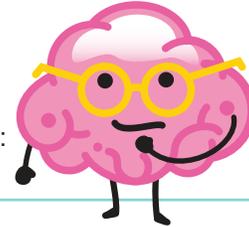


Sobre las Habilidades de Rechazo - Nivel 1

Actividades para alumnos



Guía de visualización del vídeo

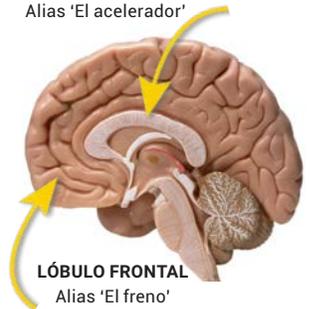
Hazlo ahora: escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a la pregunta:
¿Qué significa para ti la palabra «rechazo»?

Describe lo que es para ti «poner límites»:

Rellena los espacios en blanco

«Tu _____ no está totalmente desarrollado hasta los 25 años, pero tu _____ lo está con tan solo 12.»

SISTEMA LÍMBICO
Alias 'El acelerador'



Parémonos a pensarlo...

PC #1 - Describe una vez en la que pusiste un límite a alguien.

Parémonos a pensarlo...

PC #2 - ¿Por qué es bueno tener unas habilidades de rechazo fuertes?

Actividad n.º 1 - Individual

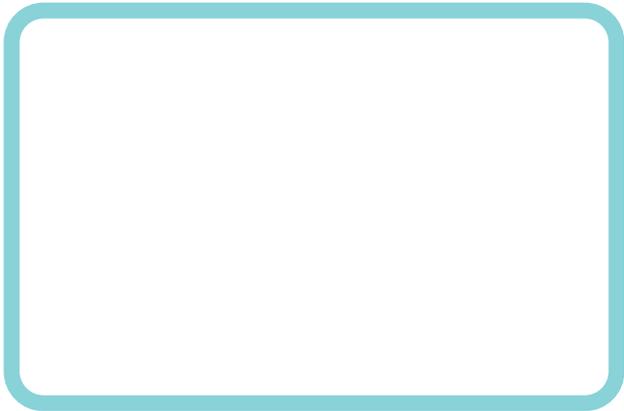
Instrucciones: haz un cómic protagonizado por un personaje que establece buenos límites y demuestra unas habilidades de rechazo fuertes.



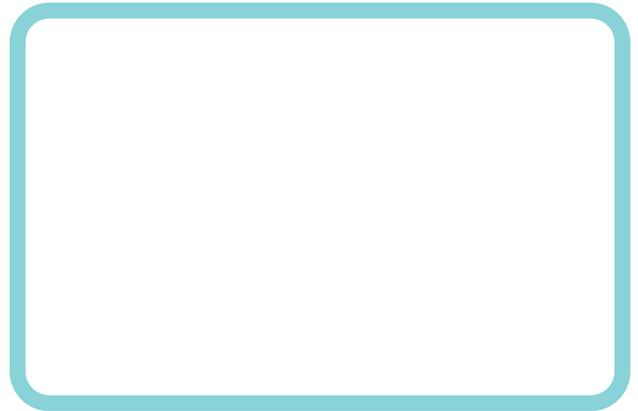
1.



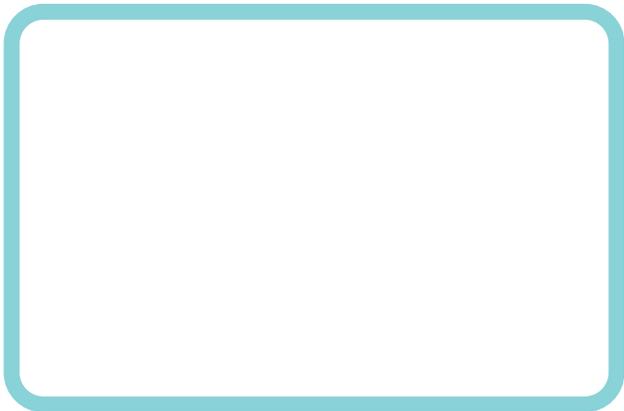
2.



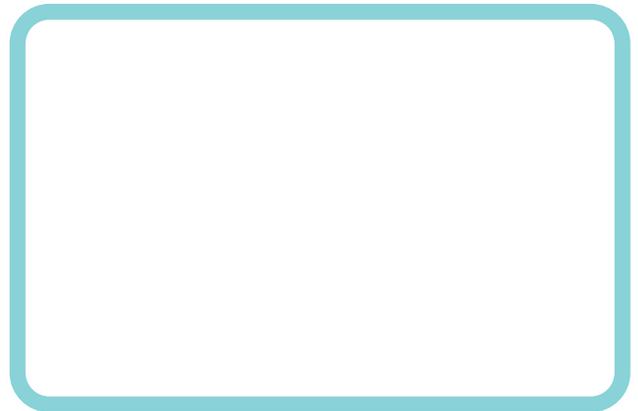
3.



4.



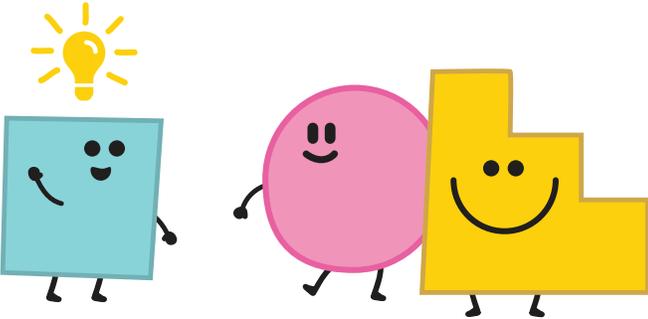
5.



6.

Actividad n.º 2 - Grupal

Instrucciones: pensad en grupo entre 3 y 5 situaciones en las que tendríais que establecer un límite con alguien e inventaros otras tantas formas creativas de rechazar a la persona que os está obligando a establecer dichos límites. Compartid las ideas en clase.



Actividad n.º 3 - ¡Quiero saber más!

Conectando con tu familia - habla con un miembro de tu familia con el que tengas mucha confianza entorno a la última vez que tuvo que rechazar una situación que le tentaba. Apunta en una hoja las estrategias que empleó para rechazarla y prepárate para comentarlas.



Concurso «Cerebritos»

- Verdadero o falso:** El sistema límbico se desarrolla antes que el lóbulo frontal.
 - Pedirle a un amigo que no fume cerca de ti porque te incomoda.
 - Salir con gente que te empuja a hacer cosas que no quieres hacer.
 - Probar algo que no quieres porque te sientes presionado.
 - Fingir que te gusta beber alcohol cuando en realidad te sienta mal.
- ¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de establecimiento de límites?
 - Decir «sí».
 - Decir «no».
 - Decir «tal vez».
 - Todas las anteriores
- Rechazar algo significa _____.
 - Decir «sí».
 - Decir «no».
 - Decir «tal vez».
 - Todas las anteriores
- Pon un ejemplo de alguien empleando sus habilidades de rechazo:

- Pon un ejemplo de alguien estableciendo un límite:

