

LAS PERSONAS NOS SALVAMOS A NOSOTRAS MISMAS...
"CONÓCETE A TI MISMO Y SERÁS MÁS FUERTE"
Oráculo de Delfos.

Aislados

JUEGO DE ROL
DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA

CUADERNO DEL MONITOR



Equipo técnico:

- >> Alejandro Gañán Durán
- >> Elia González Guajardo-Fajardo
- >> Berta Gordón Nuevo
- >> Jorge Gordón Nuevo

Evaluación y supervisión: Escuela de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid

Ilustraciones: Daniel Pascual Sancho y David Guinot Aledo

Rol-Master: Héctor Rodríguez Rey

Diseño y maquetación: Beatriz Redondo y Táumaco & Complex Labs

Depósito Legal: 12/RTPI-000288/2012

Fecha y lugar de Edición: Madrid, Julio 2014.

Agradecimientos: Susana Espeleta Ortiz de Zárate, Equipo Psicopedagógico Municipal de Manzanares el Real y Alumnado y Equipo Directivo del CEIP Virgen de Peña Sacra (Manzanares el Real- Madrid).

Introducción

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. De viaje (elaboración de ficha de personaje)	17
CAPÍTULO 2. El naufragio	25
CAPÍTULO 3. Tierra firme	33
CAPÍTULO 4. Reencuentro	40
CAPÍTULO 5. Caza	50
CAPÍTULO 6. Los nativos	60
CAPÍTULO 7. Vivir juntos	69
CAPÍTULO 8. El enfrentamiento	80
CAPÍTULO 9. La fiesta	88
CAPÍTULO 10. El volcán	99

ANEXOS

Anexo 1. Ficha de personaje	111
Anexo 2. Discusión del embalse (S5)	113
Anexo 3. Primer contacto con indígenas (S6)	115
Losetas Reconocimiento del entorno (S4)	117
Losetas Caza (S5)	121
Losetas Pesca (S7)	123
Losetas Arenas movedizas (S10)	125

>> AISLADOS

Es un proyecto de prevención de drogodependencias y otros comportamientos de riesgo, dirigido a adolescentes.

El objetivo es que aprendan mientras juegan. O que jueguen mientras aprenden. Para ello, proponemos herramientas innovadoras y cercanas al adolescente, como plataforma para el aprendizaje global, activo y lúdico de habilidades sociales, cognitivas y emocionales ("Habilidades para la vida").

El proyecto se presenta en dos formatos diferentes, basados ambos en los mismos principios y guión argumental:

- >> **Un juego de rol.** Un educador debe ir dirigiendo una historia donde los jugadores interactúan y trabajan los contenidos propuestos en tableros de juego creados para nuestra aventura. Este material está evaluado por la Universidad Complutense de Madrid.
- >> **Un videojuego (www.aislados.es).** Para ser utilizado de forma individual o en grupo. Es la propia mecánica del juego, con el posterior apoyo del educador, el que ayuda al alumno a asimilar los contenidos. El formato, una aventura gráfica con diálogos, retos, pruebas y minijuegos, nos asegura la motivación por parte del alumnado.

El programa AISLADOS y su enfoque metodológico han sido reconocidos por el Observatorio Europeo de Drogodependencias y Toxicomanías (OEDT), siendo incluido en la base de datos EDDRA donde están recogidos los programas preventivos de referencia en Europa.

>> HABILIDADES PARA LA VIDA

La **adolescencia** es un periodo fundamental en la construcción de la propia identidad personal. Es un proceso de exploración y búsqueda que acaba con el compromiso con una serie de valores y con un proyecto de futuro, que definirán su identidad personal y profesional. Esta necesaria búsqueda de nuevas sensaciones y experiencias va a verse favorecida por algunos cambios sociales y cognitivos que pueden influir en que el adolescente tenga un deficiente cálculo de los riesgos asociados a algunos comportamientos poco saludables (drogas, violencia, sexismo...), haciendo más probable su implicación en ellos. Todos los estudios nos dicen que es en esta edad cuando suele producirse el inicio en estas conductas de riesgo.

En nuestro país, la forma de **prevenir** problemas derivados del consumo de drogas y de otros comportamientos de riesgo ha ido cambiando según los resultados obtenidos. Los diferentes intentos preventivos han ido desde el NO a las Drogas, hasta la información como base de la intervención.

En la actualidad, uno de los modelos más utilizados es el de las **habilidades generales**, que considera que hay que entrenar al sujeto en el manejo de herramientas cognitivas, emocionales y sociales para evitar que desarrollen conductas adictivas. Dentro de este enfoque, se han desarrollado programas llamados de **Entrenamiento en habilidades para la vida** (Botvin), que han mostrado su validez para prevenir riesgos psicosociales. La eficacia demostrada en el tiempo por distintas evaluaciones y el aval de prestigiosas entidades e instituciones internacionales, como la OMS o UNESCO entre otras, han ayudado a promover esta forma de intervención.

Su objetivo es mejorar la capacidad de las personas para vivir una vida más sana y gozosa, con mayor control sobre los determinantes de la salud y el bienestar. Las **"Habilidades para la vida"** han demostrado ser mediadoras en las conductas problemáticas. Se trata de un enfoque psico-educativo que "entrena" a las personas para enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, participando en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas.

El **objetivo fundamental de AISLADOS** es fortalecer los factores protectores (o reducir los de riesgo) en los adolescentes, promoviendo una eficaz transición a la vida adulta.

Buscamos que los usuarios del programa (en cualquiera de sus formatos) aprendan herramientas para prevenir actitudes poco saludables que puedan degenerar en conductas adictivas, violentas, sexistas...

Clasificamos los **contenidos** específicos que trabajamos en los siguientes bloques de habilidades:

- >> **Mentales o cognitivas:** toma de decisiones, pensamiento crítico y creativo.
- >> **Sociales o interpersonales:** solución de conflictos, asertividad/habilidades para la comunicación efectiva y relaciones interpersonales.
- >> **Manejo de emociones:** autoestima, detección y control de emociones.
- >> **Áreas de información:** drogas legales e ilegales (tabaco, alcohol y cánnabis), ocio saludable, sexismo, y ciclo de la violencia.

La estructuración de los contenidos según las 10 capítulos del programa, queda reflejada en las **páginas 14 y 15** de este cuaderno.

>> ¿POR QUÉ UN JUEGO DE ROL?

La literatura existente nos indica que los programas más efectivos que ayudan a los jóvenes a desarrollar estas habilidades, lo hacen por medio de metodologías de enseñanza interactiva que incluyen actuaciones, discusiones, ensayo de habilidades y actividades en grupo pequeño.

Ésta es una de las características principales de **AISLADOS**, un programa cuya propuesta

metodológica se basa en los juegos de rol, en los que resulta imprescindible el aprendizaje activo, el ensayo-error y las negociaciones grupales. Pretendemos partir de centros de interés de los adolescentes, para trabajar de forma lúdica e innovadora unos aspectos que resultan difícilmente abordables desde la educación formal. *Simular ser uno de los personajes* (asumiendo la gestión de las diversas situaciones planteadas), *requiere la puesta en marcha de procesos cognitivos que impliquen una representación adecuada de los problemas, así como una secuenciación de los pasos tendentes a solucionarlos* (Hayes, 1989). El formato y el guión enmascaran el **objetivo pedagógico** del juego: **el aprendizaje y entrenamiento en habilidades sociales, emocionales y cognitivas**.

El juego de Rol es claramente distinguible de otro tipo de juego (de mesa, de cartas, de palabras...). Los jugadores, no más de 10, se van encontrando en situaciones desconocidas creadas por el Master (el educador), adoptando el papel de un personaje (rol) y guiándole a través de una aventura. El jugador toma decisiones e interactúa con otros jugadores, poniéndose en la piel de su personaje y simulando ser él.

Físicamente, los jugadores y el Master están sentados alrededor de una mesa en la que estarán presentes lápices, papeles, dados, tableros...

En el caso de **AISLADOS**, para un aprendizaje significativo de los contenidos propuestos, es fundamental el **rol mediador del educador**. Tener habilidad en el manejo de grupos y narrar la historia de forma dinámica, supondrán un plus en el desarrollo del programa.

En **AISLADOS**, nuestra aventura tiene un objetivo: sobrevivir en una situación extrema, enfrentándose a los peligros de una isla donde los jugadores han llegado después de naufragar en su viaje de fin de curso. Será imposible conseguir la supervivencia si se intenta la victoria individual, siendo imprescindible la cooperación.

A lo largo de las diferentes actividades, se les propondrán situaciones ante las cuales tendrán que decidir, anticipar consecuencias, imaginar, negociar, controlar determinadas emociones, solucionar conflictos...

El juego es una historia lineal, dividida en capítulos para favorecer el hilo argumental. Las sesiones con el grupo pueden finalizar en cualquier momento, retomando en el punto en el que se ha dejado. La metodología del programa permite dejar abierta su temporalización, **siendo el educador el que decide en qué momento para cada capítulo**. Cada educador puede incidir más en unas áreas o en otras, según las necesidades del grupo.

A través de este método de enseñanza:

- 1º) Vivencian una situación, dentro del juego.

- 2º) El educador propone un debate sobre lo que ha ocurrido y cómo se ha gestionado. Se trabajan los conceptos de determinadas habilidades (definiéndolos, generando ejemplos y corrigiendo errores verbales).
- 3º) Adquieren y desarrollan habilidades (llevando a cabo ensayos y evaluando).
- 4º) Generalizan esas habilidades para aplicarlas a su vida diaria.

Además de lápices, gomas de borrar y dados, los **materiales** específicos para aplicar este programa son diferentes para el educador y el jugador.

CUADERNO DEL EDUCADOR

Este cuaderno es una guía imprescindible para seguir el hilo argumental. Aquí están todos los capítulos, programados como unidades didácticas, y la guía de desarrollo de un juego de rol, por lo que sirve también para tener unos criterios objetivos en cuanto a la puntuación y desenlace de las diversas situaciones.

Para facilitar la identificación de las distintas partes que componen los capítulos, hemos utilizado la siguiente leyenda:



Contenidos formales o “teóricos” de los capítulos.



Parte jugable. Principalmente se basará en tirada de dados que sumarán puntos. El uso de dados introduce el concepto de azar en el juego.



Partes de la historia que el educador tendrá que leer para el grupo.



Indica el uso de la ficha de personaje. Es importante que el educador haya leído cada capítulo antes de trabajar con ella.

CUADERNO DEL JUGADOR

Diseñado como un diario de un náufrago, sigue un orden secuencial. El educador irá proporcionando en cada momento la ficha oportuna.

FICHA DE HABILIDADES

Cada jugador tendrá una ficha con una serie de atributos numéricos que se van modificando según cómo responda a las situaciones que se le planteen. Será el educador el encargado de dar o quitar puntos tras evaluar el afrontamiento de las situaciones planteadas.

En algunas situaciones del juego será necesario utilizar la suma de determinadas habilidades de la ficha de personaje con la puntuación de la tirada del dado. Se introduce así el azar, mezclándolo con la funcionalidad y la eficacia de cada una de las aptitudes del personaje.

La ficha se divide en tres partes fundamentales:

- 1ª Habilidades principales:** rasgos principales de definición personal. Se rellenan al inicio de la aventura y se mantienen fijas durante toda la partida. Son las que usaremos principalmente durante los juegos de tablero.
- 2ª Habilidades secundarias:** son aptitudes específicas compuestas por la suma de dos habilidades principales. Son variables durante la partida. AISLADOS, en este manual, propone durante el juego momentos en los que podemos modificar estas cualidades; pero el educador, como rol-master, puede premiar o penalizar a los jugadores en estas cualidades siempre que considere oportuno.
- 3º Objetos personales y grupales:** estos objetos también variarán durante la partida, debiendo borrarlos cuando los usen. En algunas ocasiones serán requisito para completar o acceder a un juego.

>> EVALUACIÓN

Los objetivos y contenidos del programa (habilidades sociales, cognitivas y emocionales) vienen avalados por la abundante bibliografía existente sobre programas preventivos en ámbitos educativos formales o no formales.

Para evaluar si se ha producido un cambio en las actitudes, procedimientos y conceptos de las habilidades trabajadas, proponemos la técnica de las frases incompletas, con una doble medición antes y después de aplicar el programa (Diseño de grupo único con medidas pre y post tratamiento). Las frases en cuestión pueden encontrarse en las **páginas 10, 11, 12 y 13**.

INTRODUCCIÓN

>> CUESTIONARIO PRE Y POST TEST DE EVALUACIÓN

Cuando alguien hace algo que me molesta, yo

y así consigo

A veces, tengo que decidir entre dos alternativas y procuro que no me influya

para poder tomar la decisión, siguiendo los siguientes pasos:

Un conflicto es

Y una buena forma de resolverlos

Cuando se juntan un grupo de amigos o compañeros (para divertirse o ir a clase) y tienen que pensar qué hacer durante el recreo, cada uno

y así, la decisión se tomará

Algunas formas para mejorar la comunicación con mis amigos o con mi familia son

Cuando me comparo con chicos y chicas de mi edad, pienso que yo

entonces veo que lo que me gusta de mí es

y noto que a los demás les gusta de mí

Antes de un examen o una situación importante para mí (como por ejemplo

si noto que tengo nervios, sé que es importante

Siempre que quiero relajarme, lo intento así:

Para intentar convencer a alguien o negociar con mis padres para que me dejen llegar un poco más tarde, puedo

Si veo que están insultando a alguien en el colegio, yo

La diferencia entre usar algo y abusar de ello es

por lo que siempre es importante

cuando voy a hacer algo nuevo.

Hay distintos tipos de violencia:

pero todas hacen que los demás

Los hombres y las mujeres tienen los mismos derechos, pero a veces

Saber decir que NO cuando no te apetece hacer algo, es importante porque

Alguna forma de hacerlo sin molestar a los demás es

		1. DE VIAJE	2. EL NAUFRAGIO	3. TIERRA FIRME	4. EL REENCUENTRO
HABILIDADES SOCIALES	GRUPO	Roles en el grupo.	Decisiones democráticas, autoritarias o pasivas.	Ventajas y desventajas de los grupos. Normas.	
	ASERTIVIDAD	Críticas. Concepto de conducta Asertiva/Pasiva/Agresiva.			
	RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS				
	COMUNICACIÓN				Conceptos básicos.
HABILIDADES COGNITIVAS	TOMA DE DECISIONES		Factores que influyen y estilos de afrontamiento.		
	ENRIQUECIMIENTO INSTRUMENTAL			Creatividad. Tormenta de ideas.	
HABILIDADES CONTROL DE EMOCIONES	AUTOCONCEPTO	Autoconocimiento. Aprendizaje de rasgos en los que nos podemos evaluar.			Autovaloración. Características positivas individuales.
	CONTROL DE EMOCIONES		Influencia de los sentimientos en la conducta.	Control de pensamientos negativos. Sesgos.	
ÁREAS DE INFORMACIÓN	DROGAS				
	VIOLENCIA				
	SEXISMO				Estereotipos de género.

5. CAZA	6. LOS NATIVOS	7. VIVIR JUNTOS	8. EL ENFRENTAMIENTO	9. FIESTA	10. EL VOLCÁN
	Formas de presión de grupo.		Negociación.		
Consecuencias actitudes aser- tivas, pasivas y agresivas.	Estrategias concretas para saber decir NO.			Asumir críticas.	
			Concepto positivo del conflicto. Análi- sis de conflictos		Utilizar el yo.
	Comunicación no verbal.		Escucha y empatía.		Plan acción y evaluación.
Definición de problemas y generación de alternativas.			Valoración de las alternativas en función de los intereses.		
	Concepto de autoestima y factores que influyen.				Diálogo interno.
Manejo de situaciones de ansiedad e ira.		Técnicas de relajación.			Análisis capaci- dad autocontrol.
Información en conductas de riesgo.		Uso, abuso y dependencia.		Ocio e influencia del consumo.	
	Estereotipos y prejuicios.	Tipos de violencia y su ciclo.		Rol víctima, agresor y espectador.	
		Ideas irracionales sobre género.			

Capítulo 5

CAZA

MATERIALES NECESARIOS:

- >> Capítulo 5 del cuaderno del educador
- >> **Páginas 20-23** del cuaderno del jugador
- >> Fichas de personaje y dados
- >> Cuadros anexo 2
- >> Nuevas losetas de la **página 121** (Caza) y losetas anteriores. 4 fichas de 4 colores. 3 lentejas, 3 garbanzos y 3 judías

OBJETIVOS:

- >> Reconocer la importancia de tener **información en el momento de llevar a cabo comportamientos de riesgo** o desconocidos.
- >> Conocer las características fundamentales y las consecuencias de **actitudes asertivas, pasivas y agresivas**.
- >> **Definir adecuadamente los problemas y generar suficientes alternativas.**
- >> **Manejar situaciones de estrés, ansiedad e ira** de una forma saludable.

>> DESARROLLO



"Habéis acabado de construir el refugio, pero necesitáis buscar alguna zona para cazar animales más grandes y conseguir alimento para varios días. Decidís poneros en marcha..."

"Debéis tener en cuenta que el viaje durará, aproximadamente, 2 días y que tendréis que hacer noche en la selva. Esto es importante para ver qué queréis llevaros" (Tendrán que borrar de su ficha de personaje los objetos que decidan dejar).

"Os ponéis en camino a la mañana siguiente, pasando por la zona alta del río y siguiendo el único sendero en dirección a las montañas".

"Hace un día espléndido en la isla. Hasta ahora ha habido días de lluvia intercalados con otros de calor sofocante. A mitad de camino, cuando estáis buscando un sitio para parar a comer, encontráis a la derecha un grupo de árboles con unos frutos de un color rojo muy llamativo. Tienen una pinta estupenda y estáis hambrientos. El suelo está lleno de estos frutos y, junto a ellos, veis el cuerpo sin vida de un gran gorila".

Se preguntará a los jugadores qué hacen en esa situación.

Cuando se plantee la pregunta, el educador dejará que ellos contesten en su cuaderno (página 20) sobre si probar el fruto en cuestión o gastar alimentos que pudieran llevar:



IMPORTANCIA DE CONTAR CON TODA LA INFORMACIÓN EN CONDUCTAS DESCONOCIDAS O DE RIESGO

Aquí puede establecerse un pequeño debate sobre la decisión de cada uno, y sobre lo que, hipotéticamente, podría pasar con cada conducta (no probarlo y comer lo que traíamos o lo que busquemos, probarlo y comer lo que traíamos o comer un montón de los frutos).

- >> ¿Cuál era tu postura: probar el fruto, comer sólo esos frutos o ni probarlos? (si tienen alimentos en su ficha de personaje podrán alimentarse con ellos)
- >> ¿Por qué?
- >> ¿Qué información tenías sobre el fruto?
- >> ¿Qué otras alternativas tienes y qué consecuencias puede tener cada opción?



Durante la puesta en común, a los jugadores que decidieron no probar los frutos y comer de su comida, se les quitarán alimentos de su ficha de personaje. A los que lo probaron, les restaremos un punto en **Salud** y los que sólo se alimentaron de ellos, además, uno en **Fuerza**, teniendo en cuenta que deberán restar también un punto en todas las habilidades secundarias que necesiten de fuerza.

IDEAS CLAVE

- >> Cuando nos enfrentamos a situaciones desconocidas, debemos recopilar información y analizarla antes de asumir riesgos.
- >> Buscar y analizar todas las alternativas posibles.
- >> Valorar las posibles consecuencias de cada alternativa, procurando minimizar las actitudes o comportamientos que puedan implicar más riesgo.



"El camino continúa con relativa tranquilidad hasta un par de horas después, cuando veis a vuestra izquierda un pequeño lago de agua cristalina. Os acercáis y probáis que tiene una temperatura muy templadita. Estáis agotados por lo que todos los que no se encuentran mal por los frutos, os metéis en el agua. El atardecer reflejado en el agua os hace sentir el esplendor de la naturaleza, allí rodeados de árboles milenarios y aves de vivos colores."

"Son las 6 de la tarde y el sol, poco a poco, se va poniendo. Cada vez hace menos calor, y los jugadores van saliendo del agua, secándose y disponiéndose a continuar con la búsqueda".

"Sin embargo, algunos jugadores continúan en el agua, refrescándose. El resto está fuera ya y empiezan a pedirles que salgan, para poder continuar todos juntos".



En este momento, repartiremos unas pautas (cuadros anexo 2) que cada uno deberá seguir en una discusión simulada:



- >> A los jugadores intoxicados por el fruto, se les hará entrega del **cuadro 0** del anexo 2.
- >> Los jugadores no intoxicados por el fruto, harán una tirada de dados que sumarán a su puntuación en **Nadar**. A los que sumen más puntuación, se les entregará el **cuadro 1**, representando en el papel de iniciadores de la pelea.
- >> El resto, tirará otra vez para sumar la puntuación a sus puntos en **Liderazgo**. El educador entregará el **cuadro 2** a los jugadores (2 o 3) con mejor puntuación (tendrán pautas dirigidas a un comportamiento asertivo).
- >> Los jugadores restantes tirarán de nuevo sumando el resultado del dado a sus puntos en **Persuasión**, entregándose a los 2/3 jugadores con menos puntuación, el **cuadro 3** del anexo 2 (comportamiento pasivo).
- >> A los demás se les entregará el **cuadro 4** (comportamiento agresivo).

Para comenzar el role-playing cada jugador debe leer (para sí mismo) su papel. Entonces, se les pide a los jugadores que siguen en el agua que contesten algo a la petición de sus compañeros. Los jugadores, según las pautas del cuadro 1, plantearán la idea de quedarse más tiempo, ya que no tienen excesiva prisa, e incluso pueden hacer noche por allí. Ante esta actitud, el resto deberá actuar según las indicaciones de su cuadro (asertivo, pasivo y agresivo).

Varios minutos después de que cada uno haya defendido su papel, rellenarán el siguiente cuestionario de su cuaderno (página 21), según el papel que han desempeñado. El educador puede dar un punto en **Creatividad** a los jugadores que mejor se ciñeran a su papel.

EN LA DISCUSIÓN DEL EMBALSE CRISTALINO...

ACTUÉ... (Escoge uno en cada fila)		
Evitando la mirada, para que no me convencieran	Mirando a los ojos, pero sin amenazar	Con mirada amenazante
Hablando alto y rápido, sin escuchar	Cuando hablaba, era bajito	Sin hablar alto y escuchando lo que decía el otro
Con postura retraída, sin intervenir	Interrumpiendo a los demás e intimidando con los gestos	Buscando la solución desde la tranquilidad
Con mensajes en primera persona	Evitando la situación y negando su importancia	Buscando el enfrentamiento
HABLÉ... (Escoge uno en cada fila)		
"Yo pienso que podríamos..."	"Os importaría mucho..."	"Deberíais hacer..."
"Si no salís ahora mismo..."	"¿Qué os parece?"	"Realmente, no es importante"
"¿Os importaría mucho?"	"Siempre estáis fastidiando..."	"¿Cómo podríamos resolver esto?"
LOS EFECTOS DE MI COMPORTAMIENTO FUERON... (Escoge uno en cada fila)		
Tuve más conflictos con los demás	Puse mi granito de arena para solucionar el problema	Apenas se me tuvo en cuenta
Me sentí a gusto con los demás	Creo que no dije todo lo que pensaba	A lo mejor me pasé un poco...
He acabado más nervioso porque casi me pego con ellos	Estoy relajado porque he hecho todo lo que podía	He perdido la oportunidad de que conocieran mis ideas
Seguro que han visto que se puede confiar en mí	Espero que no se hayan enfadado conmigo por insultarles	Al final siempre me dejo convencer

El educador irá apuntando en la pizarra las respuestas, concluyendo con un perfil de comportamiento, de comunicación y efectos de los comportamientos asertivos, pasivos y agresivos.



CARACTERÍSTICAS DE ACTITUDES ASERTIVAS, PASIVAS O AGRESIVAS

Características de un afrontamiento PASIVO:

¿Cómo piensan?: "Lo que tú quieres o piensas es lo más importante", "Si no acepto se ofenderá y me rechazará".

¿Qué les suele suceder?: conflictos, baja autoestima, se hacen daño a sí mismos, pierden oportunidades, suelen estar tensos, se sienten solos y enfadados.

¿Cómo son sus gestos?: no mantienen la mirada (miran hacia abajo), hablan bajito, hombros caídos, manos "nerviosas", tono vacilante.

¿Cómo hablan?: "Supongo", "Me pregunto si podríamos", "Quizás", "Te importaría mucho", "Solamente", "No crees que", "Realmente no es importante", "No te molestes", "Bueno".

Características de un afrontamiento AGRESIVO:

¿Cómo piensan?: "Lo más importante soy yo". "Lo que tú pienses o sientas no me interesa".

¿Qué les suele suceder?: conflictos interpersonales, no caen bien, sienten culpa y enfado por decir las cosas de una manera desagradable.

¿Cómo son sus gestos?: hablan muy rápido y alto, sin dejar hablar a los demás, mirada y gestos amenazantes.

¿Cómo hablan?: "Tendrías que", "Si no lo haces", "Deberías", "Ya verás como...".

Características de un afrontamiento ASERTIVO:

¿Qué les suele suceder?: ayudan a resolver problemas, se sienten satisfechos y gustan a los demás. Participar de las soluciones es tenido en cuenta por los demás.

¿Cómo son sus gestos?: sonríen, tocan al otro mientras hablan, tono normal, miran y asienten cuando le hablan.

¿Cómo hablan?: "Yo creo", "¿Qué podemos hacer para resolver...?", "¿Cómo lo ves?", "Mi opinión es...", "Te entiendo, pero...".



"Tras haber decidido continuar vuestro camino, tenéis que cruzar un gran río para llegar a una enorme explanada. Parece un buen sitio para pasar la noche y donde cazar el día siguiente. Todo tipo de animales están bebiendo y comiendo en la pradera. Con el objetivo de analizar la situación y ver qué diferentes maneras de cazar podéis utilizar, decidís pasar la noche allí y actuar a la mañana siguiente. Cuando cenáis, todos os apuntáis un punto en **Salud** y os borráis de la ficha todos los alimentos que os quedaban".

PARA EL JUEGO DE LA CAZA, NECESITAREMOS 30-45 MINUTOS

El educador debe recortar las losetas de la **página 121** (todas llevan un circulito, arriba a la izquierda, para identificarlas una vez mezcladas) y unir las a las 30 ya recortadas anteriormente. Las barajeará y las irá colocando, boca arriba, en un tablero de 9x5.

Una vez colocadas las losetas, los jugadores se organizarán en 4 grupos y pondrán una ficha de cada color en el lugar donde haya caído la loseta "Claro inicial". A continuación pondremos 1 LENTEJA donde haya un icono de conejo, 1 GARBANZO donde haya un icono de ciervos y 1 de JUDÍA donde haya una loseta con un jabalí.

Cada grupo de jugadores tendrá 3 tiradas. Deben conseguir 1 animal de cada tipo.



DEFINICIÓN DE LOS PROBLEMAS Y LA GENERACIÓN DE ALTERNATIVAS

Antes de empezar a jugar (ya con el tablero desplegado), se les pedirá que contesten y reflexionen sobre las preguntas de su **página 22**.

- >> ¿Cuál es vuestro objetivo en el tablero de la caza? ¿Cómo os organizaréis?
- >> Si tuvierais otro objetivo (por ejemplo, más jabalís) ¿os organizaríais de otra forma?
- >> ¿Qué diferentes alternativas tenéis?

El educador puede indicar algunos **factores que pueden hacer que un problema tenga difícil solución**, como ser poco concreto en la definición

(por ejemplo no indicando la cantidad de carne que queremos conseguir), no hablar del problema en sí mismo ("cuando hayamos cazado..."), o mezclar unos problemas con otros ("tendríamos que haber conseguido más armas en la bodega del barco...").

IDEAS CLAVE

Pasos a seguir en una decisión: 1º definir el problema, 2º generar el mayor número de alternativas posibles (aunque parezcan absurdas o imposibles) y 3º valorar cuál es la que más conviene y la que es más viable.

No debe importar que las alternativas parezcan una locura, porque luego pueden ayudarnos a pensar en otras más realistas. Delante de todos, explica que ser imaginativo y creativo es muy importante a la hora de solucionar los problemas. A veces las soluciones son limitadas, pero en otras ocasiones podemos generarlas. A la hora de concebir posibles soluciones, es importante la rapidez para imaginar muchas posibles opciones. En ese momento, no es significativa la calidad de esas ideas sino obtener la mayor cantidad posible. Asimismo es importante la flexibilidad para poder ver los problemas desde diferentes puntos de vista y la originalidad a la hora de alcanzar las soluciones.

Después de que hayamos generado muchas posibles alternativas pensaremos en las cosas positivas y negativas que puede suponer cada plan, escogiendo la idea o el conjunto de ideas que más convenza a todos.



Podemos dar un punto en **Creatividad** al más prolijo.



El tablero de la caza tendrá las siguientes reglas:

1º) Movimiento: un jugador del primer grupo tira el dado y se mueve por el terreno, respetando las limitaciones (+1, +2...) de cada terreno e intentando cazar. El jugador que tenga puntuación más alta en velocidad, siempre sumará un punto a su tirada de dados de movimiento. El que sea el más lento, siempre restará 1 punto al resultado del dado. El resto de los grupos, mueve a continuación.

2º) Caza: cuando alguien caiga en una loseta donde hay animales puede cazar. Siempre hay que utilizar Puntería + Dado.

Capítulo 5

CAZA

A los **conejos** lo puede cazar 1 persona sola con una tirada de dados + Puntería > 0 = 7

Para cazar **ciervos**, necesitamos 2 personas en la misma loseta, con una tirada (cada uno) de Puntería > 0 = 6

Para los **jabalís**, necesitamos 3 personas, con una tirada /cada uno de Puntería > 0 = 5

Si intentamos cazar a un ciervo o a un jabalí y no lo conseguimos, éstos nos harán daño: Ciervo -1 en **Puntería** y Jabalí -2 en **Puntería**.

3º) Huida: Cuando los 4 grupos de jugadores hayan acabado su tirada, cualquier animal que esté en una loseta colindante a alguna de ellos, se moverá. El educador tirará el dado y todos los animales que estén en peligro se moverán. El jabalí moverá la puntuación del dado. El ciervo, dado +1 y los conejitos dado +2.

La caza acaba cuando todos los grupos hayan movido 3 veces. En ese momento, el educador debe atacar con alguno de los animales y atropellar a algún jugador. En esta ocasión el choque hace que el jugador en cuestión quede inconsciente.



"Uno de vosotros se da cuenta y grita a los demás que..... se ha quedado tirado en el suelo. El que ha visto el golpe teme que el jugador haya muerto. Los nervios y la tensión empiezan a subir, mientras, todos corréis hacia donde está tirado el jugador".

¿Qué hacer? ¿Qué sienten? Aquí se pedirá a los jugadores una respuesta rápida, en 20 segundos. En esos 10 segundos, el educador puede presionar a los jugadores con frases como "Es posible que esté muerto", "Los animales carnívoros están observando la situación y se acercan", "Parece que vuestro compañero está sangrando por la cabeza".



Independientemente de lo que decidan hacer, el educador les informa de que el compañero herido despierta. Parece que sólo era un golpe en la cabeza que le dejó sin sentido. Se le restará un punto en **Salud**.



MANEJO DE SITUACIONES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Partiendo de esta situación, el educador resumirá la actuación de los jugadores para trabajar el contenido. Les relatará cómo afrontaron la situación, cómo influyeron los pensamientos negativos que el educador iba diciendo en alto, cómo se organizaron y cuáles creen que hubiera sido una forma más efectiva de tratar la situación.

IDEAS CLAVE

Ante una situación de máxima ansiedad o estrés (un examen, malas noticias, accidentes...) es importante ser consciente de cuáles son nuestros pensamientos y emociones, descartando los pensamientos negativos que no estén confirmados y reduciendo los nervios, el enfado, la ira... Estas sensaciones las podemos notar por sudor de manos, temblores, tics, sensación de ahogo, inquietud, tartamudeo, insomnio, agresividad, dificultades para concentrarse, mente en blanco...

Sabemos que las emociones negativas pueden hacernos más torpes para actuar de forma efectiva, por lo que debemos intentar relajarnos para pensar lo más lógicamente posible, sin dejarnos llevar por los nervios. Controlar los nervios siempre será más efectivo que actuar sin pensar. No actuar por pensamientos automáticos.

A veces un nivel de tensión adecuado, ayuda a afrontar estas situaciones. Hace que los sentidos se agudicen y nos prepara para actuar rápidamente. De hecho, es natural que tengamos miedo o nervios en determinadas situaciones. No debe preocuparnos ponernos nerviosos, lo importante es conseguir controlarlo, porque estar siempre nervioso influye negativamente en nuestra salud.

Si han conseguido una pieza de cada animal, todos subirán +2 en **Salud**. Si han conseguido 2 piezas (una de cada tipo) subirán +1 en **Salud**. Si han conseguido 1 pieza se quedarán como están. Si no han conseguido ninguna, todos bajarán -1.

El educador puede plantear otras sesiones de caza en cualquier momento de la partida, de aquí en adelante. Cuando vea que los personajes tienen poca Salud o cuando vea que necesita una dinámica más lúdica. Jugar varias veces, puede suponer la elaboración de estrategias más complejas.

Capítulo 5

Caza



¿Cuál es tu decisión: probar el fruto, comer sólo esos frutos o ni probarlos?

¿Por qué?

¿Qué información tienes sobre el fruto?

¿Qué alternativas tienes? ¿Qué consecuencias puede tener cada opción?



EN LA DISCUSIÓN DEL EMBALSE CRISTALINO...

ACTUÉ... (Escoge uno en cada fila)

Evitando la mirada, para que no me convencieran	Mirando a los ojos, pero sin amenazar	Con mirada amenazante
Hablando alto y rápido, sin escuchar	Cuando hablaba, era bajito	Sin hablar alto y escuchando lo que decía el otro
Con postura retraída, sin intervenir	Interrumpiendo a los demás e intimidando con los gestos	Buscando la solución desde la tranquilidad
Con mensajes en primera persona	Evitando la situación y negando su importancia	Buscando el enfrentamiento

HABLÉ... (Escoge uno en cada fila)

"Yo pienso que podríamos..."	"Os importaría mucho..."	"Deberíais hacer..."
"Si no salís ahora mismo..."	"¿Qué os parece?"	"Realmente, no es importante"
"¿Os importaría mucho?"	"Siempre estáis fastidiando..."	"¿Cómo podríamos resolver esto?"

LOS EFECTOS DE MI COMPORTAMIENTO FUERON... (Escoge uno en cada fila)

Tuve más conflictos con los demás	Puse mi granito de arena para solucionar el problema	Apenas se me tuvo en cuenta
Me sentí a gusto con los demás	Creo que no dije todo lo que pensaba	A lo mejor me pasé un poco...
He acabado más nervioso porque casi me pego con ellos	Estoy relajado porque he hecho todo lo que podía	He perdido la oportunidad de que conocieran mis ideas
Seguro que han visto que se puede confiar en mí	Espero que no se hayan enfadado conmigo por insultarles	Al final siempre me dejó convencer

Capítulo 5 - Caza

Define el problema al que os enfrentáis:

¿Qué planes tenéis para cazar?

¿Qué tiene de bueno y de malo cada plan?



Aislados



1º) Movimiento: El jugador que tenga puntuación más alta en velocidad, siempre sumará 1 punto a su tirada de dados de movimiento. El que sea el más lento, siempre restará 1 punto al resultado del dado.

2º) Caza: Cuando alguien caiga en una loseta donde hay animales, puede cazar. Siempre hay que utilizar Puntería + Dado.

A los **conejos** se les caza 1 ficha sola con una tirada de dados + Puntería $> \text{ó} = 7$
Para cazar **ciervos**, necesitamos 2 fichas en la misma loseta, con **una tirada de dados**
(cada grupo) + Puntería $> \text{ó} = 6$

Para los jabalíes, necesitamos 3 fichas, con **una tirada de dados**
(cada grupo) + de Puntería $> \text{ó} = 5$

Si intentamos cazar a un ciervo o a un jabalí y no lo conseguimos, éstos nos harán daño:

Ciervo -1 en Puntería y Jabalí -2 en Puntería.

3º) Huída: El educador tirará el dado y todos los animales que estén en peligro se moverán.

El jabalí moverá la puntuación del dado.

El ciervo, dado +1

Los conejos dado +2.

Si han conseguido una pieza de cada animal, todos subirán +2 en **Salud**.

Si han conseguido 2 piezas (una de cada tipo) subirán +1 en **Salud**.

Si han conseguido 1 pieza, se quedarán como están.

Si no han conseguido ninguna, todos bajarán -1.

Habilidades principales

	FUERZA (FUE)	000000		COMUNICACIÓN (COM)	000000
	AGILIDAD (AGI)	000000		CULTURA (CUL)	000000
	HABILIDAD (HAB)	000000		MEMORIA (MEM)	000000
	PERCEPCIÓN (PER)	000000		INTELIGENCIA (INT)	000000
	RESISTENCIA (RES)	000000		SALUD	000000



Habilidades secundarias

Persuasión	(COM+PER)	
Autocontrol	(RES+INT)	
Trabajo en equipo	(COM+INT)	
Cocinar	(MEM+HAB)	
Liderazgo/Carisma	(COM+PER)	
Creatividad	(INT+PER)	
Velocidad	(AGI+FUE)	
Nadar	(RES+AGI)	
Puntería	(HAB+FUE)	
Idiomas	(INT+CUL)	
Enseñar	(CUL+INT)	
Curar	(PER+INT)	
Mediar/Comerciar	(COM+PER)	
Observación	(PER+CUL)	

OBJETOS PERSONALES

OBJETOS DE GRUPO

FICHA DEL PERSONAJE - ANEXO 1

- >> **FUERZA:** Aplicación del poder físico de una forma adecuada. Capacidad para mover algo, soportar un peso... La fuerza mide el poder muscular y te servirá para cargar objetos, cazar, cabalgar o aguantar condiciones límites de frío y hambre, subir a árboles o cortar leña.
- >> **AGILIDAD:** Habilidad física y mental para llevar a cabo respuestas rápidas y efectivas. Puede servir para trepar, realizar movimientos complicados, para huir, tener buenos reflejos, nadar u ocultarse, pero también tener buenos reflejos mentales, inventar nuevos usos a objetos o encontrar soluciones creativas a los problemas.
- >> **HABILIDAD.** Destreza fina para coordinar ojo-mano, que servirá para la puntería, construir objetos, pescar, cocinar, ocultarse, curar...
- >> **RESISTENCIA.** Representa la fortaleza ante enfermedades o situaciones difíciles. También se refiere a la capacidad de autocontrol, a resistir la presión de grupo, ser asertivo... por lo que te servirá para tener buena salud, para nadar, encender fuego y manejar situaciones de conflicto.
- >> **PERCEPCIÓN:** Mide las cualidades de los sentidos (gusto, oído, vista...) y la intuición. Sirve para adaptarse a distintas situaciones, orientarse, pescar, buscar, tratar con animales, mediar, comerciar, convencer, darse cuenta de cosas que nadie ha visto...
- >> **COMUNICACIÓN:** Mide la capacidad de expresar algo y de escuchar a los demás. Sirve para resolver conflictos, para persuadir a otros, para comunicarte por gestos, para ser respetado...
- >> **CULTURA:** Conocimientos generales. Afecta al sentido común, y mide tu grado de conocimiento sobre tu legado histórico. Te servirá para fabricar instrumentos, para curar, o para que los que estén a tu alrededor aprendan rápidamente.
- >> **MEMORIA:** Capacidad para recordar cosas y retener datos. Sirve para orientarse, para recordar recetas de cocina, caminos, caras u objetos, para prestar atención.
- >> **INTELIGENCIA:** Capacidad de adaptarse al medio, de coordinar acciones, de pensar de modo abstracto. Te puede servir para controlar tus emociones, para aprender idiomas, para buscar cosas, para enseñar.

LOSETAS RECONOCIMIENTO DEL ENTORNO
(CAPÍTULO 4)

LIANAS  +1	LIANAS  +1	MADERA  +1
MADERA  +1	PECES  +2	PECES  +2
CANGREJOS  +2	TIERRA  +3	SEMILLAS  +1
CUEVA  +3		HIERBA SECA 
CLARO INICIAL 	SEMILLAS  +1	JAGUARES  +1



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados



Aislados