar esta tarea pueden utilizarse distintos procedimientos: brainstorming, escribir en un papel de modo anónimo, orientación sobre situaciones específicas (con tus padres, con tus amigos en el cole...).



### En resumen:

---

- 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 esforzabas en aplicarlo a las situaciones que te ocurren en casa, en el colegio o con tus amigos.
- No te desanimes 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

### Elogiar y recibir elogios



#### Introducción a la sesión

---

Esta sesión trata sobre dos de las habilidades sociales menos trabajadas en el desarrollo de la competencia social de los niños y adolescentes: la de promover la expresión sincera y honesta de lo que nos gusta de los demás, por un lado, y la de acoger de forma positiva y adecuada los elogios de los demás, por otro.

La **habilidad de expresar lo que nos gusta de los demás** no está muy extendida en nuestra cultura, más acostumbrada a la crítica de los comportamientos inadecuados y a desatender los positivos, que son considerados de obligado cumplimiento, y por lo tanto, un deber que no es necesario reforzar. Sin embargo, el elogio, si es sincero y honesto, favorece tremendamente las relaciones interpersonales. El que elogia se convierte en una persona atractiva y aceptada por parte del otro, y el que es elogiado se ve reforzado en su actitud, y mejora su autoestima.

Sin embargo, como ocurre con la habilidad de criticar, tan importante es la disposición y habilidad para elogiar como la **actitud a la hora de recibir elogios**. Expresiones como “se le ha subido el pavo”, “está inflado”, “se lo tiene creído”, etc., resaltan la actitud de algunas personas frente al éxito, y el rechazo que alimenta esa actitud entre las personas de su entorno.

Esta sesión trata sobre estas dos habilidades. Para ello, comienza con una práctica de la habilidad de elogiar, y a continuación, utiliza la historia de “**Aracne y Atenea**” para ilustrar diferentes maneras de responder frente a los elogios de los demás.



## Objetivos de la sesión

---

- Reconocer la importancia de elogiar y promover una utilización adecuada de esta habilidad
- Favorecer una actitud positiva frente a los elogios



## Resumen de actividades

---

Se proponen a continuación dos actividades. En la primera, se solicita a los niños que, por parejas, elogien algún aspecto del compañero que tienen delante, analizando posteriormente su comportamiento, y extrayendo algunas conclusiones. La segunda actividad consiste en la lectura de la historia de Aracne y en la representación teatral de la misma, enfatizando los aspectos relacionados con las habilidades de elogiar y recibir elogios.

### Actividad I: Me gusta mucho tu ...

El monitor explica a los niños que la sesión va a estar dedicada a la habilidad de elogiar y recibir elogios. A continuación, mediante una dinámica de grupo, divide a los niños por parejas (se propone una dinámica del siguiente tipo: por ejemplo, dar a cada uno de los niños un papel con medio refrán, y que busquen por la sala al compañero que tenga la otra mitad). El monitor participa en la actividad, emparejándose con un niño.

Una vez establecidas las parejas, los niños se sitúan en dos líneas, de modo que cada niño quede mirando de frente a su pareja.

Se pide a los niños que tienen la primera parte de cada refrán que, por turnos, le digan algo bonito al compañero que tienen delante, algo que realmente les guste (puede ser algo relacionado con su aspecto físico, su forma de ser, su trabajo, sus habilidades, su ropa...). Se da a las parejas correspondientes la oportunidad de responder al elogio a su manera.

Una vez finalizada la actividad, el monitor :

- Pregunta a los niños cómo se han sentido.
- Con la participación de los niños, extrae algunas **conclusiones**:
  - No estamos muy acostumbrados a decir las cosas que nos gustan de los demás. ¿Por qué sólo nos tenemos que decir lo malo?.
  - Es bueno que nos digamos las cosas buenas, porque eso nos hace más amigos y hace que nos sintamos mejor (siempre que no lo hagamos para “dar jabón” o sacar algún beneficio).

## Actividad 2: La historia de Aracne

A continuación, el monitor sitúa a los niños en corro y lee (o invita a algún niño a leerla para todos) la historia de Aracne, presente también en el manual del alumno. Después de leer la historia, el monitor pide a los niños que extraigan algunas conclusiones. Se trata de reconocer cómo a veces las personas pueden destacar en alguna actividad, y sin embargo resultar rechazadas socialmente por culpa de su prepotencia.

A continuación, el monitor invita a los niños a participar en una breve representación teatral, con los personajes que aparecen en la historia de Aracne y Atenea (uno hace de Atenea, otro de Aracne, otros de personas que la visitan y admiran sus telas...). Se trata de ayudar a Aracne a responder de una forma más adecuada a los elogios por su trabajo, resultando más agradable a los ojos de los demás. Se pide a quien representa su papel que trate de hacerlo.

Existen varias maneras de responder adecuadamente a un elogio, tales como agradecerlos (“gracias”, “te agradezco mucho lo que me dices”...), corresponder con otro elogio (“eres muy amable”, ...), etc, frente a otros más inadecuados, tales como compararse con los demás creyéndose superior (“nadie es mejor que yo”), retando o apostando con otros, o generalizando y pensando que por eso uno es mejor que los demás.

Tras la representación, se pregunta a los niños qué tal lo ha hecho, se les pide que expresen lo que les ha gustado, y que le den algunas ideas para mejorar todavía más su actuación. A continuación, se vuelve a representar la escena (puede cambiarse el actor principal para que otros niños practiquen), reforzando las mejoras, señalando los aspectos a mejorar, y realizando nuevamente la representación.

Los personajes son:

Narrador

Atenea

Aracne

### Atenea y Aracne<sup>3</sup>

*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 habi-

---

<sup>3</sup> Resumido y adaptado de G. Schwab: Dioses y Héroes de la Antigua Grecia. Editorial Juventud, 2003.

lidad 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 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 – le respondió la diosa.

**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 cabezota, 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 belle-

za 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

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



### En resumen:

---

- La verdad es que no estamos muy acostumbrados a decir 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

### Hacer críticas



#### Introducción a la sesión

---

Señalar lo que no nos gusta, nos afecta negativamente o nos molesta del comportamiento de los demás, es una habilidad especialmente difícil, sobre todo si deseamos mantener una relación cordial y cercana con la persona o personas objeto de nuestra crítica. Una crítica mal planteada puede favorecer la obstinación de nuestro interlocutor en persistir en su comportamiento, o deteriorar nuestra relación con él, aunque se avenga a modificarlo. La **habilidad de hacer críticas**, por el contrario, tiene por objetivo favorecer un cambio en el comportamiento del otro, y hasta donde sea posible, sin deteriorar la calidad de la relación.

Tan importante como la habilidad para realizar críticas al comportamiento de los demás es la **habilidad para recibirlas** de un modo adecuado, mostrando una actitud abierta frente a la crítica, escuchando activamente a quien la realiza, mostrando acuerdo y disposición a cambiar cuando es adecuada y justa, y/o expresando nuestro desacuerdo con el contenido o la forma con la que se nos expresa cuando no estamos de acuerdo con ella.

Esta sesión trata sobre estas dos habilidades, y para ilustrarla utiliza la **historia de Antígona**, hija del rey Edipo, que en su intento de mediar en la disputa por el trono de Tebas entre sus dos hermanos (Eteocles y Polinices), recrimina la actitud de ambos en el conflicto, y soporta a su vez las críticas de ambos por no entender sus posturas y mostrar preferencia por uno respecto del otro.



## Objetivos de la sesión

---

- Aprender la habilidad de hacer críticas (utilizando la escucha activa, mensajes yo, acuerdo parcial, pidiendo cambios)
- Aprender la habilidad de recibir críticas



## Resumen de actividades

---

Se proponen a continuación cuatro actividades. Las dos primeras tratan de identificar situaciones en las que es necesario afrontar una crítica y diferentes maneras de afrontarla. Para ello, se propone en primer lugar un caso práctico, y posteriormente se invita a los niños a exponer situaciones reales vividas por ellos para practicar posteriormente la habilidad mediante role–playing.

Las dos actividades siguientes toman como referencia la leyenda de Antígona. La historia está dividida en dos partes. La primera corresponde a un ejemplo de mal afrontamiento de la crítica, representada por la forma como Antígona reprocha a su hermano Polinices su actitud. La segunda parte, inacabada, representa el afrontamiento de la crítica a Eteocles, su otro hermano. Los niños tienen que completar esta escena, describiendo una forma diferente de criticar y representando posteriormente la escena con las habilidades aprendidas.

**NOTA:** las actividades están diseñadas para ser aplicadas en dos sesiones. En principio, las actividades 1 y 2 corresponderían a la primera sesión, y las restantes a la segunda. En cualquier caso, queda a criterio del educador el reparto de las mismas, en función de la evolución de la sesión y de la implicación de los niños en la misma).

### Actividad I: El caso de Laura y Andrea

El monitor comienza la sesión explicando cómo 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

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 monitor remite a los niños a su manual y lee con ellos 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 (el monitor lee las dos situaciones en voz alta, y los niños las siguen en su manual):

### Situación 1

*Andrea (muy enfadada y gritando):* Oye, Laura, eres una irresponsable, estoy harta de ti. Siempre estás igual.

*Laura (dolida):* Oye, tampoco exageres, si quieres...

*Andrea (le interrumpe):* Ni exagerar ni gaitas, iya está bien! Contigo no se puede hacer nada.

### Situación 2

*Andrea:* ¿Por qué no has hecho el trabajo?

*Laura:* Es que estaba muy cansada.

*Andrea:* ¿Cansada?, ¿por?

*Laura:* Tenía examen de solfeo por la tarde y acabé muy tarde.

*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.

*Laura:* Está bien, mañana lo hago y te llamo, ¿vale?

*Andrea:* Gracias por entenderlo.

El monitor lanza a los niños las preguntas siguientes:

- ¿Qué creéis que quería conseguir Andrea en esta situación? (que Laura hiciese el trabajo y que, a poder ser, no se enfadaran por esto).
- ¿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? (escucha activa, empatía, mensajes yo).

Después del debate, el monitor resalta además que para hacer críticas existe otra habilidad muy importante, y que Andrea también utiliza en la segunda situación: la de **describir** primero lo que se quiere criticar, es decir, la de referirse sólo al comportamiento que nos molesta, sin criticar por eso a la persona (por ejemplo, no es lo mismo decir: “me fastidia que no hayas traído el trabajo” que decir “eres un desastre y una irresponsable”).

### Actividad 2: “Me saca de quicio...”

Se pregunta a los niños si hay algo que “les saque de quicio”, algo del comportamiento de la gente que les 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...). Se les invita a representar una escena de afrontamiento de estas situaciones utilizando las habilidades de hacer críticas. Después, todo el grupo comenta la representación, resaltando los aspectos positivos y los aspectos a mejorar.

### Actividad 3: La Leyenda de Antígona

El monitor explica a los niños que para continuar con el tema de “cómo hacer críticas” vamos a utilizar una leyenda de la mitología griega que tienen en su manual (les remite al manual, a la página correspondiente).

El monitor (o un niño) lee la **primera parte de la Leyenda de Antígona** hasta el momento en que se encuentra con su hermano Polinices, que frente a las murallas de Tebas, y con la ayuda del ejército de Argos, se dispone a batallar contra su propio hermano Eteocles y su ejército. Antígona trata de disuadirlo y le critica su actitud, recibiendo a su vez las críticas de éste por favoritismo por su hermano. El monitor pregunta a los niños por las habilidades de Antígona, analizando entre todos su comportamiento (se trata de un

comportamiento inadecuado, pues Antígona nunca había asistido a un curso sobre “cómo hacer críticas”):

- No describe el comportamiento de Polinices que va a criticar, simplemente, “se mete con él”.
- Utiliza “mensajes tú”.
- Se muestra muy agresiva, con gritos y con gestos amenazantes.
- Da órdenes.

El monitor recuerda a los niños las habilidades aprendidas en la sesión precedente y su utilidad para hacer críticas:

### 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, agrádecéselo (“gracias”...)

Se continúa leyendo la historia de Antígona, que para mejorar sus habilidades persuasivas, se inspira en Atenea. Después se dispone a entrar en Tebas para hablar con su otro hermano, Eteocles, a quien también trata de convencer de que no declare la guerra a su hermano y al ejército de Argos.

Se ofrece a los niños un guión de la historia, donde se omiten las palabras de Antígona. Los niños tienen que completarlo por grupos, y posteriormente representarlo, tratando de utilizar las habilidades de hacer y recibir críticas. Después de cada representación, se analiza la actuación, reforzando los aspectos positivos y las oportunidades de mejorarlo.

### Actividad 4: ¿Y si me critican a mí?

El monitor hace referencia a que las críticas, si se plantean bien, y respetando a la otra parte, pueden ser positivas. Por eso, es bueno dejar que los demás nos critiquen también a nosotros sin enfadarnos por ello. Que nos critiquen nos puede servir para mejorar, 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.

Después, el monitor explica que, 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. El monitor remite entonces a los niños al manual del alumno, pidiéndoles que en voz alta comenten cómo podrían responder a cada una de estas situaciones:

SITUACIÓN	¿CÓMO PODRÍA RESPONDER? (IDEAS A REFORZAR)
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.	Le escucho  Le pido perdón y dejo de hacer ruido.
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.	Le escucho  Le pido perdón, pero le pido que no me hable así (le hago una crítica con mensajes yo)

El monitor escribe en la pizarra este cuadro con las consecuencias y solicita voluntarios para practicar esta habilidad en los dos casos, mediante **role-playing**.

## LEYENDA DE ANTÍGONA<sup>4</sup> (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 gobernara 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 los 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...

---

<sup>4</sup> Resumido adaptado de Grenier, C.: Cuentos y Leyendas de los Héroes de la Mitología. Anaya.

## 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:

- “Tú dirás”, le dijo Eteocles
- ANTÍGONA:



### En resumen:

---

- 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

### Decir “no”



#### Introducción a la sesión

---

Esta sesión trata sobre la habilidad para negarse a atender una petición o sugerencia que no se desea atender. Como en todas las habilidades anteriores, se trata de que los niños desarrollen esta habilidad de un modo que favorezca las relaciones sociales de calidad, pero sin renunciar a sus valores y criterios personales.

La habilidad de “decir no” implica la capacidad de distinguir las decisiones relevantes de las que no lo son, el reconocimiento de los diferentes modos de persuasión implicados en la llamada “presión de grupo”, y la posesión de recursos y habilidades sociales para hacerles frente. Esta sesión aborda todos estos apartados, ilustrando la habilidad mediante la historia de la princesa Casandra, la adivina, que a pesar de los intentos de Apolo por que accediera a casarse con él, no se muestra dispuesta a corresponderle.



#### Objetivos de la sesión

---

- Diferenciar las decisiones relevantes de las irrelevantes frente a la presión de grupo
- Reconocer las diferentes estrategias de persuasión existentes para hacer peticiones
- Aprender la habilidad de negarse a atender peticiones que se desean rechazar



## Resumen de actividades

---

Esta sesión consta de cuatro actividades. La primera de ellas propone dos ejemplos ilustrativos de diferentes formas de presión de grupo, y trata de que los niños identifiquen decisiones relevantes e irrelevantes a tomar frente a estas presiones. La segunda actividad trata de identificar diferentes formas de convencer a la gente, utilizando para ellos ejemplos sencillos que permitan a los niños reconocerlas en el momento de ser expuestos a alguna de ellas. En tercer lugar, se propone la lectura de la historia de Casandra, para identificar e ilustrar diferentes formas de persuasión y algunas estrategias para hacerles frente. Por último, se propone una escenificación de situaciones reales propuestas por los propios niños en las que deban utilizar las habilidades propuestas para “decir no”.

### Actividad I: Identificando decisiones en grupo

El monitor comienza la sesión señalando a los niños que hoy van a hablar de algunas cosas que suceden en los grupos de amigos. Les comenta cómo la vida en grupo está muy bien, porque con los amigos podemos hacer un montón de cosas, y siempre es más divertido que estar solo. Los amigos sirven para pasarlo bien y para ayudarse unos a otros. Sin embargo, algunas veces ocurre que alguno de tus amigos, o incluso el grupo entero, te pide que hagas algo que no quieres hacer, porque no te apetece, o simplemente porque no estás de acuerdo. Decir que “no” en estos casos a veces no es fácil, porque uno suele querer quedar bien con sus amigos.

A veces nos puede convenir hacer lo que nos piden, aunque no estemos del todo de acuerdo o no nos apetezca mucho. Es lo que le pasó a Miguel en este ejemplo (se recomienda preparar previamente esta representación con tres niños, de modo que en lugar de leerla, se represente delante del 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.

El monitor pregunta a los niños qué les ha parecido la decisión de Miguel, y si alguna vez les ha ocurrido algo similar. Al final se concluye que la decisión que tenía que tomar Miguel no era tan importante, y que era más importante estar con sus amigos que quedarse solo o discutir por una tontería.

A continuación, el monitor expone al grupo el ejemplo de María (al igual que en el ejemplo anterior, se recomienda preparar previamente una representación de la escena con tres voluntarias):

### 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...

El monitor hace al grupo las mismas preguntas que en el caso anterior. Al final, se concluye que a veces puede estar bien hacer lo que te pide el grupo (como en el caso de Miguel), pero que otras veces puede ser más importante decidir por uno mismo y decir que “no”, porque se trata de una decisión importante que va contra lo que uno piensa (como en el caso de María). María no quería robar, tenía claro que eso estaba mal hecho, pero la presión de sus amigas pudo con ella.

### Actividad 2: Reconociendo formas de convencer a la gente

El monitor señala que la gente suele utilizar diferentes 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 (remitir a este cuadro en el manual del alumno):

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 3: Casandra, la adivina

El monitor explica a los niños que existen diferentes maneras de decir que no a una petición, y hacerlo de forma asertiva, utilizando las habilidades que se han visto a lo largo de las sesiones anteriores (escucha activa, mensajes yo, etc.). Pregunta a los niños cómo creen que habría que responder a los inten-

tos de persuasión (de convencerles de algo), y a continuación les expone 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.

Si la decisión es hacer lo que el grupo o la otra persona nos pide, no tendremos problema en decírselo claramente. Pero si no deseamos atender lo que se nos pide, conviene rechazar la petición de una forma clara y sencilla, con las habilidades aprendidas, y exponiendo si es necesario las razones (si la petición nos la hace un extraño, ni siquiera merece la pena exponer las razones).

El monitor lee con los niños la historia de Casandra (remitiéndoles a su manual para que sigan la lectura). Nuevamente, se recomienda preparar previamente esta representación con dos niños, de modo que en lugar de leerla, se represente delante del grupo)

## CASANDRA, LA ADIVINA<sup>5</sup>

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.

---

<sup>5</sup> Adaptado de G. McCaughrean y T. Ross: Atenea y el Olivo. Ediciones SM.

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

*Apolo:* ¡Pero yo te quiero!

*Cassandra:* 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.

*Cassandra:* 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.

*Cassandra:* 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.

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

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

A continuación, se divide a los niños en dos grupos. Al primero se le pide que identifique maneras utilizadas por Apolo para convencer a Cassandra. Al segundo, que identifiquen las estrategias utilizadas por Cassandra para afrontarlas.

En la puesta en común, el monitor hace referencia a la utilización por parte de Cassandra de una habilidad muy útil cuando la otra persona insiste en su intento: la habilidad del **“disco rayado”** (repetir una y otra vez con mensajes yo la decisión tomada).

#### **Actividad 4: Practicando la habilidad de “decir no”**

El monitor anima a los niños a exponer alguna situación en la que se sintieron presionados para hacer algo que no querían, e invita a los niños a hacer una representación o role-playing de estas situaciones (uno/s presionarán para convencer de algo y otro niño hará frente a la persuasión).

Si los niños no plantearan ninguna situación, podría utilizarse el “caso de María”, u otros que el monitor considere oportunos, tales como:

- Un amigo te pide que le des dinero; ya le dejaste dinero dos veces antes y no te lo ha devuelto.
- Estáis en el baño del colegio, y uno de tus compañeros de clase saca un paquete de cigarrillos y te ofrece tabaco, pero tú no quieres.



### En resumen:

---

- 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 EURÍDICE

### Hacer peticiones



#### Introducción a la sesión

---

La habilidad para hacer peticiones de forma asertiva (y por lo tanto, favorecedora de las relaciones sociales de calidad) consta prácticamente de los mismos componentes que la habilidad para hacer críticas que trabajamos en una sesión anterior. Hacer críticas supone, en definitiva, hacer una solicitud de cambio, y por lo tanto, hacer una petición. No obstante, no todas las peticiones implican una crítica, y por esta razón hemos diseñado una sesión específica para trabajar la habilidad de hacer peticiones.

Los niños impulsivos, no entrenados en la demora del refuerzo, y que no han desarrollado esta habilidad pueden resultar molestos y por lo tanto rechazados por su grupo de compañeros al coger las cosas de éstos sin permiso o de forma agresiva, o al atender únicamente sus apetencias, sin respetar los derechos de los demás. Por eso, esta sesión trata de resaltar, en primer lugar, **la importancia de pedir las cosas teniendo en cuenta las necesidades de los demás**, y en segundo lugar, **la habilidad para expresar las necesidades y los objetivos propios, y hacer peticiones de forma clara y concreta**.

Para ilustrar esta habilidad vamos a utilizar la historia de Orfeo, el apuesto músico y poeta que se enamoró de Eurídice, y a la que tras perderla, trató de devolver al mundo de los vivos solicitando al rey del país de los muertos que se apiadara de él, devolviendo a Eurídice a la vida.



#### Objetivos de la sesión

---

- Aprender la habilidad de hacer peticiones mediante estrategias asertivas



## Resumen de actividades

Se proponen dos bloques de actividades. En el primero, el monitor representa con algunos voluntarios diferentes formas de hacer peticiones a los demás, analizando posteriormente las mismas, sobre todo en relación con los objetivos logrados y con su aportación a unas relaciones interpersonales de calidad. En el segundo bloque, las actividades se centran en la historia de Orfeo y Eurídice. Comienza con la lectura de la historia para, a continuación, extraer de la misma algunas orientaciones sobre cómo realizar peticiones de forma adecuada y representar posteriormente la escena en la que Orfeo hace a Plutón, rey del país de los muertos, la petición de que le devuelva a su amada Eurídice.

### Actividad I: El boli

El monitor presenta a los niños la habilidad correspondiente a la sesión, y para ilustrarla, solicita un voluntario para hacer con él una pequeña representación. A continuación le da al voluntario un bolígrafo, y le da instrucciones de que, por mucho que él se lo pida, no se lo deje. Delante del resto del grupo, comienza a representar la escena, pidiendo el bolígrafo al niño voluntario de un modo agresivo con expresiones como “dame el bolígrafo, ¿no?” (elevando el tono de voz cada vez más), “como no me des el boli te voy a pegar, te vas a enterar”, “¡ique me des el boli!””, “¿serás egoísta?”, etc.

Después de la representación, lanza al niño y al resto del grupo las preguntas siguientes:

- ¿cómo pensáis que se ha sentido el otro? (el que tenía el boli)
- ¿cómo he actuado yo? (el monitor)
- ¿os parece que así podré conseguir que me deje el boli?, ¿tendrá ganas de dejármelo?
- ¿os parece que así caeré bien a mis compañeros?

A continuación, repite la escena con un segundo voluntario (con las mismas instrucciones de no dejarle el boli), aunque cambiando su guión, utilizando en este caso la estrategia de “ser un pesado”, con expresiones como “déjame el boli”, “¡jo, vengaaaaa”, “déjame”... Posteriormente lanza las mismas preguntas al grupo.

Por último, representa la escena con el tercer voluntario. En este caso, sin mediar palabra, el monitor se acerca a él y le quita (o le trata de quitar) el bolígrafo de las manos.

Para terminar la actividad, el monitor explica que existen muchas maneras de pedir las cosas, pero que con algunas de ellas los demás estarán más dispuestos a dejárnoslas que con otras, y sobre todo, que si utilizamos la estrategia de no tener en cuenta a los demás nadie querrá estar nunca con nosotros. Por eso, esta sesión va a tratar de cómo podemos hacer peticiones a los demás utilizando algunas habilidades de las que vimos en sesiones anteriores.

## Actividad 2: Orfeo y Eurídice

El monitor explica a los niños que para ilustrar esta habilidad se va a utilizar una nueva historia de la mitología griega: la **historia de Orfeo y Eurídice**, y para ello, remite a los niños a su manual y lee (o pide a un niño que lo haga), la mencionada historia.

### ORFEO Y EURÍDICE<sup>6</sup>

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

---

<sup>6</sup> Adaptado de Grenier, Christian. Cuentos y leyendas de los héroes de la Mitología. Anaya, 2003.

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.

“Ante todo, sé amable”, le dijo, “pero sobre todo sé auténtico, exprésale con claridad cómo te sientes y para qué has venido. Ten en cuenta además que es el soberano de los infiernos, y que su labor es la de custodiar la entrada. Por eso, si accediese a devolverte a Eurídice, reconoce su esfuerzo, y agrádecéselo.

Después de leer la historia, el monitor pregunta a los niños si les ha gustado, y les pregunta cuáles son las instrucciones más importantes de Caronte para realizar peticiones de una forma adecuada. Les pregunta además qué relación tienen esas instrucciones con algunas de las habilidades aprendidas en las sesiones anteriores. Escribe las respuestas en una pizarra. Mostramos un ejemplo para ilustrar una discusión sobre una de las habilidades expresadas por Caronte:

- Monitor: “¿Qué le aconseja Caronte a Orfeo para conseguir que Plutón le devuelva a su amada?”
- Niños: “Que sea auténtico”
- Monitor: “¿Qué es ser auténtico?”
- Niños: “Pues ser uno mismo”, “decir lo que piensas, lo que sientes”...
- Monitor: “¿Y cómo llamábamos a los mensajes que expresan cómo te sientes, cuáles son tus opiniones?”
- Niños: “Mensajes yo”

El monitor utiliza el mismo procedimiento para todas las habilidades a resaltar, de modo que al final se obtengan las siguientes:

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” ...).

- Por último, **se representa la escena de Orfeo y Plutón**. Para ello, se solicitan dos o tres voluntarios, para que, de uno en uno, representen el papel de Orfeo solicitando a Plutón el regreso de Eurídice al país de los vivos. Conviene en este caso que quien haga de Plutón sea el propio monitor (si son dos monitores, uno de ellos puede representar este papel mientras el otro dinamiza la actividad), de modo que con sus respuestas ofrezca a los niños la oportunidad de utilizar las diferentes habilidades explicadas. Se repite la misma escena con los otros niños voluntarios, utilizando en cada representación la metodología del role-playing al igual que en las sesiones anteriores (preguntar a los protagonistas cómo se han sentido, reforzando las ejecuciones adecuadas, sugiriendo mejoras, etc.). Como siempre, conviene prestar atención especial a los componentes no verbales de las habilidades (postura, expresiones faciales, tono de voz, etc.).



#### En resumen:

---

- 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.

# LAS HABILIDADES DE ATENEA

## 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 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 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 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 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 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.



## SESIONES 7 Y 8 – HÉRCULES Y LAS YEGUAS DE DIOMEDES (I) Y (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.



## 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?



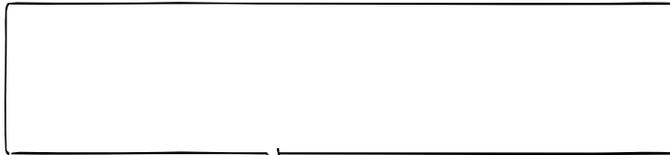
## SESIÓN 10 – LA LEYENDA DE ANTÍGONA

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 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 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.

