

ANEXOS

En el siguiente
código QR el docente
puede descargar un
archivo de Los Anexos.



1. Cuestionario multimodal de interacción escolar (CMIE-IV)

(Caballo, Calderero, Arias, Salazar e Irurtia, 2012)

Iniciales del nombre: _____ Sexo: Hombre ___ Mujer: ___
 Edad: _____ Curso: _____
 Colegio: _____

A continuación se describen algunas situaciones que pueden suceder en tu colegio. Coloca una **X** en el número que mejor explique **cuántas veces has vivido estas situaciones en los dos últimos meses**. No dejes ninguna pregunta sin contestar y hazlo sinceramente. No te preocupes porque no existen preguntas correctas o incorrectas.

Señala cuántas veces has vivido las siguientes situaciones en los dos últimos meses	<i>Nunca</i>	<i>Pocas</i>	<i>Bastantes</i>	<i>Muchas</i>
1. Me han ignorado (pasando de mí o haciéndome el vacío)	1	2	3	4
2. He hecho cosas para molestar a algún compañero (por ejemplo, tirarle cosas, empujarlo, no dejarle pasar, etc.)	1	2	3	4
3. Si un compañero obliga a otro a hacer cosas que no quiere (por ejemplo, darle el bocadillo, el dinero, hacerle sus deberes, etc.) me meto para cortar la situación	1	2	3	4
4. He puesto excusas para faltar a clase por temor a que se metan conmigo	1	2	3	4
5. Me hace gracia cuando ponen en ridículo a otro compañero	1	2	3	4
6. Si hacen cosas para molestar a algún compañero (por ejemplo, tirarle cosas, empujarlo, no dejarle pasar, etc.) me quedo quieto sin hacer nada o me marcho	1	2	3	4
7. Me han insultado	1	2	3	4

8. Si pegan a alguien, observo y me quedo quieto sin hacer nada o me marchó	1	2	3	4
9. Me he reído de algún compañero	1	2	3	4
10. Me han pegado (empujones, golpes, patadas, puñetazos)	1	2	3	4
11. Se han metido conmigo a través del teléfono (llamadas o mensajes)	1	2	3	4
12. Me río cuando se meten con algún compañero	1	2	3	4
13. He faltado a actividades para evitar que se metan conmigo	1	2	3	4
14. Me hace gracia cuando insultan a alguien de clase	1	2	3	4
15. Cuando se ignora a algún compañero me quedo quieto sin hacer nada o me marchó	1	2	3	4
16. Se han reído o burlado de mí	1	2	3	4
17. Gasto bromas pesadas a otros compañeros	1	2	3	4
18. Mis compañeros me critican cualquier cosa que haga o diga	1	2	3	4
19. Han colgado fotos o vídeos míos en internet o se los han pasado a través del móvil sin mi consentimiento	1	2	3	4
20. Me meto para cortar la situación si están pegando a algún compañero	1	2	3	4
21. Me han puesto motes que me hacen sentir mal	1	2	3	4
22. Cuando ponen en ridículo a algún compañero aviso a alguien que pueda parar la situación	1	2	3	4
23. Me obligan a hacer cosas que no quiero (por ejemplo, dar el bocadillo, el dinero, hacer sus deberes, etc.)	1	2	3	4
24. Me río cuando gastan bromas pesadas a otros compañeros	1	2	3	4

25. Si hacen cosas para molestar a algún compañero (por ejemplo, tirarle cosas, no dejarle pasar, empujarlo, etc.) intervengo para cortar la situación	1	2	3	4
26. Me he metido con algún compañero (por ejemplo, insultándolo, criticándolo, poniéndole mote, etc.)	1	2	3	4
27. Si veo que se ríen o se burlan de algún compañero intento pararlo	1	2	3	4
28. He recibido amenazas o insultos a través de internet, del móvil, etcétera.	1	2	3	4
29. Si pegan a otro compañero, animo para que continúe la situación	1	2	3	4
30. Mis compañeros me han puesto en ridículo delante de los demás	1	2	3	4
31. Me burlo de algunos compañeros	1	2	3	4
32. He tenido heridas o daños graves porque otros compañeros me han agredido	1	2	3	4
33. Me han amenazado con hacer daño a mi familia	1	2	3	4
34. Si amenazan a alguien me quedo quieto sin hacer nada o me marcho	1	2	3	4
35. Mis compañeros hacen cosas para molestar (por ejemplo, tirarme cosas, empujarme, no dejarme pasar, etc.)	1	2	3	4
36. He intentado evitar que algunos compañeros insulten a otro	1	2	3	4

Señala el lugar o lugares donde suelen suceder la mayoría de las situaciones anteriores:

<input type="checkbox"/> En la entrada/salida del centro	<input type="checkbox"/> En el patio
<input type="checkbox"/> En los pasillos	<input type="checkbox"/> En la clase
<input type="checkbox"/> En los servicios/W.C.	<input type="checkbox"/> En la calle

Subescalas y puntos de corte del CMIE-IV

Subescala 1. *Comportamientos intimidatorios (acosador)* (Ítems 2, 5, 9, 13, 16, 23, 25, 28, 30 y 33)

(Nota: Los comportamientos de observador activo de apoyo al acosador se incluyen en esta subescala)

Subescala 2. *Victimización recibida (acosado)* (Ítems 1, 7, 11, 15, 17, 20, 29 y 35)

Subescala 3. *Acoso extremo/Ciberacoso* (Ítems 4, 10, 12, 18, 22, 27, 31 y 32)

Subescala 4. *Observador activo en defensa del acosado* (Ítems 3, 19, 21, 24, 26 y 36)

Subescala 5. *Observador pasivo* (Ítems 6, 8, 14 y 34)

Los puntos de corte anteriores se obtuvieron sumando una desviación típica a la media en cada una de las subescalas del CMIE-IV. Los datos provienen de la investigación realizada por Caballo *et al.* (2012) sobre dicho cuestionario.

2. Pablo y el estuche de Tatiana

Situación

Pablo le ha cogido el estuche a Tatiana sin su permiso para utilizar algunos de sus lápices. Tatiana se ha sentido disgustada.

Secuencia 1

Tatiana: ¡Oye! ¡Qué haces tú con mi estuche!

Pablo: Lo he cogido porque me hacían falta unos lápices de colores...

Tatiana: ¡Pues no se te vuelva a ocurrir cogérmelo sin mi permiso! ¿Queda claro? ¡O cómprate tú unos! (Con un tono de voz alto).

Secuencia 2

Tatiana: (Busca su estuche por toda la clase y lo ve en la mesa de Pablo. Se calla y no dice nada)

Pablo: Toma tu estuche, lo he cogido porque me hacían falta unos lápices de colores...

Tatiana: ¡No pasa nada! (Con un tono de voz bajo).

Secuencia 3

Tatiana: (Busca su estuche y ve que lo tiene Pablo en su pupitre. Se acerca a Pablo). Pablo, ¡ese es mi estuche!

Pablo: ¡Sí!, lo he cogido porque me hacían falta unos lápices de colores...

Tatiana: ¡Está bien! ¡No me importa dejarte mis colores, pero la próxima vez pídemelo permiso! ¿De acuerdo? (Mirándolo a los ojos y con tono de voz firme y amable).

3. Cómo hacer y aceptar cumplidos

Los principales pasos para *hacer un cumplido* de forma adecuada son:

1. Pensar si es un momento adecuado para hacer el cumplido. Recuerda que no es apropiado cuando estamos inmersos en una discusión o cuando queremos pedir un favor.
2. Acercarme a la persona y mirarla a los ojos.
3. Emplear el nombre de la persona si se conoce.
5. Expresar con sinceridad aquello que nos gusta de la otra persona, ya sea sobre su comportamiento, aspecto físico, alguna pertenencia, habilidad, etcétera.
6. Acompañar el mensaje verbal con el no verbal, como una ligera sonrisa, postura relajada y un tono de voz amable.

Los principales pasos para *aceptar un cumplido* de forma adecuada son:

1. Mirar a la cara de la persona que te está haciendo el cumplido.
2. Escuchar lo que te dicen.
3. No ignorar el cumplido ni negarlo, tampoco alardear de él.
4. Agradecer el cumplido («¡Gracias!»). Puedes también ayudarte de expresiones del tipo: «¡Me alegra mucho que te guste!», «¡Qué bien oírte decir eso!»), etcétera.
5. Acompaña lo que digas con una sonrisa.
6. No te sientas obligado a responder con otro cumplido.

4. Cómo expresar y recibir sentimientos

Los principales pasos para *expresar un sentimiento* de forma adecuada son:

1. Reconocer y aceptar lo que estás sintiendo como algo natural (alegría, tristeza, enfado, etcétera).
2. Buscar el motivo que puede estar causando esa emoción.
3. Verbalmente podemos expresar el sentimiento en primera persona, explicando el porqué de ese sentimiento. Por ejemplo, podríamos expresar un sentimiento completando alguna de estas frases:

«Me siento/me sentí... (nombrar el sentimiento) cuando/porque/por... (motivo que causa el sentimiento)».

«Cuando... (motivo que causa el sentimiento), me siento/me sentí... (nombrar el sentimiento...)».

«Me alegra/me entristece/me asusta... (utilizar verbos emocionales) cuando/que... (motivo que causa el sentimiento)».

4. Nuestra cara debe acompañar al sentimiento que estamos expresando. No se puede expresar un sentimiento negativo sonriendo y a la inversa, porque dificultaría que la persona nos comprendiera.

Los principales pasos para *recibir un sentimiento* de forma adecuada son:

1. Escuchar atentamente lo que nos dice la persona.
2. Fijarse en lo que expresa su cara (por ejemplo, enfado, tristeza, alegría, etcétera).
3. Si sospechamos que le pasa algo, pero no nos dice nada, preguntar qué le pasa.
4. Intentar ponernos en el lugar del otro, comprender cómo se siente. Si conseguimos ponernos en su situación e intentamos ver cómo nos sentiríamos nosotros en esa situación favorecería el proceso de comprensión emocional.
5. Intentar ser sensible a los sentimientos que nos expresa, tanto si son negativos como positivos:

Quando los sentimientos que expresa son «negativos», decirle o hacerle saber que comprendemos lo que está sintiendo, con expresiones del tipo: «*¡Entiendo que te encuentres mal!*» o «*¡Es normal que estés enfadado!*».

La mejor forma de obrar cuando alguien nos expresa un sentimiento de malestar es intentar ayudarle si fuera posible. Si no se puede, darle ánimos hará que la persona se sienta apoyada y comprendida.

Quando las cosas salen bien y la persona expresa sentimientos «positivos», alegrarnos y disfrutar con ella. Podemos ayudarnos con expresiones del tipo: «*¡Me alegro mucho por ti!*» o «*¡Qué bien verte así de alegre!*».

6. Nuestra cara debe acompañar al sentimiento que nos están expresando. Si nos están expresando un sentimiento negativo no podemos reírnos y a la inversa, porque haríamos sentir mal a la persona.
7. Si en algún momento no nos salen las palabras o no sabemos cómo responder a lo que nos están diciendo, podemos recurrir a comportamientos como besar, abrazar, sonreír, escuchar, cogerle la mano, etcétera.

5. Lista ampliada de sentimientos

Feliz	Triste	Asustado
Arrepentido	Culpable	Nervioso
Aburrido	Agradecido	Enfadado
Contento	Tranquilo	Sorprendido
Cansado	Desanimado	Angustiado
Disgustado	Satisfecho	Apenado
Decepcionado	Preocupado	Alegre

6. Cómo iniciar, mantener y finalizar conversaciones

Cómo iniciar una conversación

1. Elegir el momento conveniente para empezar a hablar, como, por ejemplo, en un parque, en el recreo, en la calle o en una fiesta de cumpleaños.
2. Acercarse a la persona, sonreír y saludar: «Hola, ¿qué tal estás?», «Buenos días».
3. Iniciar la conversación presentándonos si la persona no es conocida o preguntándole su nombre: «Me llamo..., ¿y tú?».
4. Hacer una pregunta, dar una opinión o hacer algún comentario sobre un tema en común, algo que esté ocurriendo en ese momento o que estéis viendo. Por ejemplo: «¿Viste ayer la película del cine de verano?»; «¿Has probado la tarta? Está muy rica»; «Están muy chulas tus zapatillas, ¿son nuevas?».

Cómo mantener una conversación

1. Continuar el tema de conversación que se ha iniciado haciendo comentarios, preguntando o expresando opiniones («A mí me gusta», «Pienso que», «Yo opino», «Me disgusta», «No estoy de acuerdo»). Al hacer preguntas, utilizar preferentemente preguntas con *final abierto*.
2. Prestar atención a lo que nos diga la otra persona y responderle si nos hace una pregunta.
3. Tomar turnos en la conversación, unas veces hablamos y otras escuchamos.

Cómo finalizar la conversación

1. Disculparse e informar a la persona o personas que vamos a terminar la conversación. Si lo consideramos oportuno, explicamos las razones de por qué nos vamos: «Lo siento pero tengo que irme»; «Perdona, tengo que irme. Mi madre me espera para acompañarla a la compra».

2. Si hemos disfrutado de la conversación y de la compañía, hacérselo saber: «*Me ha encantado hablar contigo*»; «*Me ha gustado verte*».
3. Si nos apetece volver a ver a esa persona, hacérselo saber: «*¿Te parece que nos veamos otro día?*».
4. Despedirnos con expresiones del tipo: «*Adiós*»; «*Nos vemos otro día*»; «*Hasta mañana*».

7. Cómo hacer y rechazar peticiones

Cómo hacer una petición

1. Pedir cosas honestas, que sabemos que están bien y que los demás puedan hacer por nosotros.
2. Elegir el momento conveniente para hacer la petición.
3. Acercarse a la persona y mirarla a la cara, decirle lo que necesitamos sin rodeos ni excusas. Podemos empezar pidiéndolo «*por favor*», acompañando frases como: «*Me gustaría que...*»; «*Serías tan amable de...*»; «*Me podrías ayudar a...*»; «*Te importaría...*». A continuación, se expresa la petición que queremos hacer.
4. Agradecérselo a la persona con independencia de su respuesta. Si responden de forma afirmativa, podemos expresar: «*¡Gracias por aceptar!*». Si nos dicen que «*no*», recordamos que la persona tiene ese derecho a negarse. No mostramos resentimiento ni tampoco nos enfadamos y, si fuera necesario, buscamos a otra persona que pueda satisfacer nuestra petición. Podemos expresar algo así: «*¡Bueno, no importa! Gracias de todas formas*».

Cómo rechazar una petición

1. Pensar si la petición que nos están haciendo es honesta o deshonesta.
2. Si la petición es *honest*a, mirar a la cara de la persona y negarnos de forma clara, directa y amable sin poner excusas y dando las razones de por qué nos negamos. Por ejemplo: «*No, lo siento. Tengo otros planes*»; «*Me encantaría, pero no puedo*»; «*Lo siento, pero no me apetece*». Si no podemos hacer lo que nos piden en ese momento o de la manera en la que nos lo piden, pero nos gustaría corresponder a esa petición, hacérselo saber mostrando otras alternativas: «*No, lo siento. Quizá en otra ocasión*».
3. Si la petición es *deshonest*a, mirar a la cara de la persona, mostrar seriedad y negarnos de forma rotunda, sin

dar excusas o justificaciones, es decir, expresar simplemente un «no». Se pueden dar razones a nuestra negativa solo si fuera necesario. Podemos utilizar expresiones como: «No, lo siento»; «No voy a hacer lo que me pides».

4. Si nos insisten o nos presionan para que llevemos a cabo la petición, resistir repitiendo de nuevo la negativa con frases como: «Ya te he dicho que no lo voy a hacer»; «No, no. No quiero hacerlo»; «Lo siento. Ya te he dicho que no». Todo ello sin enfadarnos y manteniéndonos firmes en nuestra posición.
5. A veces, puede ocurrir que, al negarnos a llevar a cabo la petición, la otra persona se sienta enfadada o disgustada con nuestra decisión. Si esa situación se da, entender y respetar ese malestar, sin enfadarnos. Podemos manifestar nuestra comprensión ante sus sentimientos con frases que denoten empatía como: «Entiendo que te sientas molesto» o «Es normal que te sientas disgustado».

8. Sofía y su «no»

Sofía era una chica feliz a la que le gustaban los animales y dedicaba su día a jugar con su hermano y amigos del barrio. Sin embargo, ir al colegio siempre le generaba nerviosismo, malestar y mucha inseguridad, y no solo porque no se le daban muy bien las Matemáticas sino, principalmente, porque desde la primaria, Virginia, una de sus compañeras, adoptó el papel de *mandamás*. Virginia era una chica guapa que quería ser siempre la que más destacara en clase, se mostraba extravertida en general con todos sus compañeros y profesores. Sus comportamientos con los demás variaban en función de cómo de bien o de mal le cayeran. Así, por ejemplo, con Felipe se mostraba amable y risueña porque le caía bien, pero con Lucas, que era un repetidor, se mostraba cruel y ofensiva. Ella era la que tomaba todas las decisiones: a qué jugar, sobre qué hablar, a quién odiar o a quién defender.

Los primeros cursos con Virginia fueron más llevaderos, le tenías que dar parte de tu bocadillo, reírle sus chistes y agradarla con algún comentario positivo sobre su ropa o su aspecto físico. Sofía era una de las que más lo conseguía, adoptó comportamientos agradables y sumisos con Virginia y ella la recompensaba siendo su predilecta. Sin embargo, Virginia despreciaba a Mercedes sin ningún tipo de motivo razonable, se comportaba mal con ella e hiciera lo que hiciera siempre era la más perjudicada.

Mercedes era una chica delgada, de aspecto frágil y algo tímida. Con los años, Sofía y Mercedes se hicieron muy buenas amigas, hasta el punto de que quedaban juntas algunas tardes y compartían largas conversaciones telefónicas o por WhatsApp. Un día, Virginia se enteró de esa amistad y entró en cólera pidiéndole a Sofía que dejara de ser amiga de Mercedes si no quería perjudicar la relación con ella. Sofía, por miedo a convertirse en el centro de desprecios y humillaciones de Virginia, cede a su chantaje. La ira de Virginia hacia Mercedes va creciendo y, en ocasiones, le pide a Sofía que utilice frases despectivas y humillantes como «palillo de dientes», «esquelética» o «anoréxica». Entre el grupo de compañeros también se encontraba Jesús, Adrián, Marina, José Manuel, Tania y Micaela. Virginia le pidió a todo el grupo que hicieran el vacío a Mercedes, haciendo circular rumores y bulos sobre ella y, ahora, tampoco van con ella.

Mercedes se encierra cada vez más en sí misma, cuando llega a casa se mete en su cuarto y llora a escondidas, no quiere salir y no puede dormir por las noches. A veces, le duele tanto la barriga que no puede ni comer. Sus padres, preocupados por esos comportamientos tan extraños, le preguntaron si le pasaba algo y ella dijo que no, que solo estaba nerviosa por los exámenes. Una vez, un profesor la vio sola durante el recreo por el patio y le preguntó si necesitaba ayuda, a lo que Mercedes, por miedo a lo que pudieran pensar de ella, le dijo que no.

Los meses pasaban y la situación se perpetuaba. Sin embargo, Sofía y Mercedes volvieron a recuperar su amistad, pero a escondidas. Delante de Virginia, Sofía hacía su papel de enemiga de Mercedes, pero por las tardes hablaban e incluso llegaban a verse y divertirse juntas. Ambas fantaseaban la forma de plantarle cara a Virginia, pero solo se quedaba en eso, deseos. Mercedes, algunas veces, le pedía a su amiga que se fuera con ella en los recreos, pero Sofía se sentía incapaz. Mercedes entendía el miedo que Sofía podía tenerle a Virginia, por eso nunca le reprochaba nada.

La madurez y el paso del tiempo hizo que Jesús, Marina y Tania dejaran de participar de los agresivos caprichos de su compañera Virginia, incluso llegaron a distanciarse de ella. Consideraban excesivos los comportamientos de su compañera Virginia hacia Mercedes, esa frágil niña que deambulaba por el patio sola y soñaba que algún día sería capaz de enfrentarse a su opresora. En algún momento le decían, «Te estás pasando», «Yo paso de hacer lo que me pides Virginia», pero Virginia, lejos de escuchar y frenar sus fechorías, seguía con sus comportamientos y, ahora ya, con tres compañeros menos.

Adrián, Micaela y José Manuel se acostumbraron a seguir las órdenes de su tirana compañera y, así, ante las continuas peticiones de ella a sus subordinados compañeros, llegaban a gastar bromas pesadas a Mercedes, a escribirle notas ofensivas, quitarle la silla para que se cayera, esconderle cosas e insultarla. Sofía, cada vez con más sufrimiento por participar en ese desequilibrio de fuerza entre Mercedes y el resto, empezó a sentir ira, se frustraba y se enfadaba consigo misma por no defender a su querida amiga, a pesar de seguir siendo la favorita de Virginia, la odiaba por tener esos comportamientos tan hirientes.

Un día de primavera, cuando ya el curso estaba echando su cierre, Sofía le dijo a Mercedes en un susurro, «*espérame hoy en el recreo*». El timbre sonó y todos salieron al patio como era costumbre, solo que había algo que no estaba siendo habitual. Virginia estaba con Adrián, Micaela y José Manuel, pero faltaba su amiga Sofía. Extrañados por su ausencia, fueron en su búsqueda. Virginia se quedó helada al ver cómo Sofía y Mercedes estaban juntas, a pie de pista, viendo a sus compañeros jugar al fútbol. Se acercó a ellas y le increpó a Sofía: «¿qué haces? ¡vente con nosotros!». Sofía simplemente le respondió: «¡No! ¡Estoy con mi amiga!». No tuvo que decirle nada más.

Preguntas sobre el relato:

1. Según los estilos de comportamiento pasivo, agresivo y asertivo, ¿dónde encajaríais a cada uno de los protagonistas del relato? ¿Qué tipos de comportamientos pasivos, agresivos y asertivos aparecen en el relato?
2. En la narración se muestran algunas situaciones en las que aparece la habilidad de hacer y rechazar peticiones, ¿podríais identificarlas? ¿Qué tipo de peticiones son honestas o deshonestas?
3. A lo largo del relato aparecen numerosas situaciones en las que se podría haber realizado peticiones honestas y haber rechazado peticiones deshonestas para poder mejorar la situación de Mercedes. ¿Podríais identificarlas? ¿Cómo llevarías a cabo esas peticiones honestas? ¿Cómo rechazaríais esas peticiones deshonestas?

9. Cómo expresar críticas y cómo afrontarlas

Cómo expresar una crítica

1. Determinar si merece la pena expresar la crítica. Expresamos aquellas críticas importantes y que quieran solucionar un problema.
2. Elegir el momento adecuado para ambas partes, a ser posible a solas. Si uno u otro está muy enfadado, posponerla el tiempo suficiente como para recuperar el control emocional.
3. Acercarse a la persona y mantener el contacto visual, rostro serio pero relajado. Uso de un tono de voz firme, pero evitando dar voces, utilizar descalificativos, amenazas o insultos.
4. En situaciones cotidianas en las que la otra parte no va con mala intención, podemos expresar la crítica utilizando la siguiente fórmula: Mensaje positivo + Sentimiento Negativo + Solicitud de cambio.
5. En las situaciones en las que la otra parte va con una intención dañina, se puede omitir el mensaje positivo de la fórmula del apartado anterior y expresar solo el sentimiento negativo o la petición de cambio.

Cómo afrontar una crítica

1. Escuchar lo que la otra persona nos tiene que decir sin interrumpir.
2. Mantener la calma para no lamentar reacciones impulsivas.
3. Determinar si se trata de una crítica bienintencionada, malintencionada o dudosa/mal expresada.
4. Si la crítica es *bienintencionada*, es decir, reconocemos que la crítica no va con la intención de dañarnos ni tampoco con burla, sino que pretende solucionar un problema, entonces es el momento de pararnos a valorarla objetivamente, e intentar no ponernos a la defensiva. Interpretar la crítica como una opinión de la persona que la emite y que nos sugiere hacer las cosas de otra manera para mejorar. Si estamos de acuerdo en lo que

nos dicen, lo honesto y asertivo sería aceptar la crítica. Si la crítica que nos hacen no estamos de acuerdo o creemos que están equivocados, debemos hacérselo saber sin agresividad.

5. Si la crítica es *malintencionada*, pensar que ese comentario no tiene nada que ver contigo, se expresa con el único objetivo de herir y hacer daño. Como dice el refrán «*A palabras necias, oídos sordos*». Para que la persona que nos ataca no sienta que gana debemos demostrarle que no nos hace daño con su ofensa. Podemos responderle con indiferencia de esta manera podemos conseguir no darle protagonismo a quien no lo merece. Cuando nos llegan estas críticas nos puede ayudar utilizar un tono neutro (ni gritarle ni tampoco con un tono bajo que no nos escuche) y una conducta de seguridad, tranquilidad, indiferencia, haciéndole ver que *nos da igual*.
6. Si la crítica es *dudosa* o *mal expresada*, le podemos pedir que cambie su manera de expresar lo que dice. También podemos preguntar a la persona lo necesario para que nos de más información sobre esa crítica y que podamos diferenciarla como crítica bienintencionada o mal intencionada para responder de una manera u otra.
7. Si consideramos que la persona está visiblemente alterada y nosotros también, le podemos proponer posponer la crítica para otro momento.

10. Aprendiendo a manejar críticas

De manera individual identifica el tipo de crítica de cada situación y escribe cómo responder ante cada una de ellas.

Situación 1. *Expresar una crítica.*

Tu compañero de clase te devuelve la goma pintarrajeada cada vez que se la prestas.

.....
.....
.....
.....
.....

Situación 2. *Expresar una crítica.* Odias que pase por tu lado la rarita de Samira.

.....
.....
.....
.....
.....

Situación 3. *Afrontar una crítica.* Un par de niñas del colegio te dicen riéndose de ti: «¡Eres un enano!».

.....
.....
.....
.....
.....

Situación 4. *Afrontar una crítica.* Un compañero de otra clase te dice: «¡Apesta! Vete de aquí».

.....
.....
.....
.....
.....

Situación 5. *Expresar una crítica.* Tu amigo Iván trata muy mal a Marta que es una compañera de clase.

.....
.....
.....
.....
.....

Situación 6. *Afrontar una crítica.* Alonso te ha acusado de perderle su rotulador verde. Tú no has sido quien lo ha perdido.

.....
.....
.....
.....
.....

Situación 7. *Afrontar una crítica.* Marina, tu compañera, te dice: «Eres mala persona».

.....
.....
.....
.....
.....

Situación 8. *Expresar una crítica.* Una vecina, que coincide contigo en tus entrenamientos de baloncesto, se ha llevado tus auriculares de música, según vieron unos compañeros.

.....
.....
.....
.....
.....

Situación 9. *Expresar una crítica.* No te gusta el tono de voz de tu compañero por ser chillón.

.....
.....
.....
.....
.....

Situación 10. *Afrontar una crítica.* Bruno y su amigo Elías se ríen de ti diciéndote: «¡Dumbo! ¡Menudas orejas tienes!».

.....
.....
.....
.....
.....

11. Cómo solucionar problemas interpersonales

Existen una serie de pasos o habilidades muy útiles para solucionar un conflicto con otras personas:

1. *Identificar el problema.* Para desarrollar esta habilidad es necesario reconocer cuándo tenemos un problema, qué lo ha provocado y las consecuencias que ha tenido o está teniendo. Debemos también aprender a reconocer si hemos tenido una conducta agresiva o pasiva, así como identificar las emociones que nos ha generado y averiguar los sentimientos e intenciones de la persona o personas involucradas en el problema.
2. *Búsqueda de soluciones.* Esta habilidad trataría de enseñar a plantear posibles soluciones ante un problema. El objetivo de esta fase es generar tantas alternativas como se nos ocurran para solucionar el problema, sin juzgarlas ni valorarlas, en una especie de torbellino de ideas. En principio, cualquiera de ellas podría ser válida.
3. *Anticipar consecuencias.* Esta habilidad trata de evaluar las consecuencias positivas y negativas de cada una de las alternativas generadas en el paso anterior. En esta fase hacemos un ejercicio de reflexión sobre las posibles consecuencias que podrían derivarse al elegir cada una de las alternativas.
4. *Elegir una solución.* Una vez generadas las posibles opciones para solucionar un problema y evaluar las posibles consecuencias de cada una de ellas, debemos elegir la que creemos que resuelve mejor el problema, teniendo en cuenta sus posibles consecuencias.
5. *Poner en práctica la solución.* Es el momento de poner en práctica la opción seleccionada. Habría que tener en cuenta cuándo es el mejor momento para llevarla a la práctica y recordar el lenguaje asertivo para comunicarnos (resaltar las cosas positivas de la persona; expresión de sentimientos en primera persona, como, por ejemplo, «me siento...»); hacer peticiones honestas; expresar críticas bienintencionadas; escuchar a la otra persona lo que tiene que decirnos; aceptar críticas).
6. *Evaluar los resultados.* Una vez puesta en práctica la opción elegida, valoramos si hemos conseguido los objetivos que esperábamos, es decir, si hemos solucionado o no el problema.

12. Aprendiendo a solucionar problemas

Situación problema:

.....
.....
.....
.....

1. Identificar el problema.

.....
.....
.....
.....

2. Búsqueda de soluciones.

.....
.....
.....
.....

3. Anticipar consecuencias.

.....
.....
.....
.....

4. Elegir una solución.

.....
.....
.....
.....
.....

5. Poner en práctica la solución.

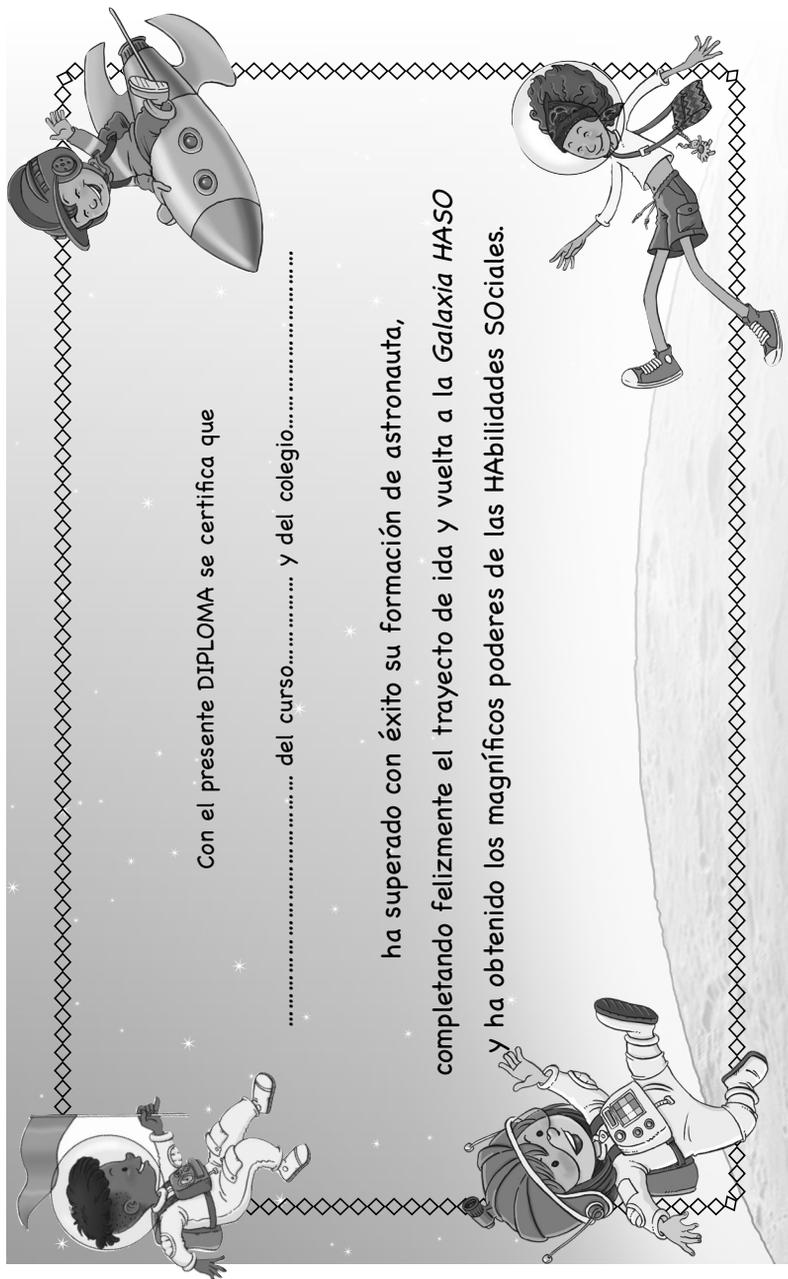
.....
.....
.....
.....
.....

13. Tablero

Con el siguiente
código QR
tendrás acceso
al tablero digital.



14. Diplomas de participantes



15. Registro de participación

Curso: _____ Centro escolar: _____
Nombre del Equipo _____

Nombre de los alumnos/as	Participación Rellenar con una «X» cada vez que un alumno o alumna tire el dado
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

Estrellas conseguidas

Rodear las estrellas conseguidas y tachar cuando alguna estrella se pierda

Verdes	<input type="checkbox"/>
Amarillas	<input type="checkbox"/>
Rojas	<input type="checkbox"/>
Moradas	<input type="checkbox"/>
Azules	<input type="checkbox"/>

16. Dado de 8 caras

Dado para recortar y colorear con los colores de las pruebas

