



Por: Any Nicolás

PARA HACER FRENTE Y COMBATIR EL BULLYING, TE PROPONEMOS SER DEFENSORES DEL RESPETO, Y PROMOVER LA SENSIBILIDAD Y EL OPTIMISMO

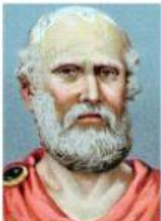


HABLAREMOS SOBRE LA **“SENSIBILIDAD”**

¿QUÉ ES?

sensibilidad es la capacidad que tenemos los seres humanos para identificar y comprender el estado de ánimo, el modo de ser o de actuar de las demás personas. Esto nos ayuda a empatizar con ellos/as.

**VEAMOS
¿QUÉ DICEN**



“Ojalá sea capaz de hacer a los otros lo que yo quisiera que me hicieran a mí.” **PLATÓN**



“Y así como queréis que los hombres os hagan, haced con ellos de la misma manera.”

JESÚS

SENSIBILIDAD



Es



No es

Arrastra de los
recuadros azules
a la columna que
corresponda

Entender
que todas
las personas
tienen
sentimientos

Entender
que sólo
algunas
personas
son valiosas

Poder ver
los
problemas
que
enfrentan
los demás

Es intentar
comprender
la situación
del otro/a

Ayudar sólo
en caso de
extrema
urgencia
para que no
corra riesgo
mi integridad

Hacer sentir
bien al otro,
aunque a
veces lo que
decimos NO
sea verdad.

Repetir
maltrato,
sólo si otros
realizan lo
mismo, ya
que tenemos
razón cierta

Tolerar y
aceptar a la
persona que
es diferente





HORA DE LA VERDAD

1. Soy sensible cuando...

- ☐ Ayudo a las personas si tienen un problema.
- ☐ Acepto a los demás aunque sean diferentes a mí.
- ☐ Las dos respuestas anteriores son correctas.

2. ¿qué hicieron los pajaritos al ver al pájaro grande?

- ☐ Le hicieron lugar para que estuviese con ellos.
- ☐ Se burlaron de su aspecto.
- ☐ Intentaron ayudarlo.

3. Al final, ¿quién lo pasó peor en el vídeo?

- ☐ Los pájaros pequeños.
- ☐ El pájaro grande.

¿CÓMO PUEDO SER SENSIBLE?



Escoge LA respuesta correcta... PARA SER SENSIBLE DEBO:

- ♥ Entender que todas las personas son y tienen sentimientos.
- ♥ Aceptar al que es
- ♥ _____ a una persona si lo está pasando mal.

“OPTIMISMO”



PERO... ¿QUÉ ES?
OPTIMISMO ES
LA VOLUNTAD
DE MIRAR EL
LADO POSITIVO
DE LAS COSAS.

**VEAMOS EL
SIGUIENTE
VÍDEO...**



SÓLO TIENES QUE TENER CUIDADO...



- ★ Ser optimista que no vas a ver las cosas que NO están bien en ti o en las situaciones o personas que están a tu alrededor.
- ★ Significa que el valor para afrontarlas, verle el lado y transformar la situación en algo mucho , en algo
- ★ Es importante aceptar nuestros y el de los demás, pero también es importante reaccionar de forma correcta ante ellos, con una solución que me ayude a mí y a los que están a mi alrededor
- ★ hay que buscar motivos para INTEGRAR y ACEPTAR a los demás porque nos aportarán cosas buenas.

HORA DE LA VERDAD

1. Optimismo es...

- ☐ Mirar siempre el lado negativo de las cosas.
- ☐ La voluntad de mirar el lado positivo de las cosas.
- ☐ No aceptar que tengo actitudes que debo cambiar.



2. ¿Por qué el Erizo no tenía amigos?

- ☐ Porque no quería tener amigos.
- ☐ Porque no quería hacer daño a nadie con sus púas.
- ☐ Porque era egoísta y maleducado

3. **¿Quién fue siempre amigable con el Erizo?**

☐ Sus compañeros de colegio.

☐ Otro erizo.

☐ Una ardilla.

4. **¿Cuál fue la actitud de la ardilla?**

☐ Unir.

☐ Separar.

☐ Meterlo en problemas al erizo

5. **¿Qué hicieron los amigos del erizo en el video ?...**

☐ Se preocuparon por ayudarlo y buscaron una solución para poder estar con él.

☐ Se preocuparon por ayudarlo y le buscaron un nuevo amigo.

☐ Se mudaron de casa.

6. **¿Qué regalo le hicieron al erizo ?**

☐ Nuevas púas.

☐ Un oso de peluche.

☐ Corchos blancos

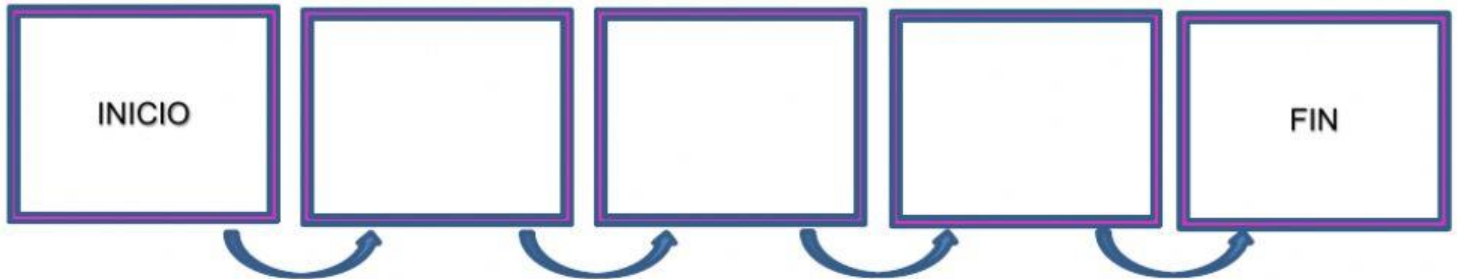
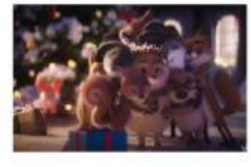
7. **¿Qué crees que sentían los compañeros de la clase al final?**

☐ Alegría y felicidad.

☐ Les daba igual.

☐ Seguían teniendo miedo.

ordena las imágenes Del corto



Podemos darle la vuelta a la tortilla

Para ser optimista es importante cambiar nuestra forma de pensar. Mira los siguientes ejemplos y piensa en otras situaciones que te hayan pasado y de qué forma actuaste.

No soy optimista
CUANDO DIGO...

soy optimista
CUANDO DIGO...

No sé si vas a saber hacerlo...



Seguro que vas a saber hacerlo

A éste todo le sale bien...



Éste todo procura hacerlo bien...

Te queda la mitad por hacer...



¡Genial! Ya has hecho la mitad...



Arma frases arrastrando las palabras al recuadro.

difíciles. No es tan positivos en tiempos difícil ser



mucho La vida optimistas. es mejor si somos



**PRESTEMOS ATENCIÓN
A ESTAS FRASES...**

**NO TE
RINDAS
LO MEJOR
ESTA POR
LLEGAR**

EL OPTIMISTA
siempre
TIENE UN PLAN
EL PESIMISTA
siempre tiene
UNA EXCUSA