



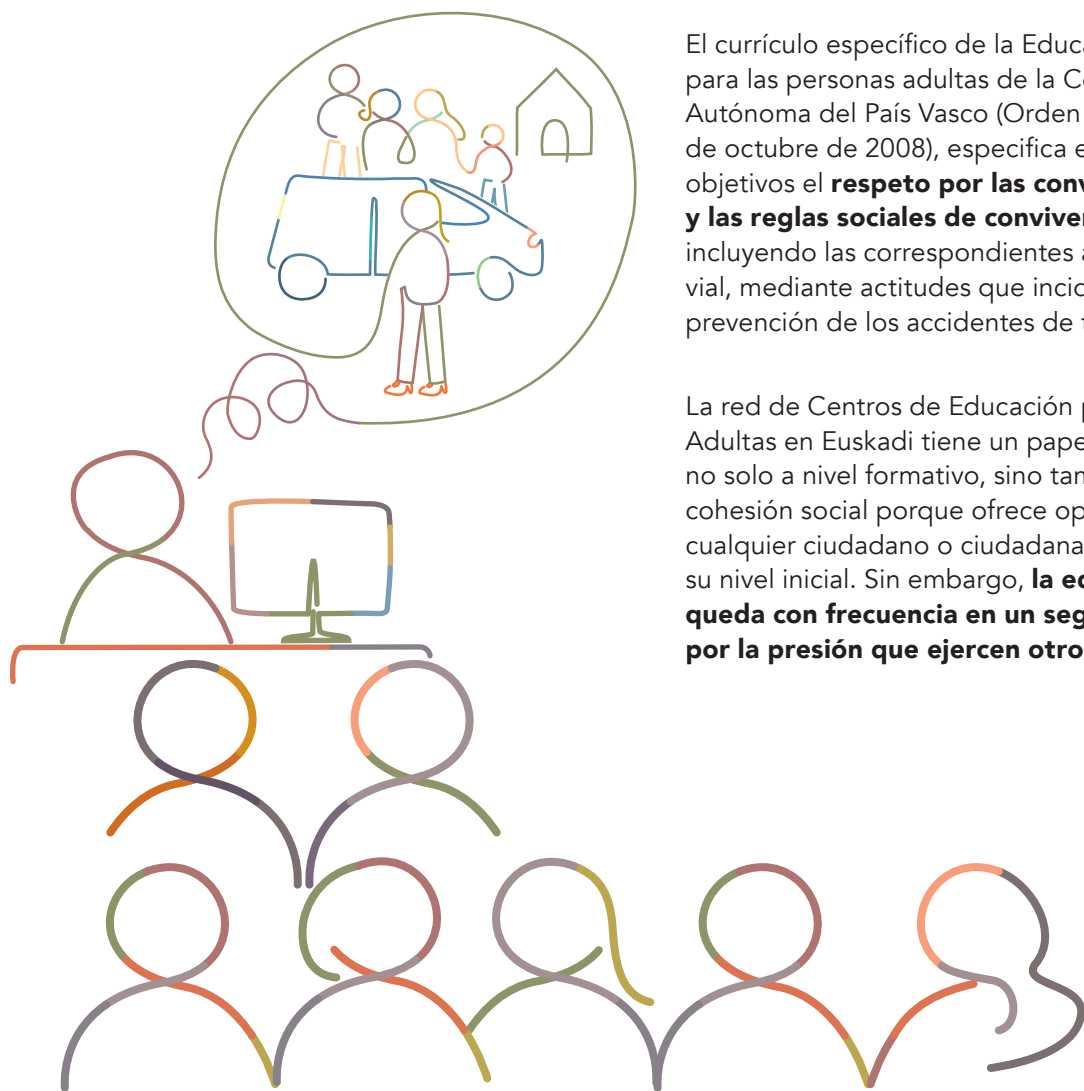
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

EDUCACIÓN BÁSICA PARA PERSONAS ADULTAS Y SEGURIDAD VIAL



Presentación



El currículo específico de la Educación Básica para las personas adultas de la Comunidad Autónoma del País Vasco (Orden de 31 de octubre de 2008), especifica entre sus objetivos el **respeto por las convenciones y las reglas sociales de convivencia**, incluyendo las correspondientes a la educación vial, mediante actitudes que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

La red de Centros de Educación para Personas Adultas en Euskadi tiene un papel relevante no solo a nivel formativo, sino también de cohesión social porque ofrece oportunidades a cualquier ciudadano o ciudadana sea cual sea su nivel inicial. Sin embargo, **la educación vial queda con frecuencia en un segundo plano por la presión que ejercen otros contenidos.**

Asimismo, muchas de las personas que acuden a estos centros cuentan con permisos de conducir, y otras muchas se encuentran en proceso de obtener alguno de ellos o desean hacerlo en el futuro. Sea como sea, **se trata de un espacio educativo inmejorable para abordar la prevención de accidentes.** En este contexto, la educación vial se presenta como una eficaz herramienta para abordar la autoprotección y la convivencia de manera transversal en los tres ámbitos curriculares: social, comunicativo y científico-tecnológico.

Para ello, proponemos actividades que permiten implementar en el aula los contenidos de cada ámbito curricular desde un enfoque preventivo. Como agente educativo, **tu contribución al reto de erradicar la epidemia silenciosa de los accidentes de tráfico es fundamental.** Muchas gracias de antemano por acercarte a estas actividades y aplicarlas en tu aula.

Índice



Los accidentes de tráfico, un problema real, demasiado real.	4
Educación para la movilidad segura, una herramienta para la prevención.	5
La movilidad segura en el currículo de la Educación Básica de las Personas Adultas.	6

Actividades del Ámbito Social

1. Se puede evitar.	10
2. De vacaciones.	19
3. Nuestra ciudad, nuestro espacio vital.	23
4. Emociones, ¿qué hacemos con ellas?	25
5. Decidir entre todos y todas.	31

Actividades del Ámbito de Comunicación

6. ¡No a la multitarea!	35
7. Emoción y responsabilidad.	39
8. Convencer.	43
9. ¿Quién eres?	47
10. ¡Qué difícil es decir no!	51

Actividades del Ámbito Científico-Tecnológico

11. La mochila.	59
12. Un trayecto con sorpresas.	63
13. A tamaño real.	66
14. Vida en la calle.	68
15. Plan de mejora.	71

Los accidentes de tráfico, un problema real, demasiado real.

Nuestro modelo social de desarrollo ha estado históricamente vinculado al uso de los vehículos a motor. Tanto el parque automovilístico como el número de kilómetros anuales recorridos y carreteras no han dejado de crecer. El aumento de la movilidad ha traído también consecuencias negativas: contaminación, retenciones y, sobre todo, los accidentes de tráfico.

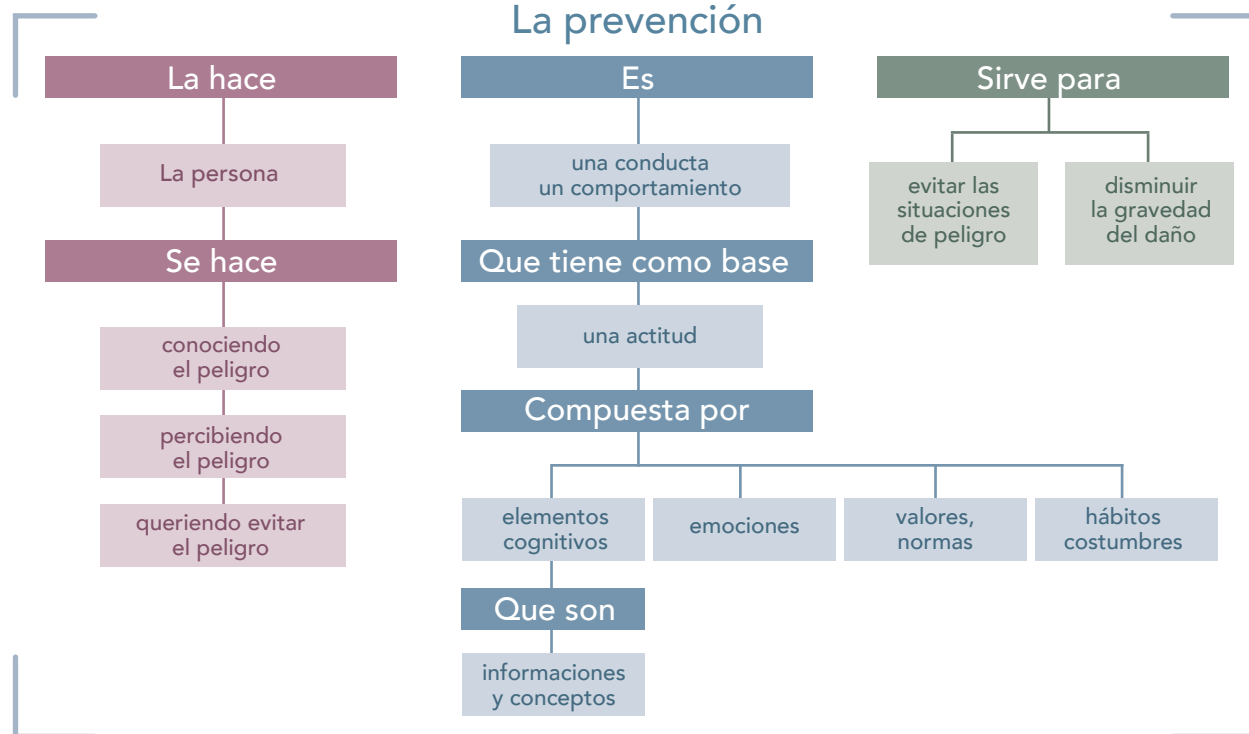
La sociedad es cada vez más consciente de que **necesitamos disminuir el número de víctimas por accidente de tráfico**. Las personas muertas y heridas de gravedad en nuestro entorno son muchas cada año y no podemos olvidar que a las víctimas directas de los accidentes de tráfico se suman todas las personas que sufren sus consecuencias: los familiares, los amigos y conocidos, las empresas y, de alguna manera, toda la sociedad que lo sufre.

La pregunta que nos hacemos es **cómo prevenir los accidentes de tráfico**. Evidentemente, no hay una respuesta fácil, ni una sola cosa que por ella misma los evite. No obstante, existe un consenso generalizado en admitir que **es el factor humano el que está detrás de la mayoría de los accidentes de tráfico** y abordar la prevención desde ese factor es una tarea a la que la Dirección de Tráfico de Gobierno Vasco está dedicando sus esfuerzos desde hace muchos años.

Desde el llamado *factor humano*, **la prevención se entiende como una conducta**, un comportamiento dirigido a evitar situaciones percibidas como peligrosas, o a realizar conductas que aseguren que, en el caso de que el peligro se convierta en realidad, se puedan disminuir sus consecuencias.

Nuestro modelo pone el foco en evitar los accidentes mortales y aquellos que tienen consecuencias graves para los accidentados y su entorno familiar y de relaciones próximas.

Para que la prevención sea un hecho, hace falta que la persona **conozca el peligro, lo perciba y quiera evitarlo**.



Educación para la movilidad segura, una herramienta para la prevención.



Nuestro modelo educativo para la prevención de accidentes está recogido en el documento **«Educación para la movilidad segura. Guía de competencias»¹**.

La guía define un itinerario educativo integral y responde a las preguntas: *qué, cómo y cuándo educar en la movilidad segura*. El documento define los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para que las personas eviten o minimicen las consecuencias de los accidentes de tráfico a lo largo de la vida.

La Guía define siete competencias básicas para la movilidad segura:

- Atención
- Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo
- Análisis del entorno
- Resistencia a la presión grupal
- Adaptación y flexibilidad
- Gestión de mí mismo y de mis emociones
- Gestión del estrés en situaciones viales



¹ Departamento de Interior (2008). *Educación para la movilidad segura – Guía de competencias*. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

La movilidad segura en el currículo de la educación básica de las personas adultas.

La finalidad de la Educación es el desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos intelectuales, afectivos y sociales.

La formación y cualificación de las personas a lo largo de la vida, mediante las enseñanzas impartidas en los centros de formación de personas adultas, responde al principio de promover el desarrollo integral del ser humano, es decir, de las capacidades físicas y motoras, cognitivas, comunicativas, sociales y afectivas.

La Educación Básica de las Personas Adultas favorece el objetivo social de la educación y ofrece la oportunidad a las personas de adquirir una titulación académica o la inserción en un sistema formal de enseñanza.

La educación para la movilidad segura constituye un **contenido transversal para la formación integral de las personas**.

Hace especial énfasis en la responsabilidad frente a su salud personal y a la salud colectiva, en los comportamientos de autoprotección, en el respeto a las demás personas, así como a las normas. Incide en las situaciones que comportan un manejo de las emociones, solidaridad, y atención plena.

VALORES

La educación para la movilidad segura proyecta en la persona el elemento activo de la **prevención** de los accidentes.

Desde este prisma, toman especial relevancia la **autonomía** (capacidad de la persona de valerse por sí misma), la **responsabilidad** (capacidad de analizar un entorno complejo como es el vial, valorar las alternativas y tomar decisiones que le aproximen a su seguridad), la **iniciativa personal** (capacidad de respuesta ante una situación), la **planificación** (entendida como la comprensión de trazar un plan y generar estrategias), la **gestión de recursos** (o la optimización de los procesos de resolución de situaciones) y la **valoración de resultados** (que permite generalizar y adaptar los procesos y las estrategias utilizadas a otras situaciones o problemas).

LAS HABILIDADES Y EL SABER HACER

El “saber hacer” está estrechamente vinculado con la capacidad de generar preguntas; obtener modelos e identificar relaciones y estructuras; encontrar pruebas; criticar argumentos... Todo ello pudiendo lidiar con determinadas dosis de ansiedad y frustración.

El modelo educativo de prevención de accidentes recogido en el documento *Educación para la movilidad segura: Guía de competencias*, hace referencia continuamente al “saber hacer” del desarrollo propio y social de cada persona. En este sentido, el aula es un espacio idóneo para el trabajo en equipo porque favorece la aceptación de otros puntos de vista; el respeto a las diferencias; la implementación de nuevas estrategias personales; y la interpretación de los datos necesarios para describir u opinar sobre cuestiones diversas.

LOS OBJETIVOS

La sociedad actual reconoce que el aprendizaje a lo largo de la vida es un requisito indispensable para el desarrollo personal y social. Se entiende que todas las personas deben prepararse de forma permanente para aquello que viven en cada momento y aquello con lo que van a encontrarse a medio y largo plazo. La formación es por lo tanto un instrumento de actualización, de preparación para dar respuesta a los retos que la sociedad plantea y a los que cada persona debe enfrentarse.

En este sentido, los objetivos de la educación para la movilidad segura coinciden, refuerzan y consolidan aquellos propios de la formación integral que promueve la educación básica de las personas adultas recogida en el currículo específico de la Comunidad Autónoma del País Vasco (Orden de 31 de octubre de 2008 – BOPV nº 266 de 25 de noviembre de 2008).



Señalamos los fundamentales.

Aprender a vivir responsablemente.

- Conocer y comprender las consecuencias para la salud individual y colectiva de los actos y las decisiones personales relacionadas con nuestros comportamientos en las actividades que comportan movilidad en ciudades y entornos rurales.
- Afianzar y valorar los beneficios que suponen los hábitos de respeto de respeto a las personas tanto individualmente como socialmente.
- Valorar y disfrutar responsablemente del medio natural y analizar los mecanismos básicos que rigen su funcionamiento, comprendiendo las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuyendo activamente a la defensa, conservación y mejora de este como elemento determinante de la calidad de vida.
- Identificarse como integrante del cosmos y de la tierra, como ser viviente y miembro de la especie humana, para comprender su propia naturaleza, la condición común de todos los seres humanos y ser responsable en el mantenimiento de un ecosistema saludable.

Aprender a aprender y a pensar.

- Aprender a pensar de forma coherente y crítica, desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, esfuerzo, responsabilidad, y técnicas de estudio y trabajo individual y en equipo, como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal que favorezca las actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad.
- Identificar, plantear y resolver problemas científicos y matemáticos, mediante operaciones de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a la vida cotidiana, utilizando tanto los conocimientos y los recursos materiales disponibles, como la colaboración o la ayuda de otras personas más para resolverlos de forma creativa y autónoma.
- Conocer y valorar el desarrollo científico y tecnológico, sus aplicaciones y su incidencia en el medio físico y social, utilizando el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, aplicando métodos científicos y utilizando recursos tecnológicos para la identificación y resolución de problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

Aprender a vivir juntos.

- Conocer y aceptar las normas de convivencia y reglas, respetando puntos de vista distintos, ejercitándose en el diálogo y asumiendo las responsabilidades que correspondan, preparándose para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetando los derechos humanos.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan convivir de forma colaborativa en el ámbito escolar, familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Asumir responsablemente sus deberes y conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los y las demás.

Aprender a desarrollarse como persona.

- Identificarse como sujeto autónomo que construye su propia biografía junto con los demás, siendo consciente de los criterios y valores que orientan sus actos, crítico y responsable con respecto a sí mismo y los demás, para lograr su pleno desarrollo personal, el desarrollo de la sociedad y el equilibrio con la naturaleza.
- Desarrollar la autoestima y las competencias emocionales, y su manifestación en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, rechazando la violencia y los prejuicios de cualquier tipo.

- Formarse una imagen ajustada de sí mismo, o de sí misma, de sus características y posibilidades, y desarrollar actividades de forma autónoma y equilibrada, valorando el esfuerzo y la superación de las dificultades.
- Desarrollar actitudes de confianza en uno mismo y en una misma, el sentido crítico, y la iniciativa personal, comprometiéndose en proyectos que requieran tomar decisiones y asumir responsabilidades.

Las actividades propuestas en este documento de educación para la movilidad segura están directamente relacionadas con alguno de estos objetivos.

LA METODOLOGÍA PARTICIPATIVA

Trabajar una competencia supone realizar un aprendizaje para la vida, que permita generar respuestas adaptadas a contingencias no previstas en el entorno educativo. Parece claro, por tanto, que el desarrollo de competencias necesita de un **aprendizaje de tipo activo**, que prepare al alumnado para saber ser, para saber hacer y para saber aplicar el conocimiento en diversos contextos.

Los conceptos que trabajamos en las diferentes materias están vinculados a la **resolución de cuestiones cotidianas**, y las competencias que trabajamos en el aula ofrecen experiencias que estimulan la curiosidad y construyen la confianza en la investigación, la solución de problemas y la comunicación.

Las actividades que proponemos en este documento tienen el objetivo de explorar el fenómeno de la movilidad segura como parte de nuestra cotidianidad y, por tanto, como un eje social. De esta manera, el material propuesto aporta al área trabajada una dosis de realidad y una visión novedosa en el estudio de la movilidad y la accidentalidad.

LOS CONTENIDOS

Los contenidos de estas actividades se organizan en los tres ámbitos del currículo de la Educación Básica de las Personas Adultas:

- Ámbito Social.
- Ámbito de Comunicación.
- Ámbito Científico-Tecnológico.

Las actividades en sí mismas son un instrumento de aprendizaje entre iguales que favorecen al mismo tiempo el trabajo de estos tres ámbitos de la educación básica de personas adultas y de la educación para la movilidad segura.

Actividades del Ámbito Social



actividad 1 – Se puede evitar ●●●●●●●●

Objetivo curricular:

Identificar los procesos y mecanismos que rigen los fenómenos sociales y las interrelaciones entre hechos políticos, económicos y culturales.

Contenidos curriculares:

Bloque 1. Contenidos comunes a todo el ámbito social.

Pautas para la obtención, interpretación y registro de información relevante de fuentes diversas.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Análisis del entorno.

Nivel 3 (Conoce las normas de circulación y analiza los elementos del entorno vial que le sirven para adaptarse adecuadamente al contexto circulatorio).

Descripción de la actividad:

Esta actividad sitúa a cada participante ante la problemática de los accidentes de tráfico. Mediante datos objetivos se facilita el análisis y la reflexión sobre la situación, así como las actitudes, los comportamientos y las medidas preventivas a poner en marcha.

La actividad se desarrolla en cuatro fases. Cada fase puede trabajarse independientemente y cubrir una sesión de trabajo. La realización de las cuatro completa la aproximación a la realidad de la accidentalidad, sus causas principales y las medidas preventivas a adoptar social e individualmente.

Primera fase: "Las cosas como son"

Segunda fase: "A mí me sucedió que..."

Tercera fase: "Más vale plantear un porqué"

Cuarta fase: "Se puede evitar"

Objetivos:

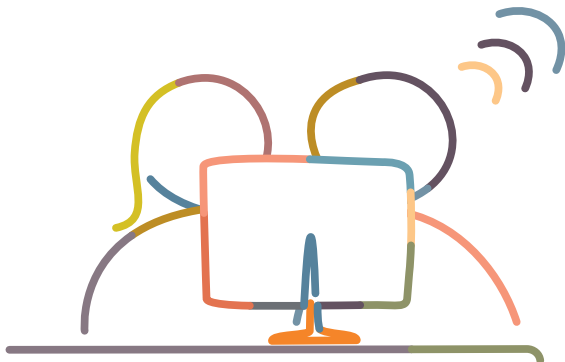
- Acercarse y tomar consciencia del fuerte impacto que tienen los accidentes graves de tráfico en la vida humana.
- Contrastar la percepción subjetiva inicial con los datos reales.
- Reflexionar sobre las causas de los accidentes.
- Analizar medidas preventivas a introducir y desde dónde y quién debe de hacerlo.
- Reflexionar sobre las propias conductas.

Métodos:

Trabajo individual, trabajo de grupo, debate.

Recursos necesarios:

Papelógrafo, rotuladores de diferentes colores, ordenadores, enlaces y datos estadísticos.



actividad 1 – Se puede evitar ●●●●●●●●

Desarrollo de la actividad

Fase 1: “Las cosas como son”

El/la docente pide a cada participante llevar a cabo una fotografía de la accidentalidad comparando diversas realidades geográficas: Euskadi, España, Europa y el mundo.

Para ello, facilita diferentes recursos: estadísticas de accidentalidad en Euskadi, España, Europa y el mundo; unos mapas interactivos y artículos. En el anexo 1 facilitamos los enlaces.

El grupo se divide en parejas y consultan los enlaces. De esta manera entrenan también el uso de los entornos digitales y la búsqueda de informaciones.

Al terminar la consulta, el/la docente pide al grupo que, tomando como referencia los datos de España y Euskadi:

- Comparen el número de víctimas mortales y el de heridos graves entre Euskadi y España.
- Busquen por parejas los mismos datos de otro país del mundo, el que prefieran.

El/la docente dibuja en la pizarra un cuadro como el que proponemos donde se irán indicando los datos consultados por los grupos.

Ámbito	Número accidentes con víctimas mortales	Número de víctimas mortales	Número de heridos graves
Euskadi (2017)			
España (2017)			
Otro país 1 (2017)			
Otro país 2 (2017)			
Otro país 3 (2017)			
Otro país 4 (2017)			

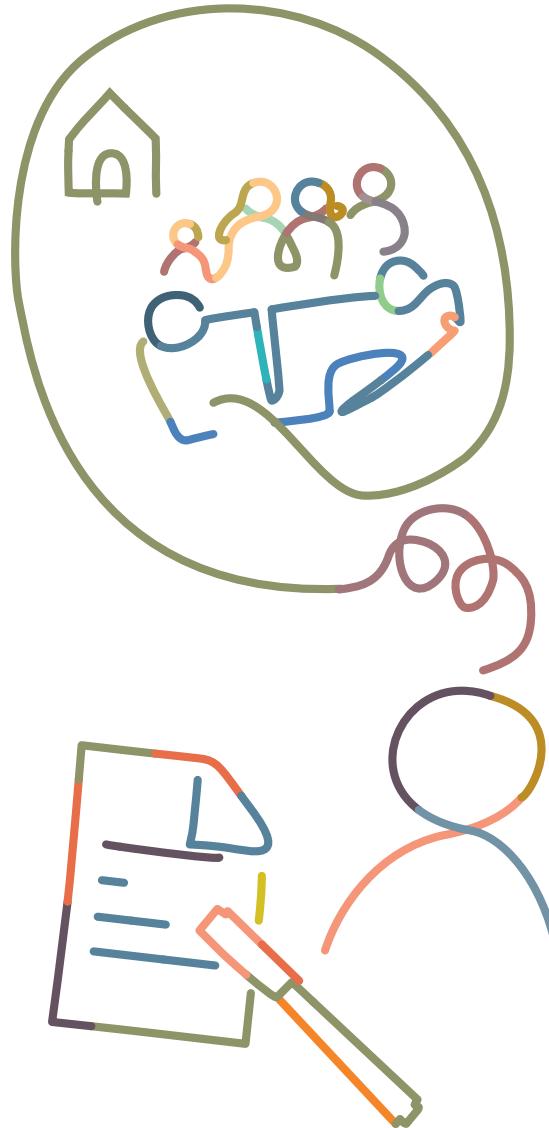
- Se pide a cada participante que haga una reflexión individual sobre estos datos:
 - ¿Qué piensas de estos datos?
 - ¿Hay alguno que te llame más la atención?
- Posteriormente se abre un debate sobre los datos y las reflexiones individuales sugeridas.
- El/la docente anota las aportaciones y cierra el debate con una síntesis.

actividad 1 – Se puede evitar ●●●●●●●●

Fase 2: "A mí me sucedió que..."

La intención de esta fase es que el grupo entre en contacto con experiencias propias o de personas cercanas para tomar conciencia de la cercanía de los accidentes en nuestro entorno. Resitúa el "a mí no me pasará" y ayuda a que cada participante reflexione y revise sus actitudes y comportamientos.

- Para ello se pide a cada participante que describa en un espacio máximo de medio folio un accidente en el que directa o indirectamente se haya visto implicado.
- Realizadas las descripciones, el/la docente solicita a todas las personas que las compartan.
- Por cada relato el grupo hace una o más hipótesis de las posibles causas del accidente, las actitudes que lo han generado y los comportamientos que lo hubieran evitado o hubieran disminuido las consecuencias de este.
- El/la docente hará una síntesis de lo discutido y cerrará el debate.



Fase 3:

"Más vale plantear un porqué"

El/la docente pide que se organicen en grupos de cuatro o cinco y reflexionen sobre las posibles causas de los accidentes. Deben responder a la cuestión:

¿Cuáles son las causas de los accidentes de tráfico?

Causas de los accidentes de tráfico

- 1.
- 2.
- 3.

- Cada grupo elige un portavoz.
- El/la docente facilita los datos del anexo 1.
- Para finalizar el debate sintetiza el resultado y las conclusiones más importantes a las que han llegado.



actividad 1 – Se puede evitar ●●●●●●●●

Fase 4: "Se puede evitar"

En esta última fase, el/la docente pide a los mismos grupos anteriores que propongan medidas para reducir los accidentes o minimizar sus consecuencias.

- En el papelógrafo o mural se recogen las aportaciones del debate.

Causa	Medida preventiva Actitud o comportamiento individual preventivo

- Finalizado este trabajo en grupos, se abre el debate con las diferentes aportaciones. Se puede incentivar el debate con las siguientes preguntas:
 - *De todo lo que hemos visto, ¿qué te ha llamado más la atención?*
 - *¿Qué aspectos desconocías?*
 - *¿Esta información te motiva a implantar cambios en algunos hábitos o rutinas?*
 - *¿Qué hábitos?*
 - *¿Qué comportamientos concretos vas a introducir o eliminar?*
- El/la docente hará una síntesis de lo discutido y cerrará el debate.



Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado:

- La magnitud de la problemática derivada de los accidentes.
- Las diferencias entre las distintas áreas geográficas y países.
- Las causas que provocan la accidentalidad.
- Cuáles son las consecuencias en los diferentes niveles: afectados, familias, comunidad y sociedad en general.
- Que cada persona es la responsable última de adoptar una actitud y comportamiento ante cualquier situación o circunstancia.
- Qué hábitos y comportamientos se proponen cambiar.



actividad 1 – Se puede evitar ●●●●●●●●

anexo 1 Datos

1. A continuación, facilitamos los enlaces y los datos para que el grupo pueda comparar en porcentaje y números absolutos las diferencias entre países teniendo en cuenta los accidentes y la población total del mismo año.

Euskadi

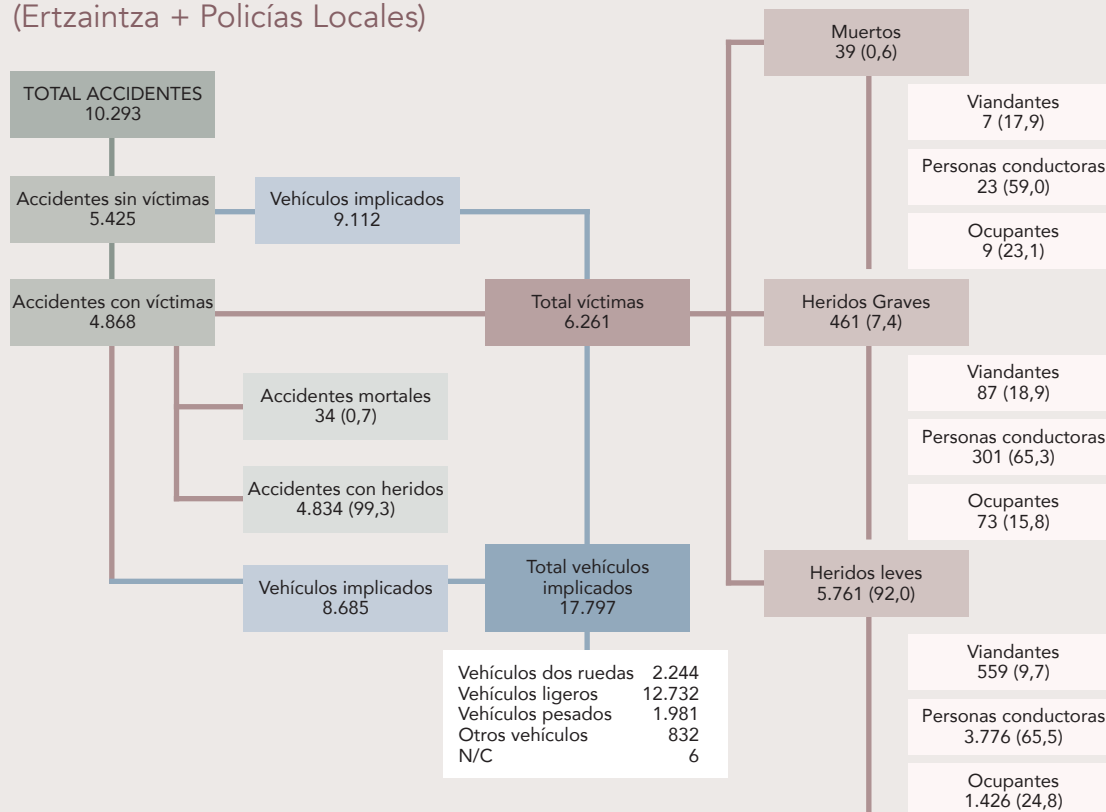
Accidentalidad 2017



Acceder a datos de otros años



Síntesis de datos. Accidentes de Tráfico 2017 (Ertzaintza + Policías Locales)



actividad 1 – Se puede evitar

anexo 1 - Datos

Euskadi

Población 2017

2.180.449 habitantes



Acceder a datos de otros años



Población de la C.A. de Euskadi por año de nacimiento, según el territorio histórico y el sexo. 01/01/2018



	C.A. de Euskadi			Araba/Álava			Bizkaia			Gipuzkoa		
	Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres
Total	2.180.449	1.057.944	1.122.505	325.518	160.154	165.364	1.140.662	548.872	591.790	714.269	348.918	365.351
Año de nacimiento												
2017	16.983	8.718	8.265	2.918	1.456	1.462	8.460	4.360	4.100	5.605	2.902	2.703
2016	18.283	9.280	9.003	3.105	1.568	1.537	9.103	4.627	4.476	6.075	3.085	2.990
2015	18.995	9.766	9.229	3.241	1.685	1.556	9.312	4.869	4.443	6.442	3.212	3.230
2014	19.540	9.916	9.624	3.333	1.709	1.624	9.764	4.945	4.819	6.443	3.262	3.181
2013	19.418	9.932	9.486	3.170	1.669	1.501	9.764	4.968	4.796	6.484	3.295	3.189
2012	20.719	10.774	9.945	3.404	1.791	1.613	10.233	5.258	4.975	7.082	3.725	3.357
2011	21.395	10.888	10.507	3.553	1.833	1.720	10.611	5.351	5.260	7.231	3.704	3.527
2010	21.652	10.987	10.665	3.569	1.833	1.736	10.595	5.370	5.225	7.488	3.784	3.704
2009	21.286	11.048	10.238	3.378	1.778	1.600	10.487	5.391	5.096	7.421	3.879	3.542
2008	21.961	11.331	10.630	3.452	1.797	1.655	10.972	5.587	5.385	7.537	3.947	3.590
2007	21.242	10.948	10.294	3.225	1.622	1.603	10.567	5.523	5.044	7.450	3.803	3.647
2006	20.987	10.771	10.216	3.197	1.665	1.532	10.351	5.297	5.054	7.439	3.809	3.630
2005	20.714	10.612	10.102	3.063	1.561	1.502	10.470	5.326	5.144	7.181	3.725	3.456
2004	20.896	10.690	10.206	3.164	1.634	1.530	10.514	5.376	5.138	7.218	3.680	3.538
2003	20.603	10.608	9.995	3.052	1.582	1.470	10.363	5.294	5.069	7.188	3.732	3.456
2002	19.635	9.975	9.660	2.913	1.521	1.392	9.949	5.043	4.906	6.773	3.411	3.362

Fecha 15 de Noviembre de 2018

Fuente: Eustat. Estadística municipal de habitantes

actividad 1 – Se puede evitar

anexo 1 - Datos

España

Accidentalidad 2017

Acceder a datos de otros años



Accidentes con víctimas	102.233
Fallecidos	1.830
Heridos hospitalizados	9.546

Población 2017

46.659.302 habitantes

Acceder a datos de otros años



España - Población				
Fecha	Densidad	Hombres	Mujeres	Población
Junio 2018	92	22.914.086	23.818.952	46.733.038
Diciembre 2017	92	22.881.882	23.776.565	46.658.447
Junio 2017	92	22.829.748	23.703.121	46.532.869
Diciembre 2016	92	22.834.227	23.692.812	46.527.039
Junio 2016	92	22.805.230	23.644.644	46.449.874
Diciembre 2015	92	22.807.464	23.632.635	46.440.099
Junio 2015	92	22.800.864	23.609.285	46.410.149
Diciembre 2014	92	22.826.546	23.623.019	46.449.565
Junio 2014	92	22.840.091	23.615.032	46.455.123
Diciembre 2013	92	22.877.461	23.634.738	46.512.199
Junio 2013	92	22.933.750	23.659.486	46.593.236
Diciembre 2012	92	23.017.758	23.710.132	46.727.890
Junio 2012	92	23.055.722	23.710.682	46.766.403
Diciembre 2011	93	23.099.009	23.719.207	46.818.216
Junio 2011	92	23.073.274	23.662.983	46.736.257
Diciembre 2010	92	23.049.476	23.617.698	46.667.175

INE Instituto Nacional de Estadística

01 El INE

02 INEbase

03 Métodos y proyectos

04 Formaciones y empleo

05 Finanzas

06 Productos y servicios

07 Censo electoral

08 Sede electrónica

Últimos datos

Resultados

Metodología

Publicaciones

Enlaces relacionados

Población residente en España

	Valor	Variación semestral
Población total	1 46.733.038 ¹	0,16 ¹
Hombres	1 22.914.086 ¹	0,14 ¹
Mujeres	1 23.818.952 ¹	0,18 ¹
Extranjeros	1 4.663.726 ¹	2,21 ¹

La suma de los datos desagregados puede diferir del total debido al redondeo
1. Datos de 1 de julio de 2018 (Provisional)

La operación estadística **Cifras de población** proporciona una medición cuantitativa de la población residente en España, en cada comunidad autónoma, en cada provincia y en cada isla (en las provincias insulares), desagregada según características demográficas básicas, como el sexo, el año de nacimiento, la edad, la nacionalidad y el país de nacimiento. Se publica una serie poblacional desde el año 1971 que se obtiene de las estimaciones intercensales de la población, para el período 1971-2012, y de la propia operación Cifras de población, a partir de 2012.

Últimos datos

Provisionales a 01/07/2018 y definitivos a 01/01/2018 Publicado: 13/12/2018

Acceso directo a ...

Nota de prensa

Calendario de difusión

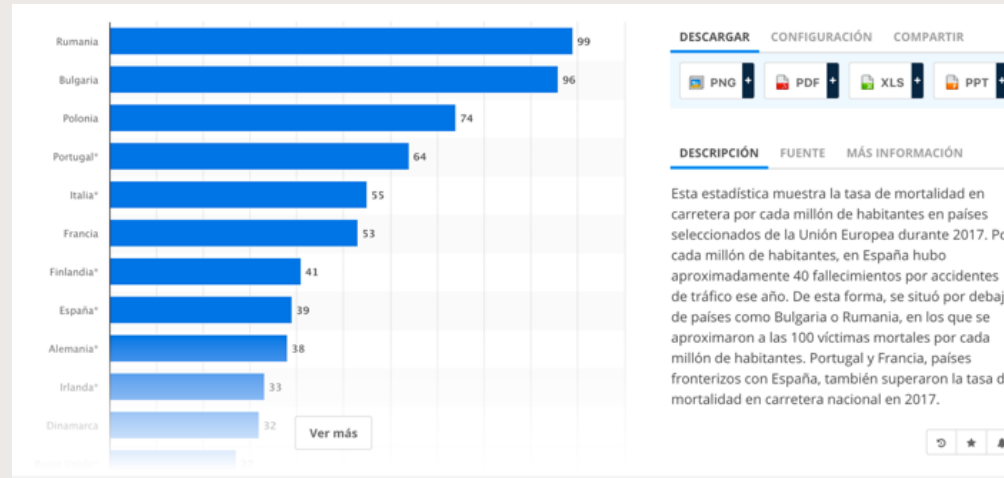
actividad 1 – Se puede evitar

anexo 1 - Datos

Europa

Accidentalidad 2017

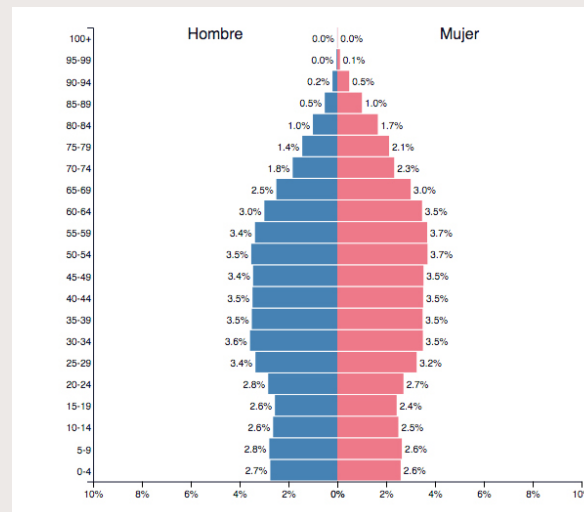
<https://es.statista.com/estadisticas/537023/tasa-de-mortalidad-en-carretera-en-paises-seleccionados-ue/>



Población 2017

739.207.742 habitantes

<https://www.populationpyramid.net/es/europa/2017/>



actividad 1 – Se puede evitar ●●●●●●●●

anexo 1 - Datos

Mundo

Accidentalidad 2017

<http://revista.dgt.es/es/noticias/internacional/2015/1020OMS-informe-siniestralidad-vial.shtml#.W9nt-yfOF-U>

<http://www.atlasdelasalud.org/indicador.aspx?idindicador=42&idbloque=4>

Población

7.515.284.153 habitantes

<https://www.populationpyramid.net/population-projections/africa+asia+europe+latin-america-and-the-caribbean+northern-america+oceania/>

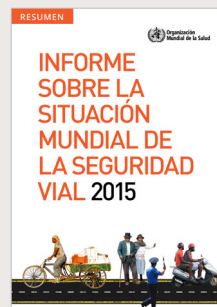
INFORME DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) SOBRE SEGURIDAD VIAL (2015) Y LA ACTUALIZACIÓN DEL 2017 PUBLICADA POR LA MISMA ORGANIZACIÓN.

2015

Resumen

Autores: Organización Mundial de la Salud

El número de muertes por accidente de tránsito (1,25 millones en 2013) se está estabilizando, pese al aumento mundial de la población y del uso de vehículos de motor. La estabilización de las muertes por accidente de tránsito pese al aumento de la población mundial en un 4% y del uso de vehículos de motor en un 16% indica que las medidas de seguridad vial puestas en práctica en los últimos 3 años han salvado vidas humanas.



2017

Facilitamos el enlace que permite ver y comparar los datos del 2015 (del punto anterior) con los del 2017.

<http://www.who.int/features/factfiles/roadsafety/es/>

ARTÍCULO

Otro documento que puede ayudar al debate sobre la accidentalidad es el artículo de **José Manuel Abad Liñán** publicado por el periódico **El País** el mes de febrero de 2018.

MAPA INTERACTIVO DE LAS CIFRAS POR PAÍSES DE ACCIDENTES DE TRÁFICO

El siguiente enlace nos permite ver en un mapa mundial interactivo el número de personas fallecidas en accidente de tráfico en algunos países extraeuropeos.

<http://roadskillmap.com/>

actividad 2 – De vacaciones ●●●●

Objetivo curricular:

Establecer una escala de valores que oriente las diversas formas de actuar en las diferentes situaciones de la vida diaria.

Contenidos curriculares:

Bloque 1. Contenidos comunes a todo el ámbito social.

Preparación y realización de debates sobre problemas del entorno inmediato o de carácter global, sobre cuestiones de actualidad y dilemas ético-cívicos, considerando las posiciones y alternativas existentes.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.

Nivel 4 (*Evita en la medida de lo posible las situaciones de alto riesgo*).



Descripción de la actividad:

Para realizar esta actividad utilizamos un dilema moral que pone a cada participante en una situación real en la que dos valores muy apreciados (la seguridad y la puntualidad) entran en conflicto. El dilema ayuda a tomar conciencia de los mecanismos que utilizamos para tomar decisiones y de cómo las emociones inciden en estas decisiones.

Objetivos:

- Reflexionar sobre los valores que priorizamos en la toma de decisiones.
- Reconocer cómo las emociones nos impulsan a actuar de manera diferente según la manera como las gestionamos.

Métodos:

Dilema moral, discusión en grupo.

Recursos necesarios:

El texto del caso del dilema moral (Anexo 1).
Enlace con orientaciones metodológicas para hacer un dilema moral (Anexo 2).

actividad 2 – De vacaciones ●●●●

Desarrollo de la actividad

- El/la docente explica la historia que plantea el dilema moral.
- Al acabarlo, pone en evidencia que hay dos posibles finales.
- Posteriormente pide a los/las participantes que se levanten, cierren los ojos y conecten con la situación.
- Después recuerda que hay dos decisiones posibles:
 - Decisión 1: Aumentan la velocidad para llegar al avión.
 - Decisión 2: Siguen la velocidad estipulada y segura con el riesgo de perder el avión.
- Cada participante opta por una de las dos decisiones y se forman dos bandos, uno a cada lado de la persona formadora.
- Cada bando se divide en grupos de cuatro o cinco personas para debatir sobre las razones que les han llevado a tomar la decisión adoptada. Una persona por cada grupo se encarga de recogerlas.
- Cada portavoz explica las razones que han motivado la decisión de los miembros de su grupo. Las palabras son alternadas, una de cada bando y no se permite debatir, sino simplemente escuchar.
- Posteriormente se abre un debate. El/la docente asigna las palabras, alternando una de cada bando. Los/las participantes en esta fase intervienen con la opinión.
- En cualquier momento del dilema las personas pueden cambiar de bando sin explicar el porqué.
- El/la docente irá señalando los valores que van apareciendo a lo largo de la discusión de los grupos y, cuando es necesario, anima la discusión con preguntas para los dos bandos.
- El debate queda abierto. No hay una solución correcta.

Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado que:

- En un grupo de personas existen valores diferentes.
- Incluso en una misma persona hay valores que entran en conflicto con respecto a una determinada circunstancia.
- Ambos valores en conflicto interno pueden resultar óptimos a la persona y deseables si se presentan en situaciones distintas y sin interferencias.
- Los distintos valores son la base de la toma de las distintas decisiones.
- Estas decisiones llevan a comportamientos no coincidentes entre las diferentes personas.
- Las decisiones de los otros generan sensaciones y emociones que pueden modificar nuestra posición.

actividad 2 – De vacaciones ●●●●

anexo 1 Dilema moral

De vacaciones

Sandra y Lucía tienen 19 y 20 años. Acaban de salir de la ciudad con el coche del padre de Sandra. Ella hace ya unos meses que tiene el carné de conducir y su padre le dice que conduce muy bien. Por eso le deja el coche para ir al aeropuerto que hay a unos 100 km de su ciudad.

Están muy contentas, han quedado con un grupo de amigos para ir de viaje a Italia y su avión sale a las 11,45 h. Tienen que embarcar a las 11, ya que van sin maletas y con las tarjetas de embarque. Han quedado en salir de la ciudad a las 9,30. Quieren ir tranquilas y con tiempo suficiente por si hay algún imprevisto.

Al cabo de 30 km más o menos ya en la autopista se encuentran con que los coches están parados. ¡Qué extraño!,- comentan - No es normal. Sandra piensa que tiene que haber un accidente pero que enseguida empezarán a circular los coches. Es una autopista muy ancha con tres carriles y no tiene porqué ser un problema.

Ponen música, pero al cabo de 15 minutos se dan cuenta de que no se han movido de sitio y que el tiempo pasa volando. Su amiga Lucía empieza a ponerse nerviosa y dice que tendrían que salir de la autopista o no llegarán. Sandra le dice que no se preocupe, que todavía tienen tiempo, ya son las 10,20, pero por la autopista se llega bastante bien al aeropuerto.

Ponen la radio a ver si averiguan qué ocurre. ¡Qué horror!, están diciendo que hay dos camiones accidentados, que ha ocurrido a las 8 de la mañana y que todavía están a 5 Km del accidente, aún no los han retirado, aunque falta poco. Lucía empieza a insistir en salir de la autopista, pero Sandra no sabe el camino hasta el aeropuerto así que le dice que tendrán que quedarse en la autopista, además las carreteras también están llenas de coches y no llegarían a tiempo.

Se mueven poco a poco, pero piensan que no van a llegar, van a perder el viaje que llevan planeando todo el año. Lucía le dice a Sandra que tendrán que correr si abren la autopista, pero Sandra sabe que si le ponen una multa su padre no le dejará

más el coche y no quiere que eso suceda, tiene su confianza y no la quiere perder.

Finalmente, abren la autopista a las 10:45. Se dan cuenta de que por los Km que faltan si corren y van a 150 o 160km/h puede que lleguen a coger el avión, pero si cumplen con la velocidad segura lo pueden perder, a menos que el avión no lleve retraso.

¿Qué decide hacer Sandra en ese momento?



actividad 2 – De vacaciones ●●●●

anexo 2 Orientaciones para realizar un dilema moral

Facilitamos un enlace donde se desarrolla una actividad utilizando el método del dilema moral. Si no se ha utilizado anteriormente puede servir de guía.

https://www.youtube.com/watch?v=tK_1qocAAFE



actividad 3 – Nuestra ciudad, nuestro espacio vital ●●

Objetivo curricular:

Favorecer la toma de conciencia y la participación responsable en la construcción de una sociedad.

Contenidos curriculares:

Bloque 9. Contenidos comunes a todo el ámbito social.

Elaboración de un plan de movilidad sostenible para tu pueblo, ciudad barrio o calle, potenciando el transporte público y utilizando otros medios de transporte no contaminantes como la bicicleta.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Análisis del entorno.

Nivel 4 (Tiene incorporados en su conducta criterios de decisión en base a la seguridad).

Descripción de la actividad:

Esta actividad propone la reflexión del grupo sobre la seguridad y la responsabilidad de cada persona en el marco de la convivencia y la calidad de vida de la ciudadanía.

Objetivos:

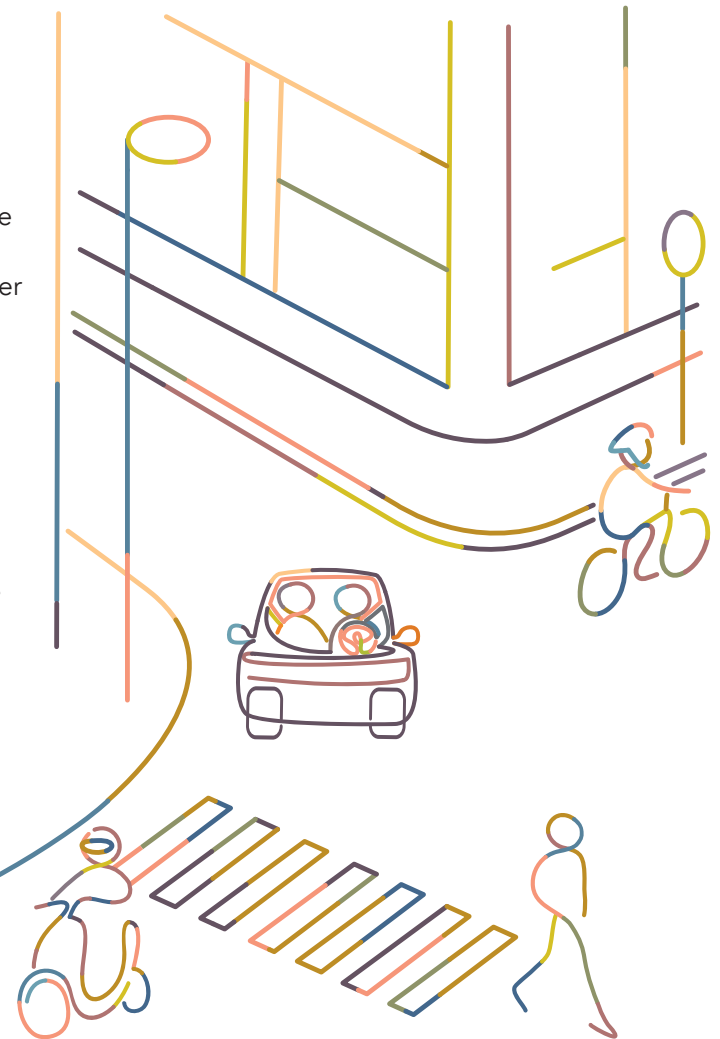
- Promover la anticipación a los problemas de convivencia y de movimiento en el espacio de una ciudad o de un pueblo y poder poner en marcha mecanismos de prevención.

Métodos:

Trabajo en grupo, debate.

Recursos necesarios:

Un plano del barrio, en especial de la zona de la escuela o centro de formación, rotuladores de diferentes colores papel blanco y de colores, tijeras, hojas de papelógrafo o papel de embalaje para la realización de murales.



actividad 3 – Nuestra ciudad, nuestro espacio vital ●●

Desarrollo de la actividad

- El/la docente elige una zona de un barrio de la ciudad o del pueblo que sea conocido por todo el grupo, posiblemente el entorno del centro de formación. Lo presenta al grupo en formato de plano.
- Después forma grupos de cuatro o cinco personas. A cada grupo facilita el plano y materiales para dibujar: rotuladores de diferentes colores, papel de colores, tijeras, celo, hojas de papelógrafo o papel de embalaje...
- Posteriormente entrega a cada grupo una ficha con las siguientes indicaciones:
 - El objetivo: mejorar la seguridad del espacio del plano entregado.
 - Para conseguir este objetivo tendremos en cuenta: los problemas de transporte público y privado; los espacios reservados a viandantes para moverse o pasear; los espacios reservados a jóvenes, niños y niñas o personas mayores para jugar o pasar ratos de ocio: el impacto de la contaminación del aire, la contaminación acústica y otros elementos que afectan a la calidad de vida de la ciudadanía.
 - Cada grupo identifica en el plano calles, edificios, actividades (comerciales, talleres, escuelas, centros de salud...), los tipos de vehículos que se mueven en este entorno, el perfil poblacional que circula

por él, los elementos del contexto como fuentes, plazas, zonas verdes, barreras...

- Posteriormente dibujan todo lo necesario para conseguir el objetivo de mejorar la calidad de vida utilizando los recursos disponibles (nuevas señales, indicaciones de dirección, carriles para bicicletas, patines, paradas de bus, calles peatonales...).
- El/la docente indica a los grupos que realicen los cambios de mejora, repartiendo entre sus componentes las tareas a realizar (diseño, ingeniería, seguridad...)
- Posteriormente los grupos se intercambian los proyectos y los evalúan.
- Cada grupo elige un portavoz que presenta a la clase las conclusiones de su análisis y la propuesta del espacio con las modificaciones introducidas.
- Finalmente, el/la docente abre un debate para sacar conclusiones y reflexiones sobre el trabajo realizado:
 - *Cómo se han organizado*
 - *Qué dificultades se han encontrado.*
 - *Qué diferencias se han producido entre los miembros y como las han gestionado.*

- *Cómo han vivido las aportaciones del grupo comisión de evaluación sobre su proyecto.*
- *Qué han aprendido con la actividad.*

Recoge lo más significativo en la pizarra o papelógrafo, fotografía los diferentes proyectos y cierra la actividad haciendo un resumen de lo que ha ido surgiendo.

Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado:

- La necesidad de establecer un equilibrio entre comodidad y medioambiente.
- Los diferentes puntos de vista que se cruzan en el momento de poner en marcha un proyecto. Diferencias debidas a perspectivas de distintas profesiones, las necesidades de las personas que habitan, trabajan o visitan una ciudad, pueblo o espacio.
- El respeto al interés común, a veces en contradicción con otros distintos intereses que se conjugan en un espacio público.
- El valor de la participación y la concreción de sugerencias y su canalización a las instituciones responsables.

actividad 4 – Emociones ¿qué hacemos con ellas?

Objetivo curricular:

Desarrollar las capacidades de autoestima y las habilidades sociales que posibiliten el diálogo y el acuerdo para solucionar los problemas humanos, así como la planificación y la toma de decisiones de forma autónoma para poder manejarse en diferentes situaciones personales y grupales, posibilitando construir, con otras personas, y/o de forma individual sus propios proyectos de vida.

Contenidos curriculares:

Bloque 13. Educación artística.

- Creación y manipulación de imágenes a través de la fotografía, el collage, el cómic y el cartel.
- Comprensión, percepción e interpretación de referentes plásticos, visuales y auditivos.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Gestión de mí mismo y de mis emociones.

Nivel 2 (*Es consciente de la influencia de las emociones en sus conductas viales y en las de las demás personas, relacionándolo con el riesgo*).

Descripción de la actividad:

Esta actividad conecta a las personas con sus emociones. Asimismo, evidencia que estas pueden condicionar los comportamientos y tener relación directa con acciones arriesgadas en situaciones de movilidad.

La propuesta pone la mirada en la importancia de gestionar las emociones y mantener comportamientos de protección en situaciones en las que la seguridad propia y la de otras personas están en juego.



Objetivos:

- Darse cuenta de que en situaciones de movilidad las personas toman decisiones en pocos segundos, realizando comportamientos distintos y que las emociones que se generan durante esta vivencia tienen un peso importante.
- Observar los comportamientos automáticos que adoptamos en situaciones de movilidad y que están generados por creencias, valores y aprendizajes incorporados a lo largo de la vida.
- Interpretar, identificar y aceptar las emociones que sentimos y sus consecuencias en las reacciones espontáneas.
- Tomar consciencia de que, gestionando las emociones, se evitan comportamientos viales de alto riesgo.

Métodos:

Trabajo individual, debate, trabajo en pequeño grupo

Recursos necesarios:

Tarjetas con las imágenes de diferentes expresiones emocionales, hojas de papelógrafo o papel de embalaje para un mural, Bluetack o cinta adhesiva.

actividad 4 – Emociones ¿qué hacemos con ellas?



Desarrollo de la actividad

- El/la docente distribuye a cada participante dos o tres tarjetas que facilitamos en el anexo 1.
- Pide que identifiquen en cada tarjeta de qué emoción se trata.
- Solicita a cada participante que imagine y escriba a partir de la emoción identificada:
 - Qué frase interna identifica el estado emocional. Por ejemplo: *Hoy es un día maravilloso o Les mataría a todos o Soy la persona más desafortunada del mundo.*
 - Qué posibles comportamientos viales como viandante, conductor o pasajero podría realizar el personaje de la imagen. Por ejemplo, una persona enfadada podría ir tocando la bocina a cualquiera que se le acerque o tener una conducción agresiva.
- Cada participante comenta la emoción de la imagen y expresa brevemente los comportamientos viales que se podrían dar en esa circunstancia emocional.

- Los comentarios se recogen en un mural con tres columnas:

Emoción	Qué dice el personaje	Comportamientos viales generados de la emoción (viandante, conductor o pasajero)

- Conforme se construye el mural se debaten las emociones propuestas y sus consecuencias. El/la docente anima a que se tengan en cuenta situaciones de movilidad diferentes: conducir un coche, una moto o una bicicleta, ir en patinete, ir caminando, etc.
- Posteriormente se forman grupos de dos o tres personas para que:
 - Inventen un lema que invite a las personas a tomar consciencia de sus actitudes en estados emocionales.
- Finalmente los grupos comparten lo que han elaborado con todo el grupo clase.

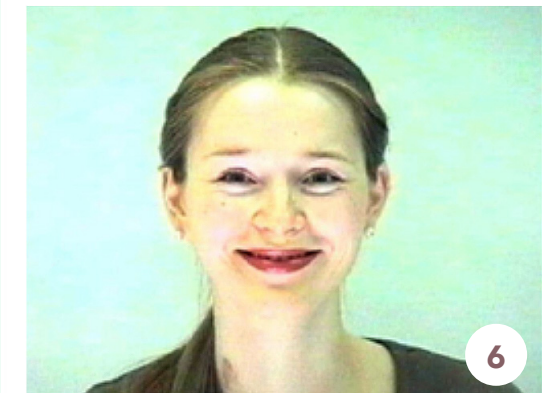
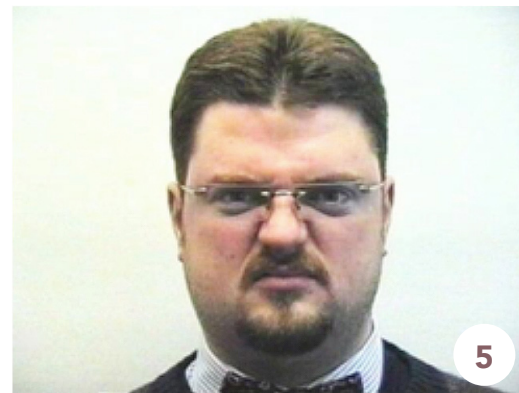
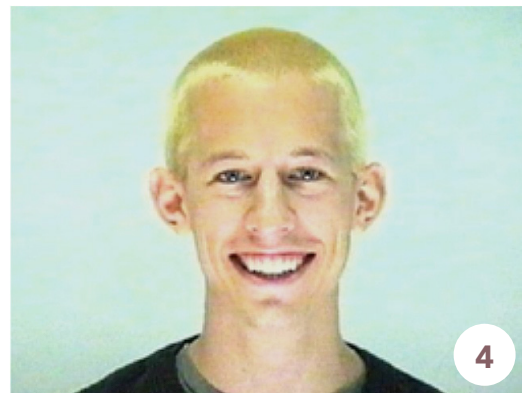
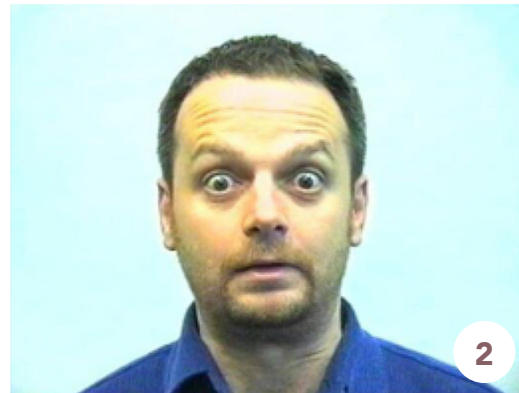
Conclusiones:

Concluida la actividad, los participantes habrán integrado:

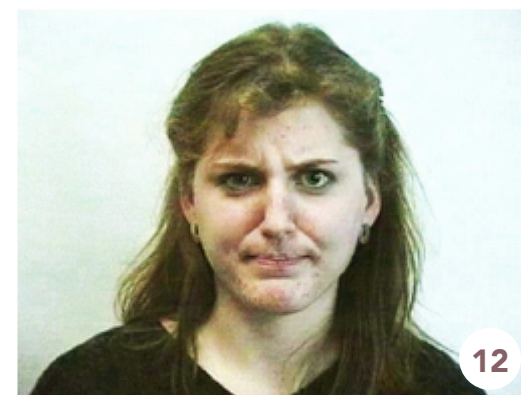
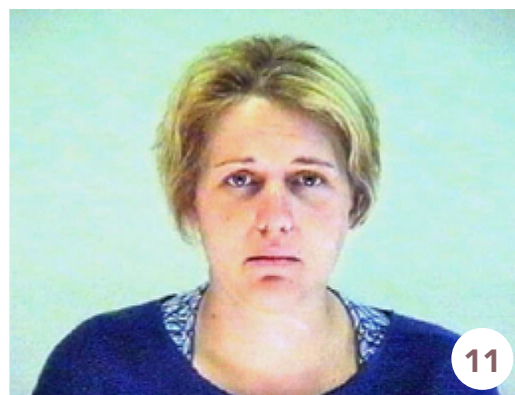
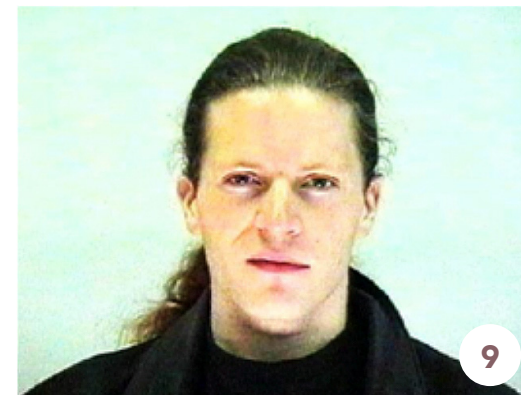
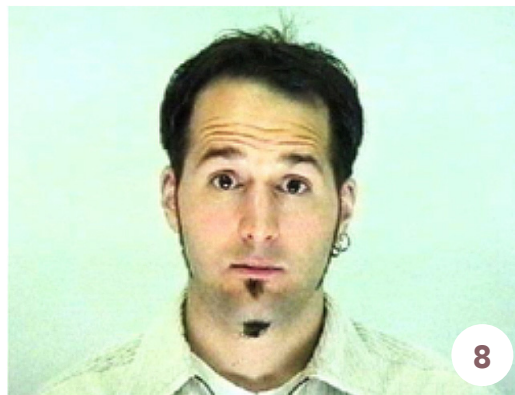
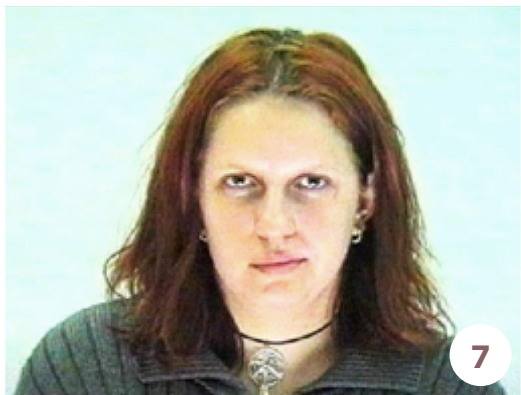
- El papel de las emociones en la toma de decisiones.
- Los comportamientos viales que pueden derivar.
- La necesidad de gestionar los estados emocionales para adoptar comportamientos seguros en situación de movilidad.

actividad 4 – Emociones ¿qué hacemos con ellas?

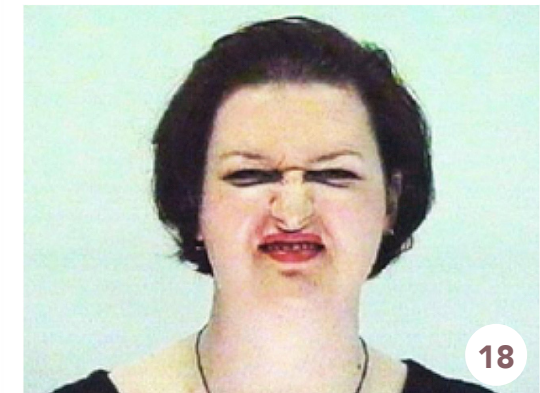
anexo 1 Emociones



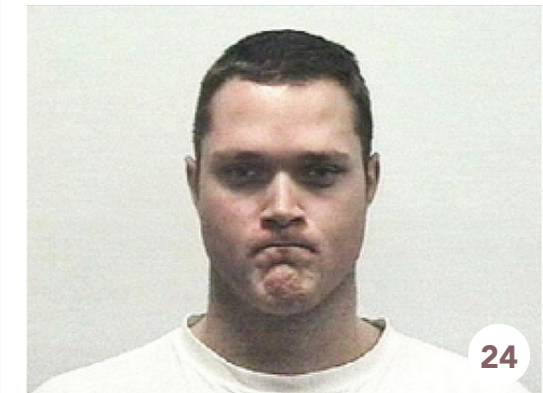
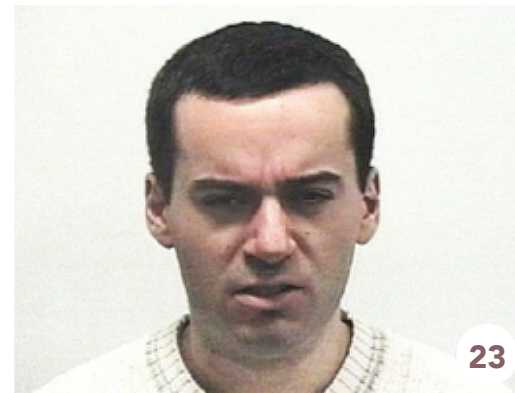
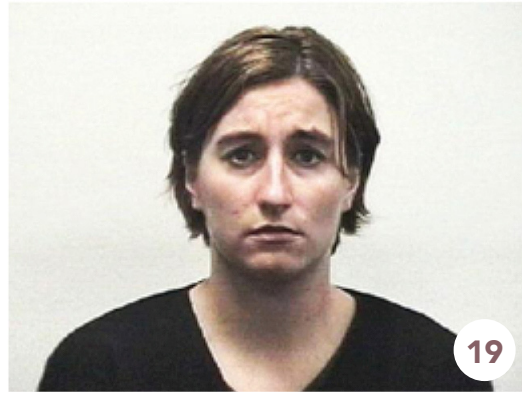
actividad 4 – Emociones ¿qué hacemos con ellas?



actividad 4 – Emociones ¿qué hacemos con ellas?



actividad 4 – Emociones ¿qué hacemos con ellas?



actividad 5 – Decidir entre todos y todas ●●●

Objetivo curricular:

Desarrollar las capacidades de autoestima y las habilidades sociales que posibiliten el diálogo y el acuerdo para solucionar los problemas humanos, así como la planificación y la toma de decisiones de forma autónoma para poder manejarse en diferentes situaciones personales y grupales, posibilitando construir, con otras personas, y/o de forma individual sus propios proyectos de vida.

Contenidos curriculares:

Bloque 12. Género y roles sociales.

Transmisión de roles y valores a través de la familia, la escuela, la publicidad y los medios de comunicación.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Resistencia a la presión grupal.

Nivel 3 (Reconoce su miedo al rechazo y su necesidad de aprobación del grupo pero es capaz de gestionarlo y de seguir una conducta segura).

Descripción de la actividad:

En esta ocasión trabajamos para que cada participante tome consciencia de la coherencia entre sus principios, sus decisiones y su manera de gestionar la presión del grupo. Asimismo ponemos atención a las particularidades derivadas de las diferencias de género.

El/la docente acompaña al grupo a tomar conciencia del riesgo que puede comportar la presión de un grupo o de una cultura. Es necesario identificar las situaciones donde el valor de la seguridad pasa por encima de la aceptación del grupo de referencia, familiar, de amigos o de género.

Objetivos:

- Favorecer la toma de conciencia y la participación responsable a la hora decidir sin dejarse llevar por la inmediatez o la presión emocional.
- Relacionar los comportamientos con la vivencia personal de género y la seguridad vial.

Métodos:

Dramatización, trabajo de pequeño grupo, debate.

Recursos necesarios:

Instrucciones para la realización de la dramatización, un móvil para grabar un video de la representación, ordenador, proyector y aparato de sonido.



actividad 5 – Decidir entre todos y todas ●●●

Desarrollo de la actividad

- El/la docente pide que cinco personas del grupo se ofrezcan como voluntarias para el ejercicio de dramatización. Es importante que en este grupo haya mujeres y hombres.
- Las cinco personas reciben las indicaciones para efectuar la dramatización recogidas en el anexo 1.
- El grupo prepara la dramatización fuera del aula durante cinco minutos.
- Mientras tanto, el/la docente da las indicaciones al resto de los participantes que se quedan en el aula.
 - Observar con atención lo que sucede y tomar nota de los aspectos que les llame la atención.
 - La observación se centra especialmente en las características de los personajes interpretados, las emociones que despierta cada uno de ellos y las decisiones que toman desde sus valores.
 - Identificar los prejuicios derivados de su género o de sus características, y cómo estos prejuicios inciden en seguridad vial.
 - Pensar en decisiones alternativas a proponer y a debatir después de la representación.
- La representación tendrá una duración de dos o tres minutos. Es recomendable que se grabe y se visualice un par de veces después de haberla realizado.
- Posteriormente se inicia un debate con todo el grupo, incluidas las cinco personas que han realizado la dramatización.
- Para ayudar a centrar el debate el/la docente propone las siguientes cuestiones:
 - *¿Qué ha pasado en este grupo de amigos?*
 - *¿Qué hubieras hecho tú?*
 - *¿Qué ideas preconcebidas han aparecido?*
 - *¿Cómo inciden estas ideas en el comportamiento en la calle o en la carretera?*
 - *¿Ha habido diferencias entre las respuestas de hombres y mujeres?*
- Se completa la actividad pidiendo a cada participante que escriba una breve reflexión individual.
- El/la docente anima a compartir las reflexiones individuales para aprender de la riqueza de las distintas miradas y las diferentes actitudes de los/las participantes.

Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado:

- El valor que cada persona asignamos a la seguridad y a la prevención y qué hacemos cuando estos elementos entran en contradicción con los del grupo de referencia.
- Qué recursos ponemos en marcha para no ceder a la presión del grupo cuando se pone en riesgo la seguridad propia y la del resto de las personas.
- Que diferencias de valores y comportamientos entre hombres y mujeres hay ante una situación de movilidad.

actividad 5 – Decidir entre todos y todas ●●●

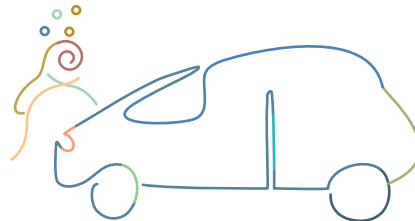
anexo 1 Indicaciones para realizar la dramatización

El tiempo estimado para la representación es de 2 o 3 minutos.

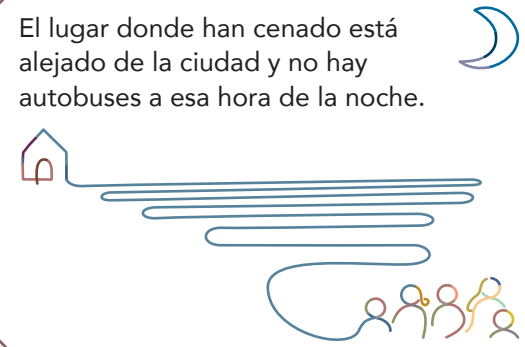
Son un grupo de cinco personas que salen de una cena para volver a sus casas.



Quien conduce el coche ha bebido alcohol. Las otras cuatro personas no tienen carné de conducir.



El lugar donde han cenado está alejado de la ciudad y no hay autobuses a esa hora de la noche.



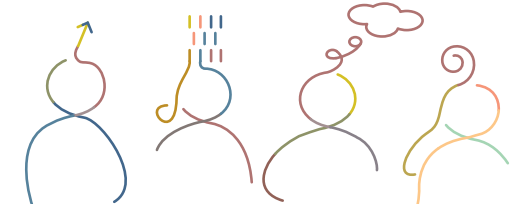
Pueden llamar a dos taxis para que vengan a buscarlos. La broma sale muy cara y dos personas del grupo van mal de dinero en esa época.



Una de las cinco personas juega el papel de "aquí no pasa nada, volvamos en coche y ya está" y defiende esta posición con contundencia. Las cinco personas juntas deciden quién de ellas juega ese papel.



Las otras cuatro personas actúan como lo consideren más conveniente sin haber pactado con el resto.



Actividades del Ámbito de la Comunicación



actividad 6 – ¡No a la multitarea!



Objetivo curricular:

Tener en la lengua una herramienta fundamental en su doble función, individual y social. Individual, en tanto instrumento que permite a cada individuo pensar, transformar su conocimiento, regular su propia actividad y expresarse. Social, porque además de ser socialmente transmitida y mantenida, los grupos humanos se construyen y desarrollan con la lengua como su eje y soporte.

Contenidos curriculares:

Bloque 1. Comunicación oral: escuchar, hablar y conversar.

Escucha y comprensión de textos de actualidad (noticias, debates, documentales, entrevistas, canciones, anuncios publicitarios, comentarios deportivos, conferencias...)

Bloque 2. Comunicación escrita: leer y escribir.

Comprensión de textos publicitarios y de los medios de comunicación impresos y digitales (titulares, pie de foto, noticia, tiras cómicas, entrevista, reportaje, artículo de opinión, anuncios publicitarios...) atendiendo a la estructura del periódico (secciones y géneros) y a los elementos paratextuales.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Atención.

Nivel 2 (*Es consciente del papel de la atención en la movilidad segura*).



Descripción de la actividad:

Esta actividad sitúa a la persona ante el peligro que genera realizar más de una tarea simultáneamente. Incluye un juego y un artículo de periódico cuyo objetivo es poner en evidencia que al solaparse diferentes tareas, la atención no consigue focalizarse. Trasladado al ámbito vial, cuando la persona que conduce o camina añade otras acciones que requieren su atención, comete errores que pueden afectar a su seguridad o a la de otras personas.

Objetivos:

- Darse cuenta de que la percepción del riesgo es directamente proporcional al nivel de atención.
- Identificar hábitos y costumbres que inciden en la atención durante los desplazamientos.

Métodos:

Juego, trabajo de grupo, debate.

Recursos necesarios:

Sillas. Tantas como miembros del grupo.

Una pelota.

Papelógrafo o pizarra.

actividad 6 – ¡No a la multitarea! ●●●●

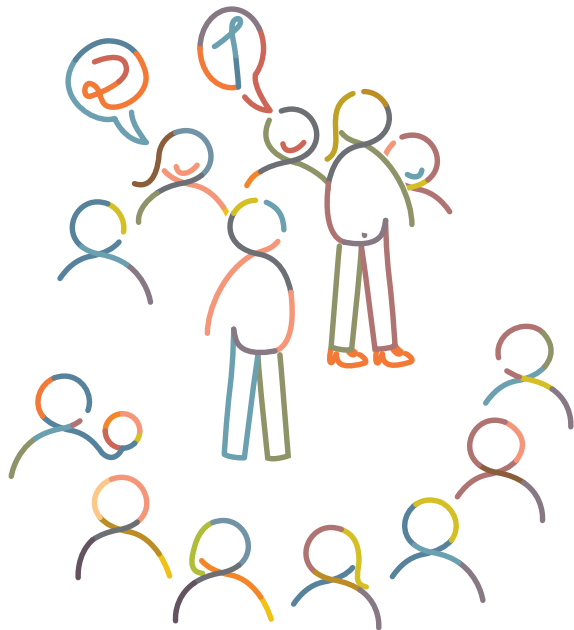
Desarrollo de la actividad

El/la docente y su grupo se sientan en círculo y plantea la siguiente pregunta:

¿Consideráis que podéis hacer más de una cosa a la vez?

Esta pregunta abre un debate en el que se van concretando las diferentes opiniones, ideas y percepciones sobre la realización de varias tareas al mismo tiempo y la calidad de las mismas cuando esto sucede.

Posteriormente propone nos desafía a probar si podemos o no hacer más de una tarea a la vez.



Indicaciones del juego:

- Una persona se pone de pie en medio del círculo de modo que queda una silla vacía.
- Esta hace la acción de volver a sentarse caminando hacia la silla vacía.
- Entretanto, la persona sentada a la izquierda de la silla vacía toca con su mano derecha la silla vacía y nombra a una persona del grupo. Puede nombrar a cualquier de las sentadas excepto a la que está a la derecha de la silla vacía.
- En el momento que nombra a una persona, la silla queda reservada para la persona nominada, que se levanta y va tranquilamente a sentarse a la silla asignada.
- Al mismo tiempo, quien estaba de pie se encamina hacia la nueva silla vacía.
- Se repite el proceso.
- Si la persona encargada de dar el nombre no lo hace o dice uno no válido, quien estaba de pie podrá ocupar la silla vacía y la otra deberá levantarse.
- El juego continúa de la misma manera.
- El juego es muy sencillo. Requiere únicamente atención. Al principio los/las participantes se equivocan mucho, pero poco a poco van cogiendo la dinámica. Cuando esto sucede, el/la docente interrumpe el juego e introduce una nueva tarea. Coge una pelota y pide al grupo que la vayan pasando, de manera aleatoria, de un lado al otro del círculo.
- Si la pelota cae al suelo, cualquiera la coge y vuelve a tirarla. La caída de la pelota no tiene ninguna consecuencia sobre la tarea principal. Lo que sucede, es que los/las participantes se distraen en coger la pelota y se equivocan.
- El/la docente vuelve a suspender el juego y añade una tercera tarea. Pide al grupo que mientras hacen las dos anteriores tareas (nombrar a las personas y pasar la pelota) cuenten empezando por el número 1. Puede empezar cualquier persona y las otras siguen contando: 2, 3, 4... Si el recuento se para, empieza cualquier persona por el 1 de nuevo.
- El grupo no consigue hacer las tres tareas a la vez y el juego cae en el caos.
- Llegado este punto, el/la docente suspende el juego y en grupo comentan lo ocurrido.

actividad 6 – ¡No a la multitarea!



- Posteriormente, el/la docente propone leer un artículo del periódico El País (seguir el link de la foto para leer el artículo) Se forman pequeños grupos, leen el artículo y responden a las preguntas:
 - ¿Qué opinas de este artículo?
 - ¿Dice la verdad según tu experiencia?
 - ¿Podemos relacionar lo dicho en el artículo con nuestro juego?
- Cada grupo comenta lo que ha discutido con la lectura del artículo sobre multitarea.
- Después de los primeros comentarios el/la docente introduce la situación de multitarea aplicada a la movilidad: conducción de un coche, una bicicleta, un patinete, o caminar mientras se hacen otras acciones, como mirar el móvil, buscar las gafas, conversar apasionadamente.
- A medida que transcurre el debate, se hace un listado en la pizarra de los distractores habituales (facilitamos algunos en el anexo 1).



Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado que:

- Durante los desplazamientos en el espacio público es necesaria nuestra atención completa. Cuando es compartida con otras acciones, podemos poner en peligro nuestra seguridad y la de otras personas.
- Algunos distractores habituales y peligrosos durante los desplazamientos: chatear, tener una conversación importante, girarse para ver a la persona o personas del asiento trasero...
- Disminuyen nuestra capacidad de atención el cansancio, el consumo de alcohol o de otras sustancias como medicamentos y drogas.
- Dificultan nuestra atención algunos estados emocionales: enfado, euforia...
- Cualquiera que sea la causa de la pérdida de atención, representa una de los principales motivos de accidentes mortales o con heridas graves.

<https://www.elpais.com.uy/vida-actual/efectos-multitarea.html>

actividad 6 – ¡No a la multitarea! ●●●●

anexo 1 Distractores que afectan a la movilidad segura.

Mirar el móvil

Enviar mensajes

Chatear

Mirar a la persona del asiento trasero

Atender a los menores.

Buscar un objeto

Buscar un recorrido en el GPS u otro buscador

Fumar

Tener conversaciones comprometidas

Hablar con el móvil

Maquillarse, peinarse...

Comer o beber

Atender a la mascota

Mirar un incidente o accidente mientras se circula.

Escuchar música con volumen alto o con audífonos.

Mirar hacia un lugar que no sea la calzada.

Leer

Buscar un programa de radio

actividad 7 – Emoción y responsabilidad ●●●●

Objetivo curricular:

Expresarse e interactuar oralmente y por escrito de forma coherente, correcta y adecuada para responder eficazmente a diferentes finalidades comunicativas.

Contenidos curriculares:

Bloque 1. Comunicación oral: escuchar, hablar y conversar.

- Identificación del tema y discriminación de las ideas principales en los textos orales.
- Retención del contenido de los textos orales mediante diversos medios y su utilización para las finalidades previstas.
- Participación activa, respetuosa y cooperadora en los intercambios comunicativos y especialmente en las situaciones de aprendizaje compartido.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Atención.

Nivel 4 (*Usa la atención como una herramienta habitual al servicio de la seguridad*).

Descripción de la actividad:

Para la realización de esta actividad utilizamos un dilema moral que pone a cada participante en una situación real en la que dos valores muy apreciados entran en conflicto. Durante un viaje en coche el conductor siente al mismo tiempo dos necesidades: hablar con su acompañante de un tema importante o callar para evitar distraerse y llegar a destino.

El dilema ayuda a tomar conciencia de los mecanismos que utilizamos para tomar decisiones y de cómo las emociones inciden en estas decisiones.

Objetivos:

- Tomar conciencia del peligro que comporta distraer a quien conduce un vehículo cuando se viaja como acompañante.

Métodos:

Dilema moral, discusión en grupo.

Recursos necesarios:

Dilema moral: *Emoción y responsabilidad*.
Un buen dúo. (Anexo 1)

Orientaciones para realizar un dilema moral. (*Anexo 2*)



actividad 7 – Emoción y responsabilidad ●●●●

Desarrollo de la actividad

- El/la docente explica la historia que plantea el dilema moral.
- Al acabarlo, pone en evidencia que hay dos posibles finales.
- Posteriormente pide a los/las participantes que se levanten, cierren los ojos y conecten con la situación.
- Después recuerda que hay dos decisiones posibles:
 - Decisión 1: Hablar y decir lo que siente.
 - Decisión 2: Callar y aguantar la tensión hasta llegar a casa.
- Cada participante opta por una de las dos decisiones y se forman dos bandos, uno a cada lado de la persona formadora.
- Cada bando se divide en grupos de cuatro o cinco personas para debatir sobre las razones que les han llevado a tomar la decisión adoptada. Una persona por cada grupo se encarga de recogerlas.
- Cada portavoz explica las razones que han motivado la decisión de los miembros de su grupo. Las palabras son alternadas, una de cada bando y no se permite debatir, sino simplemente escuchar.
- Posteriormente se abre un debate. El/la docente asigna las palabras, alternando una de cada bando. Los/las participantes en esta fase intervienen con la opinión.
- En cualquier momento del dilema las personas pueden cambiar de bando sin explicar el porqué.
- El/la docente irá señalando los valores que van apareciendo a lo largo de la discusión de los grupos y, cuando es necesario, anima la discusión con preguntas para los dos bandos.
- El debate queda abierto. No hay una solución correcta.

Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado que:

- Durante los desplazamientos es necesario mantener la atención completa y focalizada.
- La atención dividida representa un peligro, especialmente en el ámbito de la seguridad vial.
- El cansancio, el consumo de alcohol, de algunos medicamentos o de drogas, también tienen efecto sobre nuestra capacidad de atender.
- Nuestra atención puede mermar también por razones emocionales.
- Sea cual sea el motivo que produce la pérdida de atención, su disminución representa una de las causas principales de los accidentes.



actividad 7 – Emoción y responsabilidad ●●●●

anexo 1 Dilema moral

Emoción y responsabilidad. Un buen dúo.

Óscar es un chico de 21 años que se ha trasladado a otra ciudad para estudiar un curso de profesionalización.

El cambio de domicilio le ha costado mucho, despedirse de sus amigos y ciudad natal, pero también ha sentido que ha sido una oportunidad para conocer gente distinta y de hacer nuevos amigos.

Está contento con su nueva casa porque tiene una buena habitación en un piso de estudiantes.

La escuela donde estudia es grande, hay mucha gente y parece un buen sitio.

El primer día de clase, Óscar se sintió un poco fuera de lugar. Sus nuevos compañeros hablaban muy contentos entre ellos y nadie le atendía.

Fueron pasando los días. Él entraba en clase y se sentaba junto a su compañero Bernardo, que había sido el único en ofrecerle una mano cuando estaba en apuros. Bernardo era un chico muy responsable e introvertido, con dificultades para hacer amigos.

Bernardo decía que era muy difícil ir con ciertos grupos, que costaba mucho que te aceptaran.

Óscar no quiso perder la oportunidad de conocer a gente. Él no se quería conformar con tener solo un amigo.

Un día se armó de valor y se acercó a uno de los grupos que bromeaban entre ellos comiendo bocatas.

Al principio solamente escuchaba, pero a poco a poco fue tomando el valor de hacer algunas preguntas o mini comentarios. Los chicos y las chicas lo miraban con recelo, hasta que una chica le invitó a salir a la noche: - Vamos a una discoteca muy chula. Está a 80 km.

Allí van a la noche Óscar, Bernardo, la chica y una pareja más con el coche del chico.

Fue una noche muy divertida. Finalmente sentía que empezaba a tener amigos, a salir y a tener vida social.

A la hora de volver, el chico que debía conducir estaba borracho y Óscar, que no suele beber en las fiestas porque el alcohol le da dolor de cabeza, se ofreció a conducir.

La pareja y Bernardo se sientan atrás y a los 5 km Óscar empieza a escuchar ronquidos, aunque no sabe quién de los tres los emite.

La chica que va delante con él no duerme, al contrario, tiene muchas ganas de hablar y le va contando su vida. Óscar escucha a medias, intenta concentrarse en la carretera, la noche es oscura y el sueño y el cansancio reducen su atención.

Sin saber bien ni cómo ni por qué, la chica está hablando de Bernardo, de lo tonto que es, de lo poco que habla y de que al hacerse su amigo, lo habían dejado un poco apartado.

Óscar se siente muy incómodo, se habla mal de su amigo Bernardo que está atrás. ¿Duerme? En principio, parece que sí porque no contesta ni opina, pero podría estar escuchando y hacer como si durmiera...

La incomodidad y el dolor empiezan a comprometer de forma profunda su capacidad de conducir. Ya no puede seguir. O reacciona con fuerza y la hace callar, o bien aguanta como puede hasta llegar ella su destino.

Piensa parar con una excusa, pero la carretera es estrecha y llena de curvas... Si calla a la chica... ganará la confianza de su amigo pero volverá a perder al grupo de nuevos amigos... Si no dice nada... está conduciendo sin prestar ninguna atención a la carretera. ¿Cuánto podrá seguir? ¿Qué puede pasar?

¿Qué hará Óscar?

¿Hablar o aguantar hasta casa?

actividad 7 – Emoción y responsabilidad ●●●●

anexo 2 Orientaciones para realizar un dilema moral

Facilitamos un enlace donde se desarrolla una actividad utilizando el método del dilema moral. Si no se ha utilizado anteriormente puede servir de guía.

https://www.youtube.com/watch?v=tK_1qocAAFE



actividad 8 – Convencer ●●●●

Objetivo curricular:

Aprender a usar las lenguas como estrategias adecuadas en cada situación comunicativa.

Contenidos curriculares:

Bloque 1. Comunicación oral: escuchar, hablar y conversar.

- Producción, previa planificación de discursos orales de diversa finalidad y complejidad.
- Realización de presentaciones orales bien estructuradas.
- Actitud crítica ante los mensajes orientados a la persuasión, en especial los provenientes de los medios de comunicación social.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Consciencia de la vulnerabilidad y del riesgo.

Nivel 3 (*Pasa de una protección instintiva a una autoprotección planificada respecto a las situaciones de tráfico más frecuentes*).

Descripción de la actividad:

La actividad propone que una persona convenza a otra a cuestionar un comportamiento, y a que lo modifique en beneficio de su seguridad y la del resto de otras personas.

Objetivos:

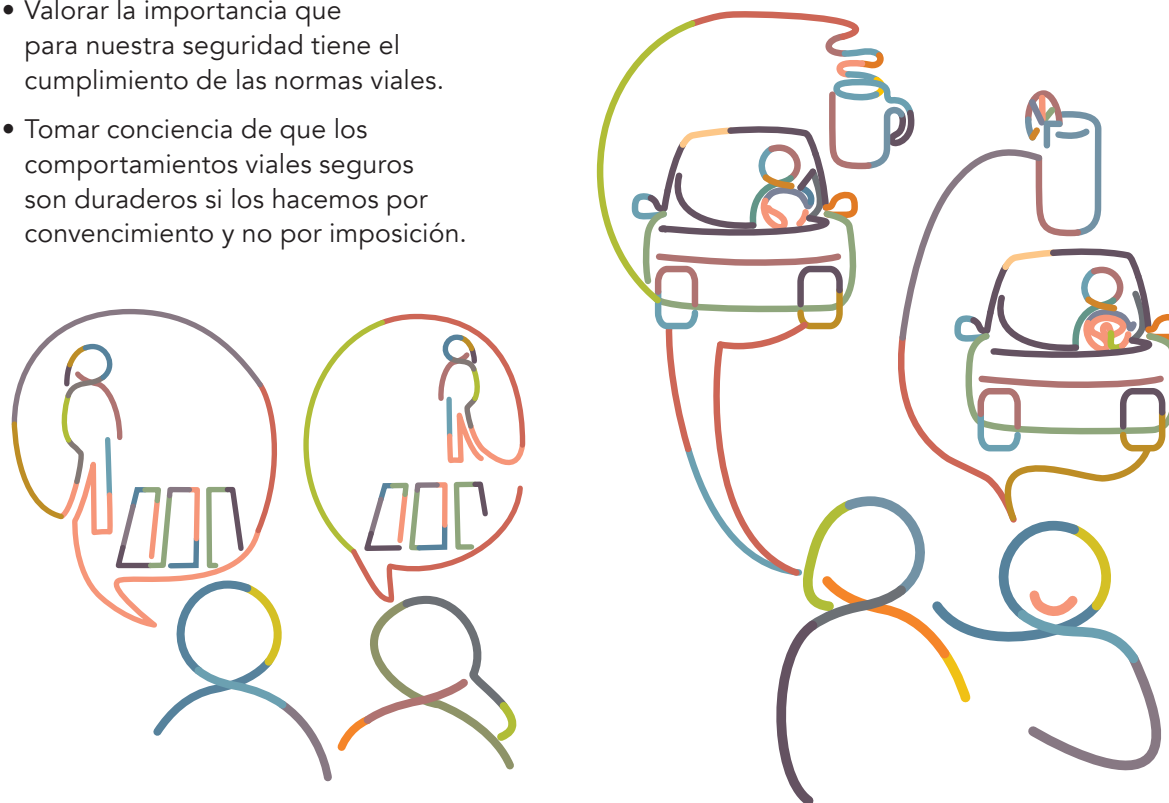
- Reflexionar sobre algunos comportamientos que entrañan riesgo vial.
- Valorar la importancia que para nuestra seguridad tiene el cumplimiento de las normas viales.
- Tomar conciencia de que los comportamientos viales seguros son duraderos si los hacemos por convencimiento y no por imposición.

Métodos:

Trabajo por parejas., debate.

Recursos necesarios:

Papelógrafo o pizarra.
Rotuladores.
Ordenador.
Proyector.



actividad 8 – Convencer ●●●●

Desarrollo de la actividad

- El/la docente inicia la actividad lanzando la siguiente pregunta:
¿Cómo podemos convencer a alguien de que haga algo?
- Invita al grupo a que reflexionen sobre qué suelen hacer para convencer a otra persona y que lo anoten en su cuaderno.
- Pasados dos o tres minutos, pide al grupo que dos personas se ofrezcan como voluntarias.
- Una de ellas tiene que identificar y compartir con el grupo un comportamiento vial seguro que le cuesta realizar o que directamente no lo hace. Algunos comportamientos posibles: ponerse o atarse el casco, abrocharse el cinturón de seguridad, no beber nada de alcohol si tiene que conducir, evitar mirar el móvil mientras conduce o cruza la calle.
- La otra persona voluntaria intenta convencer a la anterior para que adopte el comportamiento seguro.
- El grupo debate sobre cuáles son las estrategias o los recursos que dan mejores resultados en el proceso de convencer.
- El/la docente anota en la pizarra las conclusiones a las que llega el grupo. Por ejemplo:
 - *Es más oportuno preguntar que hacer afirmaciones.*
 - *Es mejor evitar frases que puedan ofender o asustar al interlocutor.*
 - *Es necesario que la persona a convencer tenga la oportunidad de explicar su punto de vista y que se sienta escuchada.*
- Se forman grupos de tres o cuatro personas y preparan una charla (TED talk) para convencer al resto de la clase de una de las conductas seguras que facilitamos en el anexo 1.
- Cada grupo elige a su portavoz que hace su charla al resto.
- Finalizamos la actividad viendo un Ted de tráfico.

Conclusiones:

Concluida la actividad, los participantes habrán integrado que:

- Cambiar un comportamiento al que estamos acostumbrados no es nada fácil.
- Incluso cuando tenemos el convencimiento de que estaría bien cambiar, la costumbre es mucho más fuerte que la voluntad de cambio.
- Es imposible cambiar solamente por orden o imposición, es necesario que cada persona llegue a convencerse de los beneficios del cambio.
- La cultura vial ha evolucionado mucho a lo largo de los últimos veinte años, comportamientos que parecían normales, ahora son escandalosos, por ejemplo, viajar en motocicleta sin casco.
- Utilizar como método preventivo el miedo a tener un accidente o a hacerse daño no siempre funciona: de hecho cuando lo que recomendamos suena como amenaza, la persona que recibe el consejo prefiere olvidarlo.
- Tampoco sirve hablar de la propia experiencia o vivencia de accidente con detalles. Quien escucha está tranquilo, no siente que vaya con él y al poco tiempo se olvida.
- Si la persona puede explicar sin vergüenza lo que le pasa y por qué, y si no se siente amenazada y presionada, puede llegar a comprometerse a dar pequeños pasos que poco a poco le lleven a un cambio de comportamiento y a consolidarlo como hábito saludable.

actividad 8 – Convencer ●●●●

anexo 1 Conductas seguras

Cruzar la calle por el paso de peatones.

Abrocharse el cinturón de seguridad.

Cruzar solo cuando el semáforo está en verde.

Abrocharse el casco cuando se circula en moto.

Abrocharse el casco cuando se circula en bicicleta.

Ir por el carril- bici siempre que exista.

Dejar pasar a las personas en los pasos cebra.

No beber alcohol si se tiene que conducir.

No conducir cuando se toman medicamentos contraindicados.

No tomar drogas si se tiene que conducir.

Desconectar o poner en modo avión el móvil cuando se conduce.

Programar el GPS antes de iniciar el viaje.

Tener puestas las gafas, o cualquier otro complemento que pueda necesitar antes de comenzar un trayecto.

Si se requiere algún objeto que no se ha previsto, buscar un lugar seguro para parar y cogerlo.

Buscar un lugar seguro para parar si hay que modificar el GPS o mirar el mapa una vez iniciado el viaje.

Preparar los espejos retrovisores antes de iniciar la marcha.

Ajustar el asiento antes de empezar el camino.

Parar y descansar cada dos horas.

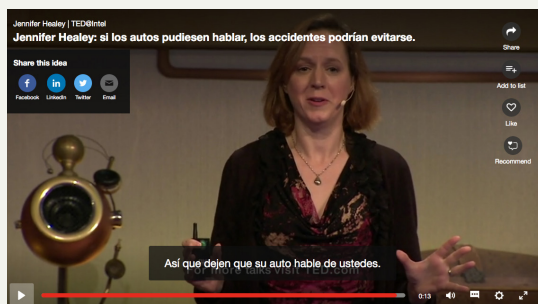
Parar si se siente cansancio o sueño.

Pedir a alguien que nos acompañe y conduzca si estamos en un estado emocional alterado.

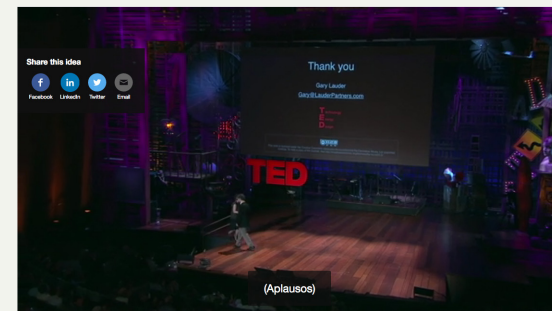
actividad 8 – Convencer ●●●●

anexo 2 Enlace TED

https://www.ted.com/talks/jennifer_healey_if_cars_could_talk_accidents_might_be_avoidable/transcript?language=es



https://www.ted.com/talks/gary_lauder_s_new_traffic_sign_take_turns?language=es



actividad 9 – ¿Quién eres? ●●●●

Objetivo curricular:

Conocer y valorar los propios conocimientos, habilidades y estrategias para afrontar con confianza y autonomía las situaciones problemáticas cotidianas relacionadas con el campo científico-tecnológico y disfrutar con sus aspectos creativos, manipulativos, estéticos o utilitarios.

Contenidos curriculares:

Bloque 2. Comunicación escrita: leer y escribir.

- Reconocimiento de la intencionalidad del emisor.
- Identificación del sentido global del texto y discriminación de las ideas principales.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Resistencia a la presión grupal.

Nivel 4 (*Prioriza sistemáticamente su seguridad frente a situaciones de presión de grupo que están en contradicción con ella*).

Descripción de la actividad:

La actividad se contextualiza en la historia “*Quién eres*”, extraída del libro *Déjame que te cuente*, de Jorge Bucay. Esta historia nos pone en contacto con nuestra responsabilidad en decidir qué hacer en cada situación. Superando la necesidad de ser aprobado, el protagonista de la historia se encuentra de repente libre de depender del juicio de sus amigos y conocidos.

De la misma manera, podemos plantear a los/las participantes la posibilidad de tomar decisiones sobre su seguridad en la movilidad, sin la esclavitud que el texto hace entrever tan claramente.

Objetivos:

- Anticipa la situación de conflicto y manifiesta que va a mantener una postura de seguridad con independencia del juicio del grupo.

Métodos:

Trabajo en grupo, trabajo individual, debate, *collage*.

Recursos necesarios:

Una copia para cada grupo, del cuento “*Quién eres*” de Jorge Bucay (Anexo 1).
Papelógrafo.
Rotuladores de colores.
Papel de embalaje.
Revistas.
Cola.
Tijeras.



actividad 9 – ¿Quién eres? ●●●●

Desarrollo de la actividad

- El/la docente lee el cuento de Jorge Bucay “Quién eres” que facilitamos en el *anexo 1*.
- Posteriormente pide a las personas participantes que formen grupos de cuatro para comentar qué le ha pasado al Sr. Sinclair. Para ello, deben rellenar una tabla como la siguiente. En ella indicarán las emociones y costumbres que tenía antes del primer día descrito en la narración, durante el tiempo que se desarrolla la historia y después de su experiencia de soledad integral.
- Posteriormente el/la docente pide que cada grupo piense en una situación de presión grupal aplicada a la movilidad, esto es, una situación en la que la decisión de seguridad entra en conflicto con la aprobación del grupo de pares.
- Cada grupo selecciona la situación, la describe, señala el peligro que comporta y propone cómo actuar para minimizarlo.
- Con revistas, tijeras, papel de embalar, cola y rotuladores de colores hacen un collage que represente esa situación vial de presión grupal.
- Posteriormente los collages se pegan en las paredes o en la pizarra y cada portavoz cuenta su trabajo.

Para facilitar el ejercicio el/la docente introduce preguntas sobre el señor Sinclair:

¿Qué siente?

¿Qué hace?

¿Qué le da miedo?

¿Qué comprende?

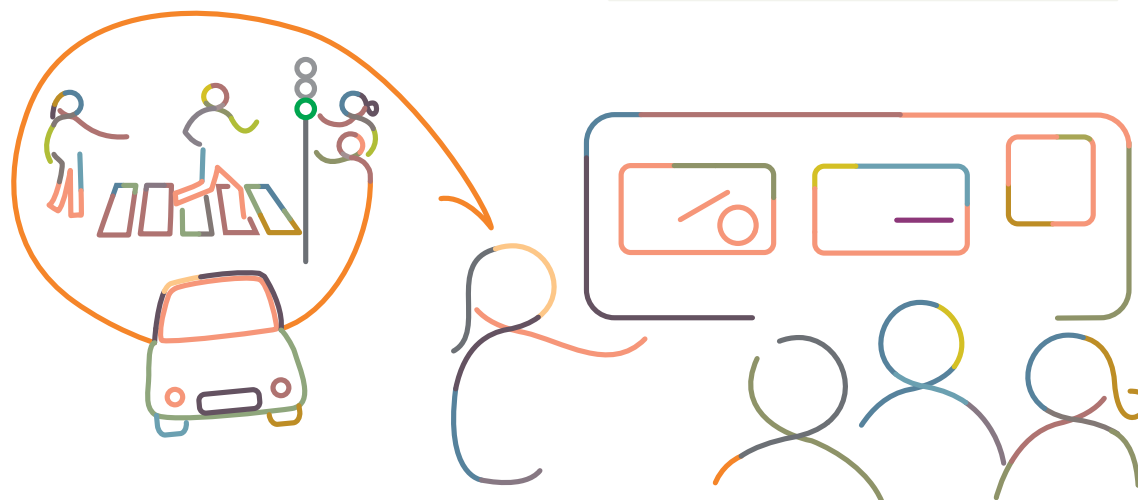
En los tres momentos del relato: antes, mientras y después.

	Antes	Durante	Después
¿Qué siente?			
¿Qué hace?			
¿Qué le da miedo?			
¿Qué comprende?			

Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado que:

- Las personas reciben presión de su entorno de forma explícita e implícita.
- La presión externa impacta en valores, principios y seguridad.
- Cada persona es responsable de sus decisiones y de gestionar la presión de los demás para que no modifique su comportamiento seguro en situaciones de riesgo.
- En un grupo respetamos la opinión y los valores de todas las personas, aunque sean diferentes o contrarios a nuestros intereses.



actividad 9 – ¿Quién eres? ●●●●

anexo 1 Texto *¿Quién eres?* de Jorge Bucay.

Aquel día Sinclair se levantó como siempre a las siete de la mañana. Como todos los días, arrastró sus pantuflas hasta el baño y después de ducharse se afeitó y se perfumó. Se vistió con ropa a la moda, como era su costumbre, y bajó a la entrada a buscar su correspondencia. Allí se encontró con la primera sorpresa del día: ¡No había cartas!

Durante los últimos años su correspondencia había ido en aumento y era un factor importante para su contacto con el mundo. Un poco malhumorado por la noticia de la ausencia de noticias, apuró su habitual desayuno de leche y cereales (como recomendaban los médicos) y salió a la calle.

Al cruzar la plaza, casi tropezó con el profesor Exer, un viejo conocido con quien solía conversar largas horas sobre inútiles planteamientos metafísicos. Lo saludó con un gesto, pero el profesor pareció no reconocerlo. Lo llamó por su nombre pero ya se había alejado, y Sinclair pensó que no había llegado a oírle. El día había empezado mal y parecía que empeoraba con las amenazas de aburrimiento que flotaban en su ánimo. Decidió volver a casa, a la lectura y la investigación, para esperar las cartas que con seguridad llegarían aumentadas para compensar las no recibidas antes.

Esa noche el hombre no durmió bien y se despertó muy temprano. Bajó, y mientras desayunaba comenzó a espiar por la ventana esperando la llegada del cartero. Por fin lo vio doblar la esquina y su corazón dio un salto. Sin embargo, el cartero pasó frente a su casa sin detenerse. Sinclair salió y lo llamó para confirmar que no había cartas para él, pero el cartero le aseguró que nada había en su saco para ese domicilio y le confirmó que no había ninguna huelga de correos ni problemas en la distribución de cartas de la ciudad.

Lejos de tranquilizarlo, esto le preocupó todavía más. Algo estaba pasando y tenía que averiguar de qué se trataba. Se puso una chaqueta y se dirigió a casa de su amigo Mario.

Apenas llegó, se hizo anunciar por el mayordomo y esperó en la sala de estar a su amigo, que no tardó en aparecer. Sinclair avanzó al encuentro del dueño de la casa con los brazos extendidos, pero éste se limitó a preguntar: "Perdón, señor, ¿nos conocemos?".

El hombre creyó que era una broma y río forzosamente presionando al otro para que le sirviera una copa. El resultado fue terrible: el dueño de la casa llamó al mayordomo y le ordenó echar a la calle al extraño, que ante tal situación se descontroló y empezó a gritar y a insultar, dando aún más motivo al fornido empleado para que lo empujara con violencia a la calle...

Camino de su casa, se cruzó con otros vecinos que lo ignoraron o actuaron con él como si fuera un extraño.

Una idea se había apoderado de su mente: había una confabulación en su contra, y él había cometido una extraña falta contra aquella sociedad, dado que ahora lo rechazaba tanto como algunas horas antes lo valoraba. No obstante, por más que pensaba, no podía recordar ningún hecho que pudiera haber sido tomado como ofensa, y menos aún alguno que involucrara a toda una ciudad.

Durante dos días más, se quedó en casa esperando correspondencia que no llegó, o anhelando la visita de alguno de sus amigos que, extrañado por su ausencia, tocara a su puerta para saber de él. Pero no pasó nada: nadie se acercó a su casa. La señora de la limpieza faltó sin avisar y el teléfono dejó de funcionar.

Entonado por una copita de más, la quinta noche Sinclair decidió ir al bar donde siempre se reunía con sus amigos para comentar las tonterías cotidianas. Apenas entró, los vio como siempre en la mesa del rincón que solían elegir. El gordo Hans contaba el mismo viejo chiste de siempre y todos los festejaban como de costumbre. El hombre acercó una silla y se sentó. De inmediato se hizo un lapidario silencio que denotaba

actividad 9 – ¿Quién eres? ●●●●

lo indeseable que les parecía a todos el recién llegado. Sinclair no aguantó más.

“¿Se puede saber qué os pasa a todos conmigo? Si hice algo que os molestó, decídmelo y acabemos con esto, pero no me tratéis así porque me estoy volviendo loco”.

Los demás se miraron unos a otros, entre divertidos y fastidiados. Uno de ellos hizo girar su dedo índice sobre su sien, diagnosticando el recién llegado. El hombre volvió a pedir una explicación, después la suplicó y, por último, cayó al suelo implorando que le explicaran por qué le estaban haciendo aquello.

Sólo uno de ellos quiso dirigirle la palabra. “Señor, ninguno de nosotros le conoce, así que no nos ha hecho nada. De hecho, ni siquiera sabemos quién es usted”.

Las lágrimas empezaron a brotar de sus ojos y salió del local, arrastrando su humanidad hasta su casa. Parecía que cada uno de sus pies pesaba una tonelada.

Ya en su cuarto, se tiró sobre la cama. Sin saber cómo ni por qué, había pasado a ser un desconocido, un ausente. Ya no existía en las agendas de sus corresponsales ni en el recuerdo de sus conocidos, y menos aún en afecto de sus amigos. En su mente aparecía un pensamiento, como un martilleo: la pregunta que los demás le hacían y que él mismo empezaba a hacerse: “¿Quién eres?”.

¿Sabía realmente contestar esta pregunta? Él conocía su nombre, la talla de su camisa, su número de documento de identidad y algunos otros datos que lo definían para los demás. Pero fuera de eso, ¿Quién era verdadera, interna y profundamente? Aquellos gustos y actitudes, aquellas inclinaciones e ideas, ¿eran suyos verdaderamente? ¿O era como tantas otras cosas, un intento de no defraudar a quienes esperaban que él fuera quien había sido? Algo empezaba a estar claro: ser un desconocido lo liberaba de tener que ser de una manera determinada. Fuera como fuera, nada cambiaría en la respuesta de los demás hacia él. Por primera vez en muchos días, descubrió algo que lo tranquilizó: esto lo ponía en una situación que le permitía actuar como quisiera sin buscar la aprobación del mundo.

Respiró hondo y sintió el aire como si fuera nuevo, entrando en sus pulmones. Se dio cuenta de que la sangre le fluía por las venas, percibió el latido de su corazón y se sorprendió de que, por primera vez, NO TEMBLABA.

Ahora que, por fin, sabía que estaba solo, que siempre lo había estado, que solo se tenía a sí mismo, ahora, podía reír o llorar... pero por él, y no por los demás. Ahora, por fin, lo sabía. SU PROPIA EXISTENCIA NO DEPENDÍA DE LOS DEMÁS.

Había descubierto que le había sido necesario estar solo para poder encontrarse consigo mismo...

Se durmió tranquila y profundamente y tuvo hermosos sueños. Despertó a las diez de la mañana, descubriendo que un rayo de sol entraba por la ventana e iluminaba su cuarto de manera maravillosa.

Sin bañarse, bajó las escaleras tarareando una canción que nunca había escuchado y encontró algo debajo de su puerta: una enorme cantidad de cartas dirigidas a él.

La señora de la limpieza estaba en la cocina y lo saludó como si nada hubiera sucedido.

Y por la noche, en el bar, parecía que nadie recordaba aquella extraña noche de locura. Al menos nadie se dignó a hacer ningún comentario al respecto.

Todo había vuelto a la normalidad... salvo él, por suerte, él, que nunca más tendría que rogarle a nadie que lo mirara para poder saber que estaba vivo, él, que nunca más tendría que pedirle al exterior que lo definiera, él, que nunca más sentiría miedo al rechazo.

Todo era igual, salvo que aquel hombre jamás olvidaría quién era.

Texto extraído del libro *Déjame que te cuente* de Jorge Bucay, RBA bolsillo, Edición 2016

actividad 10 – ¡Qué difícil es decir no! ●●●●●●●●

Objetivo curricular:

Comprender discursos orales y escritos apropiados a las características e intereses del alumnado, procedentes de distintos ámbitos de uso, e interpretarlos con actitud crítica para aplicar la comprensión de los mismos a nuevas situaciones comunicativas.

Contenidos curriculares:

Bloque 1. Comunicación oral: escuchar, hablar y conversar.

Participación en conversaciones sobre temas cotidianos y de interés personal con diversos fines comunicativos (alcanzar un objetivo, debatir sobre un texto, organizar una actividad...).

Bloque 2. Comunicación escrita: leer y escribir.

Composición en soporte papel o digital, en algunos casos guiada con ayuda de modelos de textos escritos propios de la vida cotidiana y del ámbito público (notas, mensajes, correspondencia, reclamaciones, curriculum vitae, solicitudes, avisos, formularios y cuestionarios...).

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Resistencia a la presión grupal.

Nivel 4 (*Prioriza sistemáticamente su seguridad frente a situaciones de presión de grupo que están en contradicción con ella*).



Descripción de la actividad:

Para la realización de esta actividad utilizamos un cuestionario de asertividad que permite a cada persona obtener su perfil de comportamiento: asertivo, pasivo y agresivo.

Proponemos también vivenciar en pequeño grupo cómo ser tratado con asertividad, con pasividad o con agresividad.

La actividad permite al grupo experimentar y elaborar recursos para decir NO cuando sea preciso.

En la actividad 9 se ha profundizado sobre la razón de nuestra dificultad a poner límite a la presión grupal. En esta actividad se experimentan recursos comunicativos para hacerlo.

Objetivos:

- Anticipar la situación de conflicto y manifestar que mantendrá una postura de seguridad con independencia del juicio del grupo.

Métodos:

Test individual, simulación en pequeño grupo, análisis de caso, debate en grupo grande.

Recursos necesarios:

Test de asertividad (Anexo 1).

actividad 10 – ¡Qué difícil es decir no! ●●●●●●●●

Desarrollo de la actividad

- El/la docente entrega a cada participante un ejemplar del cuestionario facilitado en el anexo 1.
- Posteriormente lee las indicaciones siguientes:
En cada situación encontrarás tres posibles respuestas. Tienes seis puntos a repartir entre las tres respuestas. Puedes dar los seis puntos solo a una respuesta, o bien repartirlos entre las tres, según lo que creas que mejor refleja tu forma de actuar.
- Cada participante realiza el cuestionario hasta identificar cuál es su perfil.
- La persona formadora pide que quien quiera comente su perfil y pregunta si se siente identificada con el resultado. Una vez que varias personas han compartido el resultado obtenido, el grupo se organiza en tríos.
- El/la docente entrega a cada trío un caso de comportamiento vial en el que una persona se enfrenta a una situación de riesgo que puede ser manejada diciendo NO de forma asertiva. El caso se encuentra en el anexo 2.
- Cada componente del grupo lee el caso y actúa en turnos de dos minutos de acuerdo con uno de los tres estilos comunicativos: asertivo, pasivo y agresivo. Los tres estilos se simulan.
- Acabada la simulación, el/la docente abre el debate:
 - ¿Cómo os habéis sentido en el estilo que habéis simulado?
 - ¿Cómo habéis recibido los comportamientos comunicativos llevados a cabo por el resto de compañeros/as?
 - ¿Cuál de los tres estilos le ha permitido al protagonista del caso mayor seguridad?

Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado:

- Los tres estilos de comunicación: asertivo, pasivo y agresivo.
- La habilidad para elegir el correcto en una situación de riesgo.
- La capacidad de ponerlo en marcha y controlarlo, a pesar del miedo.
- Los recursos para gestionar relaciones con personas que tienen otro estilo.



actividad 10 – ¡Qué difícil es decir no!

anexo 1 Cuestionario de estilos de comunicación

En cada situación encontrarás tres posibles respuestas. Tienes seis puntos a repartir entre las tres respuestas. Puedes dar los seis puntos solo a una respuesta, o bien repartirlos entre las tres, según lo que creas que mejor refleja tu forma de actuar.

1– Tu amiga acaba de llegar a cenar, justo una hora tarde. No te ha llamado para avisarte del retraso. Tú te sientes irritado/a por su impuntualidad. Le dices:

Entra, la cena está en la mesa.

Me has puesto muy nervioso/a llegando tarde. Es la última vez que te invito.

He estado esperando una hora. Me hubiese gustado que me avisaras que llegabas tarde.



2– Un compañero de trabajo te da constantemente trabajo adicional que es de su responsabilidad. Decides acabar con esta situación. Tu compañero te acaba de pedir que hagas una tarea en concreto que efectivamente tendría que estar haciendo él. Le contestas:

Olvídate. Casi no queda tiempo para poder hacerlo. Me tratas como un esclavo. Eres un desconsiderado.

No, Pepe. No voy a hacer nada más que no forme parte de mis responsabilidades. Estoy cansado/a de hacer además de mi trabajo el tuyo.

Estoy bastante ocupado/a. Pero si no consigues acabarlo, te puedo ayudar.

3– Unas personas desconocidas acaban de mudarse al piso de al lado de tu casa. Te apetece mucho conocerlos, por lo que:

Te acercas a su puerta, llamas y cuando salen a recibirte les dices: ¡Buenos días! Me llamo Luisa / Ángel. Vivo justo aquí al lado. Bienvenidos. Me alegro mucho de conocerlos.

Sonríes al mismo tiempo que tu vecino se acerca, pero no dices nada.

Observas a tus vecinos por la ventana.

4– Un familiar (madre, hermano,...) te invita a comer el domingo con ocasión de su cumpleaños. Toda la familia participará en el encuentro. Hace tiempo que habías programado una salida para el fin de semana. Estás cansadísima y necesitas una pausa. Le contestas:

Precisamente este fin de semana... Tengo un congreso al que no puedo faltar.

No vendré este fin de semana ya que estoy fuera. Estoy muy cansado/a y necesito descansar un poco.

Tenía previsto una salida, pero si no puedes cambiar la fecha, iré a la comida y ya retrasaré mi fin de semana.

5– En el restaurante el servicio es lento y tienes mucha prisa.

Le dices al camarero que te lleve cualquier cosa que esté preparada.

Cuando te das cuenta que nunca llegará tu pedido, te levantas y te vas.

Esperas en silencio hasta que llegue el plato y comes muy deprisa.

actividad 10 – ¡Qué difícil es decir no!

anexo 1 - Cuestionario de estilos de comunicación

6– Un proveedor retrasa su entrega de material. A tu organización le va muy bien el producto que se le ofrece, pero lo necesita ya.

No te atreves a llamar otra vez. Ya lo hiciste a principios de semana y te dijeron que te lo harían llegar en unos días.

No te enfadas, pero llamas cada día.

Le llamas y les chillas por teléfono diciéndoles que nunca más van a tener un pedido por parte de tu organización.

7– Tu jefa tiene un mal día y no para de llamarte para preguntarte tonterías, interrumpiendo tu trabajo:

Le dices que tienes mucho trabajo y le propones una reunión de una hora seguida al final de la mañana.

Le dices que por favor te deje trabajar.

Piensas que ya se le pasará y acudes con paciencia.

TABLA DE RESULTADOS DEL TEST

Traslada las puntuaciones del test a cada una de las columnas de la tabla siguiente, en el mismo orden en el que las escribiste. En cada columna vuelve a escribir los números que has puesto en la situación que llevaba ese número. Escribirás los números en el mismo orden elegido en la situación.

Cuando hayas escrito todos los números, suma todos los números puestos a lado de **cada sigla**:

PA = PASIVO. Suma todas las puntuaciones de esa sigla y coloca el resultado en la columna del total.

AS = ASERTIVO. Suma los números a lado de esa sigla y pon la sumatoria en la columna del total.

AG = AGRESIVO. Suma los números a lado de esa sigla y pon la sumatoria en la columna del total.

1	2	3	4	5	6	7	TOTAL
PA	AG	AS	AG	AS	PA	AS	PA=
AG	AS	PA	AS	AG	AS	AG	AS=
AS	PA	AG	PA	PA	AG	PA	AG=
							SUMA TOTAL DE LOS TRES: 42

Para conocer tu resultado, confronta en la siguiente tabla tus puntos obtenidos en cada uno de los tres estilos comunicativos:

Puntos obtenidos en cada estilo	Frecuencia en que lo usas en tu vida
< 17	Casi nunca
17-24	A veces
24 - 36	Bastante
36-42	Muchas veces

actividad 10 – ¡Qué difícil es decir no!

anexo 1 - Cuestionario de estilos de comunicación

DEFINICIÓN DE LAS CONDUCTAS

Conducta asertiva

Expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los otros y sin violar los derechos de estas personas.

La asertividad implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos, así como respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. Las personas tienen que reconocer también cuáles son sus responsabilidades en esta situación y qué consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos.

La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes. Su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y la minimización de las desfavorables.



Conducta pasiva

Transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones, o de expresarlos de una manera autodestructiva, con disculpas, con falta de confianza, de tal manera que los otros puedan no hacerle caso.

La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es apaciguar a los otros y evitar conflictos a toda costa. Comportarse de este modo en una situación puede dar como resultado una serie de consecuencias no deseables tanto para la persona que está comportándose de manera no asertiva como para la persona con la cual está interactuando.

La probabilidad que la persona no asertiva satisfaga sus necesidades o que sean entendidas sus opiniones se encuentra sustancialmente reducida debido a la falta de comunicación o a la comunicación indirecta o incompleta. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tenida en cuenta y manipulada. Además, puede sentirse molesta respecto al resultado de la situación o volverse hostil o irritable hacia las otras personas.

Después de varias situaciones en las que una persona ha sido no asertiva, es probable que acabe por estallar. Hay un límite respecto a la cantidad de frustración que una persona puede almacenar dentro de sí misma. Asimismo, la persona que recibe la conducta no asertiva puede experimentar una variedad de consecuencias desfavorables. Tener que inferir constantemente lo que está realmente diciendo la otra persona o tener que leer los pensamientos de la otra persona es una tarea difícil y abrumadora que puede dar lugar a sentimientos de frustración, molestia o incluso ira hacia la persona que se está comportando de forma no asertiva.



actividad 10 – ¡Qué difícil es decir no!

anexo 1 - Cuestionario de estilos de comunicación

Conducta agresiva

Defiende los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inadecuada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas.

La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta.

La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, como esgrimir el puño o las miradas intensas e incluso los ataques físicos. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones maliciosas. Las conductas no verbales agresivas incluyen gestos físicos realizados mientras la atención de la otra persona se dirige hacia otro lugar o actos físicos dirigidos hacia otras personas u objetos.

Las víctimas de las personas agresivas acaban, más tarde o más temprano, por sentir resentimiento y por evitarlas. El objetivo habitual de la agresión es la dominación. La victoria se asegura por medio de la humillación y la degradación. Se trata en último término que las otras personas se hagan más débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades.

La conducta agresiva es reflejo a menudo de una conducta ambiciosa, que intenta conseguir los objetivos a cualquier precio, incluso si esto supone transgredir las normas éticas y vulnerar los derechos ajenos.

La conducta agresiva puede traer como resultado a corto plazo consecuencias favorables, como una expresión emocional satisfactoria, un sentimiento de poder y la consecución de los objetivos deseados. No obstante, pueden surgir sentimientos de culpa, una enérgica contra-agresión directa en forma de un ataque verbal o físico por parte de las otras personas o una indirecta contra agresión bajo la forma de una réplica sarcástica o de una mirada desafiante.

Las consecuencias a largo plazo de este tipo de conductas son siempre negativas.

Test creado por Letizia Di Bartolomeo
(letizia@formaccio.net)

Texto adaptado de
<http://www.ciudadfutura.com>



actividad 10 – ¡Qué difícil es decir no! ●●●●●●●●

anexo 2 El caso de Amaia

Amaia es una joven maestra.

Acaba de llegar a su primera escuela. ¡Qué difícil tratar con los niños y las niñas!

Pide continuamente ayuda a sus colegas más expertas.

Algunas de ellas son amables y hasta maternas con ella.

Otras en cambio la evitan porque están hartas de darle consejos pedagógicos.

Una mañana de invierno salen al teatro 4 grupos, entre ellos el suyo.

Una ruidosa cola larga de niños y niñas.

Van andando al teatro.

Solo hay cinco calles desde la escuela.

Casi llegan. Falta cruzar la última calle. Es una calle ancha de tres carriles.

El cruce está regulado por un semáforo.

La cola espera el verde para pasar.

Y espera.

Y espera.

Y el verde no llega.

Hasta que se dan cuenta que el semáforo no funciona.

Qué hacemos, cómo lo hacemos... las colegas nerviosas le piden a Amaia parar los coches mientras la larga fila cruza.

Amaia tiene miedo.

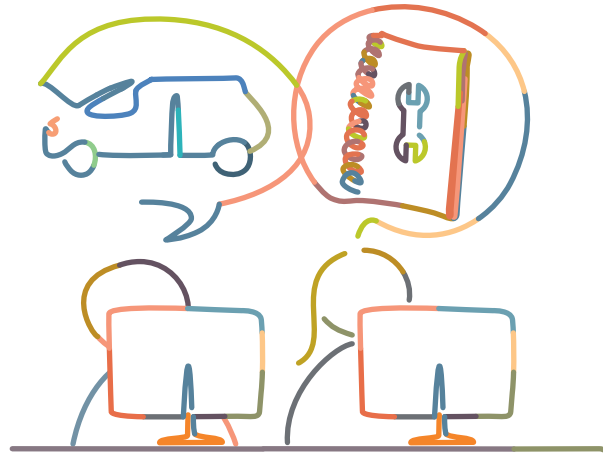
El teatro se ve allí mismo y está a punto de empezar la función.

Tú eres Amaia ahora.

Contesta a tus colegas.



Actividades del Ámbito Científico-Tecnológico



actividad 11 – La mochila ●●●●

Objetivo curricular:

Elaborar criterios personales y razonados sobre cuestiones científico-tecnológicas para mantener una actitud de indagación y curiosidad ante dichas cuestiones.

Contenidos curriculares:

Introducción

El equilibrio personal, mediante el conocimiento de las características, limitaciones y posibilidades del propio cuerpo, en cuanto a organismo vivo, cuya salud y bienestar dependen de sus relaciones con el medio, al cual, por otra parte, también es necesario cuidar y mejorar.

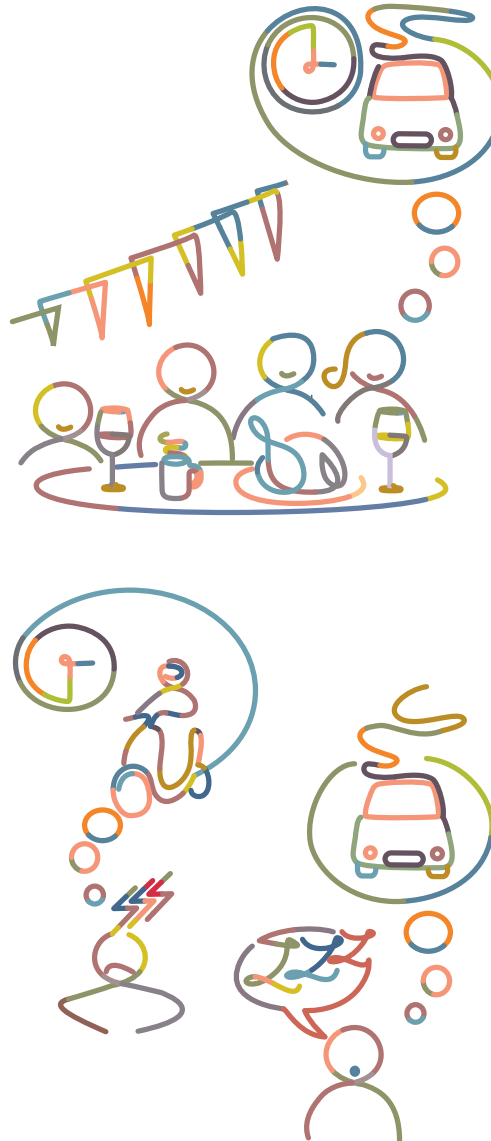
Bloque 3: Los seres humanos y la salud

- Adopción y desarrollo de hábitos preventivos de salud, partiendo del análisis de los que individual y socialmente se tienen en la actualidad.
- Funciones de relación.
- El papel del sistema nervioso en el mantenimiento de la salud (sueño, descanso, stress...).

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Gestión de mí mismo y de mis emociones.

Nivel 3 (Planifica su acción de forma sistemática siguiendo criterios de prevención y minimización del riesgo).



Descripción de la actividad:

Esta actividad pretende facilitar la toma de conciencia sobre algunas situaciones de riesgo y determinados comportamientos viales que pueden provocar daño.

Para ello, los/las participantes comparten situaciones de riesgo y elaboran estrategias destinadas a reducir o eliminar los riesgos identificados.

La actividad consiste en elaborar una mochila de estrategias preventivas y buenos hábitos viales, teniendo en cuenta la seguridad individual y la de las personas que comparten el espacio público.

Objetivos:

- Analizar los riesgos para la salud y la seguridad provocados por la falta de hábitos viales seguros.
- Identificar conductas seguras frente a los riesgos de la movilidad.
- Compartir acciones saludables y seguras, perfeccionarlas, asimilarlas y utilizarlas.

Métodos:

Trabajo individual, trabajo en grupo, elaboración y presentaciones en público

Recursos necesarios:

Conductas de riesgo. (Anexo 1)
Acciones seguras y saludables. (Anexo 2)
Papel para murales. Ordenador. Proyector.

actividad 11 – La mochila ●●●●

Desarrollo de la actividad

- El/la docente introduce la actividad planteando que hay situaciones que ponen en riesgo nuestra seguridad. En esos momentos, disponer de acciones preventivas puede ser de gran utilidad.
- Posteriormente reparte a cada participante una de las situaciones de riesgo vial del Anexo 1. Se adjudica la misma situación a varias personas.
- Cada participante deberá identificar y escribir una o varias acciones para afrontar la situación de riesgo planteada.
- Pasados algunos minutos, se juntan todas las personas que han analizado la misma situación de riesgo vial.
- Cada grupo debate las distintas acciones identificadas individualmente, las perfilan y ajustan para elaborar un conjunto de acciones preventivas adaptadas a la situación de riesgo. El grupo recoge en un mural las acciones que ha trabajado.
- Cada grupo elige un portavoz que presenta el mural del grupo en un máximo de cinco minutos.
- En gran grupo se cuestionan y comentan las acciones propuestas:
 - ¿Son idóneas?
 - ¿Posibles?
 - ¿Se pueden mejorar modificando, añadiendo o eliminando elementos?
- Cada pequeño grupo recoge las aportaciones recibidas sobre su trabajo y vuelve a reunirse para crear un lema o una idea fuerza.
- Cada grupo prepara una o dos diapositivas en PowerPoint con un máximo de 12 palabras acompañadas de una imagen, dibujo o foto.
- Se muestran todas las diapositivas al gran grupo. Este es el material de la mochila de seguridad vial.

Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado que:

- La movilidad conlleva a menudo situaciones de riesgo inevitables, producidas por la complejidad de la organización del espacio y de las relaciones.
- Cada persona, en sus desplazamientos por el espacio público, puede llevar a cabo acciones preventivas del daño individual y colectivo.



actividad 11 – La mochila ●●●●

anexo 1 Conductas de riesgo

1. Hoy ha sido un día de fiesta y celebración con amigos y familia: **hemos comido de forma abundante y también hemos bebido alcohol**. Al finalizar la fiesta, debo hacer un viaje largo y emprenderlo de forma inmediata para no faltar a una otra obligación. **¿Qué harías?**
2. Hace casi 20 horas **que no he dormido**. La sensación de sueño me viene y me va. Por momentos me encuentro bien y pienso que puedo responder con normalidad. Me ha ocurrido en otras ocasiones y nunca me ha pasado nada. Debo trasladarme a 100 Km. de donde estoy. **¿Qué harías?**
3. **He tenido una fuerte discusión** y siento ira, rabia... que me cuesta controlar. Me doy cuenta de que no reacciono con serenidad. Debo salir en pocos minutos con mi moto a recoger a un amigo que llega al aeropuerto para pasar unos días en la ciudad. **¿Qué harías?**
4. **Estoy tomando una medicación** que disminuye mis reflejos. Acaba de llamarme un familiar informándome de que se siente mal y me pide que le acompañe con mi coche al médico ya que no quiere ir solo. Justamente acabo de tomar mi medicamento y soy consciente de que no estoy en condiciones de conducir. **¿Qué harías?**
5. **Llueve torrencialmente**. Tengo una entrevista de trabajo que es muy importante para mí. He esperado un rato por si disminuye la tormenta y no baja la intensidad. Tengo que llegar a la cita y ya voy con el tiempo justo. Si quiero llegar puntual debo coger el coche y acelerar. **¿Qué harías?**
6. **Me llaman por el móvil mientras voy conduciendo**. Estoy esperando una llamada importante y necesito saber quién llama. Si no es la llamada que espero, no responderé. **¿Qué harías?**
7. Mientras voy hacia la parada, veo que llega el bus. La parada está al otro lado de **una calle ancha** y el semáforo de peatones está en rojo. Ha sido un día agotador y quiero llegar a casa, pero pasan coches. **¿Qué harías?**
8. **Mi pareja y yo viajamos** un trayecto largo de muchos kilómetros. **Mi pareja conduce**. Hace tiempo que le quiero hablar de mis problemas en el trabajo y creo que este podría ser un buen momento. Las decisiones que debo tomar pueden tener impacto importante en su vida también. En este momento, hay tráfico, llueve, y mi pareja no habla porque está concentrada en la conducción. **¿Qué harías?**

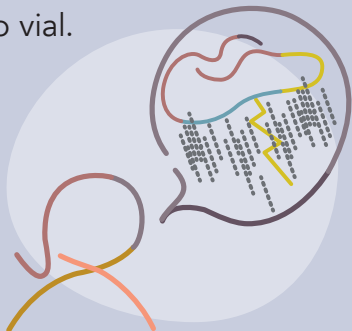


actividad 11 – La mochila ●●●●

anexo 2 Acciones seguras y saludables

Los puntos siguientes ayudan a elaborar ideas y propuestas. Representan una guía para el análisis y las conclusiones. El grupo es libre de seguir el recorrido de forma total o parcial.

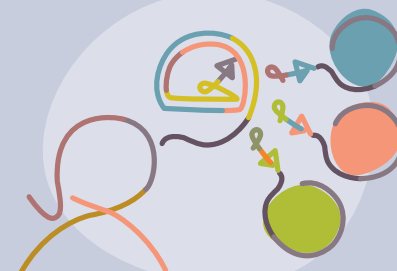
1. Describir la situación de riesgo vial.



2. Pensar posibles comportamientos para afrontar la situación.



3. Imaginar las consecuencias de estos comportamientos.



4. Escribir el comportamiento que se considera más seguro y saludable.



5. Describir brevemente los pasos para llevar a cabo el comportamiento elegido.



6. Pensar en un eslogan o idea fuerza que ayude a recordar y llevar a cabo la acción preventiva en nuestra vida cotidiana.



actividad 12 – Un trayecto con sorpresas ●●●

Objetivo curricular:

Conocer y valorar los propios conocimientos, habilidades y estrategias para afrontar con confianza y autonomía las situaciones problemáticas cotidianas relacionadas con el campo científico-tecnológico y disfrutar con sus aspectos creativos, manipulativos, estéticos o utilitarios.

Contenidos curriculares:

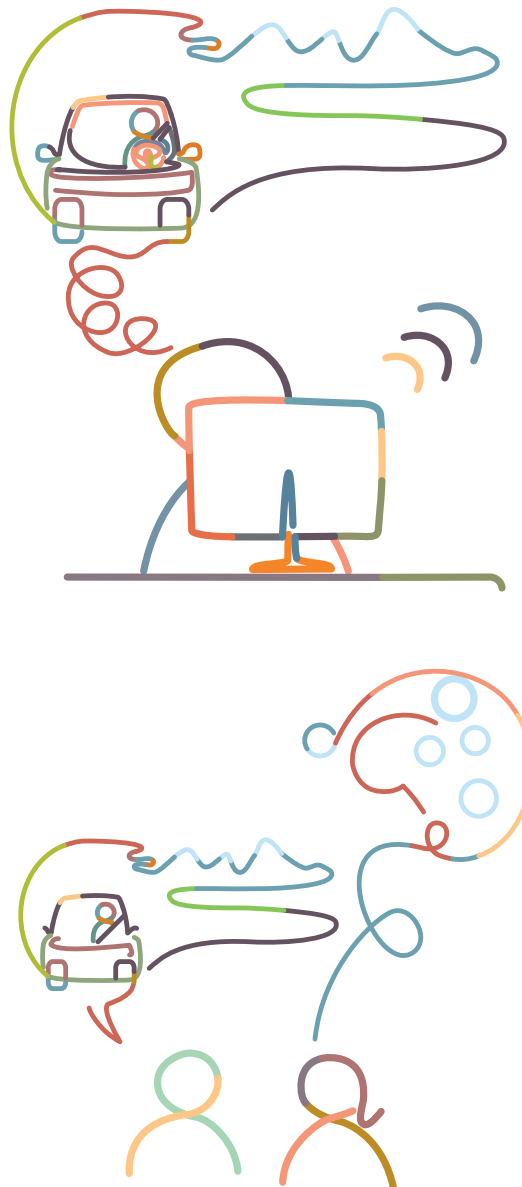
Bloque 1: La resolución de problemas y la toma de decisiones

- Reconocimiento y formulación de problemas a partir de situaciones reales.
- Elaboración y análisis de protocolos de resolución de problemas para trabajo en grupo (la formación del grupo, el reparto del trabajo, distribución de tiempos, análisis del proceso...).
- Utilización de diferentes fuentes de información para la resolución de problemas.
- Flexibilidad para enfrentarse a situaciones problemáticas desde distintos puntos de vista.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Adaptación y flexibilidad.

Nivel 4 (*Valora sistémica y automáticamente su situación, el entorno dinámico y la norma para tomar la decisión que más protege su seguridad y la de las demás personas*).



Descripción de la actividad:

La actividad consiste en planificar un viaje o trayecto, afrontando situaciones problemáticas e imprevistas. Cada participante prepara un trayecto habitual o puntual. Otra de las personas participantes plantea situaciones imprevistas al trayecto, a las que se deberá buscar respuestas y recursos para hacerles frente.

Objetivos:

- Dar respuesta a los problemas inesperados que pueden surgir en situaciones de movilidad.
- Buscar información pertinente y útil para resolver los problemas de movilidad.
- Contextualizar los problemas relativos a entornos viales concretos.
- Dar respuestas serenas para la resolución de problemas.

Métodos:

Trabajo individual, discusión en parejas.

Recursos necesarios:

Situaciones imprevistas. (Anexo 1).
Papelógrafo o pizarra.
Rotuladores.

actividad 12 – Un trayecto con sorpresas ●●●

Desarrollo de la actividad

- Individualmente planificarán un recorrido. Deberán elegir un lugar de partida y de destino, el tipo de vehículo a utilizar, los horarios de salida, de llegada y las paradas. Para completar la información, pueden utilizar internet. Con el material de la planificación, elaborarán un dossier.
- En parejas, se intercambian los dossiers.
- Cada miembro de la pareja supervisará el trayecto del otro. Cuestiona, si lo considera adecuado, algunas acciones de riesgo. Por ejemplo: la falta de descansos adecuados durante un recorrido largo, los horarios demasiado apretados para el descanso, etc.
- Posteriormente, una persona plantea a su pareja tres posibles situaciones imprevistas. Facilitamos varios ejemplos en el Anexo 1.
- Cada participante deberá buscar soluciones a las situaciones imprevistas planteadas a su itinerario, pudiendo recibir ayuda o sugerencias de su pareja.
- Finalizado el trabajo, el gran grupo se reúne y cada pareja sintetiza los aspectos más significativos de su trabajo, los que han provocado más discusión y las situaciones que no se han podido solucionar.
- El/la docente hace preguntas para estimular el debate:
 - ¿En base a qué criterio decimos que una situación es problemática?
 - ¿Qué tipo de problemas pueden darse a lo largo de un viaje?
 - ¿Cuáles son los problemas que han de tener prioridades? ¿Por qué?
- Para recoger las conclusiones, proponemos la siguiente tabla resumen:

Situaciones inesperadas	Riesgos que comporta	Acciones de protección a poner en marcha

Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado que:

- La planificación de un viaje o trayecto es uno de los primeros modos que tenemos de prevenir accidentes.
- Es necesario afrontar los imprevistos de forma tranquila y sosegada, dando absoluta prioridad a la autoprotección.

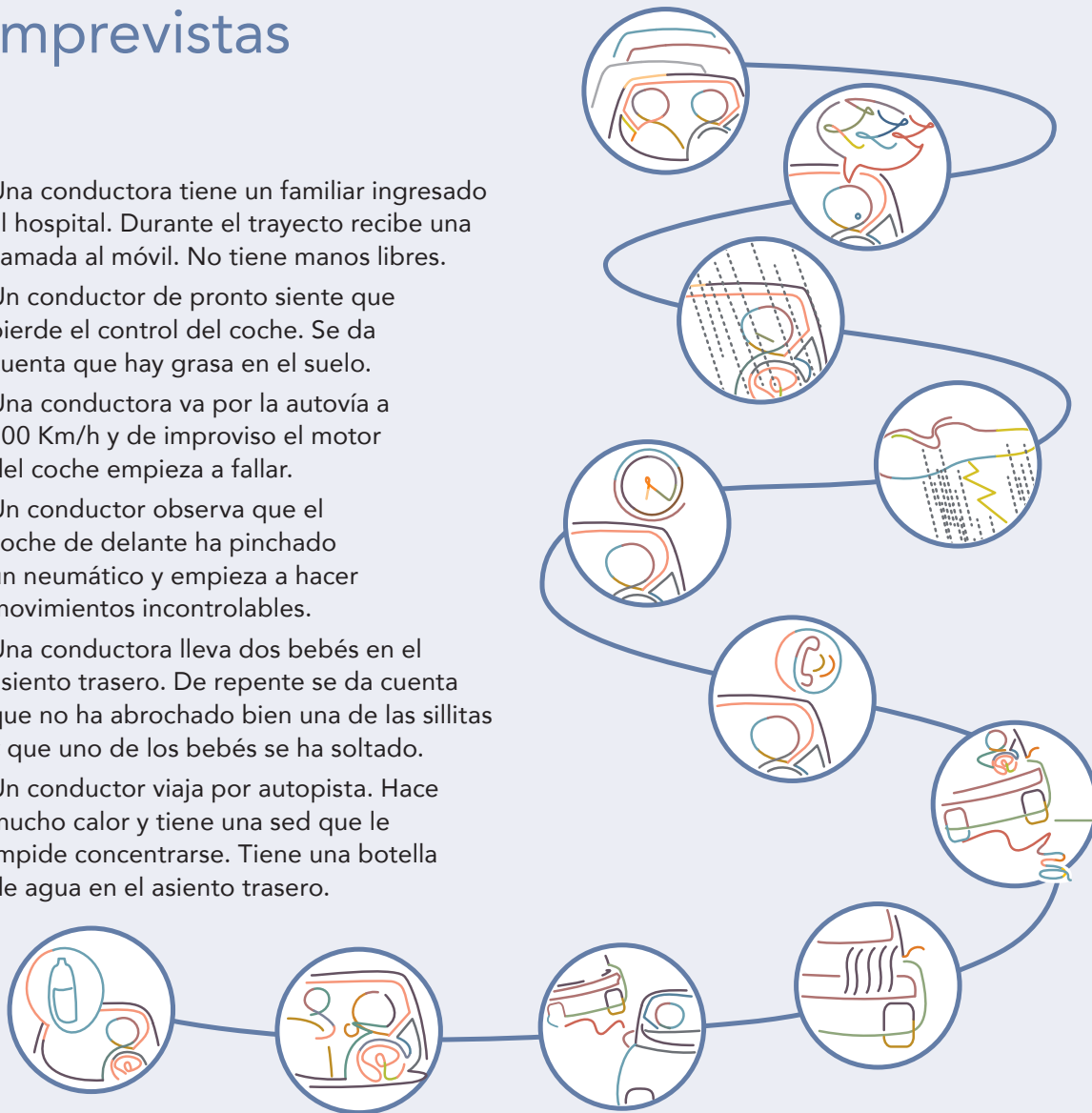


actividad 12 – Un trayecto con sorpresas ●●●

anexo 1 Situaciones imprevistas

A modo orientativo facilitamos algunas posibles situaciones de riesgo a introducir como imprevistas para el viaje o trayecto.

1. Un conductor se encuentra en un atasco. Lleva más de una hora prácticamente parado. Toda la planificación se está yendo a la basura. Algunos coches van por el carril de emergencia buscando una futura salida de la carretera que todavía no está a la vista.
2. Una conductora se da cuenta de que siente sopor y se le cierran los ojos.
3. De improviso empieza una tormenta de granizo que dificulta ver a pocos metros de distancia.
4. Lleva lloviendo todo el día y acaban de decir por la radio que las calles empiezan a estar impracticables. Se recomienda no circular.
5. La reunión de la tarde se ha alargado muchísimo, el conductor va muy justo de tiempo y sale corriendo del trabajo. No quiere correr, pero piensa que su hija de 4 años ya está saliendo de clase.
6. Una conductora tiene un familiar ingresado al hospital. Durante el trayecto recibe una llamada al móvil. No tiene manos libres.
7. Un conductor de pronto siente que pierde el control del coche. Se da cuenta que hay grasa en el suelo.
8. Una conductora va por la autovía a 100 Km/h y de improviso el motor del coche empieza a fallar.
9. Un conductor observa que el coche de delante ha pinchado un neumático y empieza a hacer movimientos incontrolables.
10. Una conductora lleva dos bebés en el asiento trasero. De repente se da cuenta que no ha abrochado bien una de las sillitas y que uno de los bebés se ha soltado.
11. Un conductor viaja por autopista. Hace mucho calor y tiene una sed que le impide concentrarse. Tiene una botella de agua en el asiento trasero.



actividad 13 – A tamaño real ●●

Objetivo curricular:

Elaborar criterios personales y razonados sobre cuestiones científico-tecnológicas para mantener una actitud de indagación y curiosidad ante dichas cuestiones.

Contenidos curriculares:

Bloque 2. La representación de la realidad.

- Utilización diestra de los instrumentos de medida habituales, acotando los errores al estimar, medir o aproximar una magnitud.
- Utilización del sistema métrico decimal y los algoritmos de paso de unas unidades a otras de la misma magnitud, para interpretar y transmitir informaciones sobre el tamaño de los objetos.
- Confianza en las propias capacidades para afrontar problemas y realizar cálculos y estimaciones numéricas.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Análisis del entorno.

Nivel 2 (*Analiza la información necesaria del entorno de forma interactiva y valora la situación dada tomando la opción más segura*).

Descripción de la actividad:

La actividad propone construir maquetas de un espacio urbano o interurbano con vías de circulación, edificios, espacios públicos o agrícolas, señalizaciones, peatones, vehículos... La maqueta reproduce el espacio en una escala elegida por el grupo de trabajo.

Cada grupo introduce al final propuestas de mejora de la movilidad, de la señalización, de los espacios públicos, del mobiliario urbano, indicando las posibles intervenciones a hacer.

Objetivos:

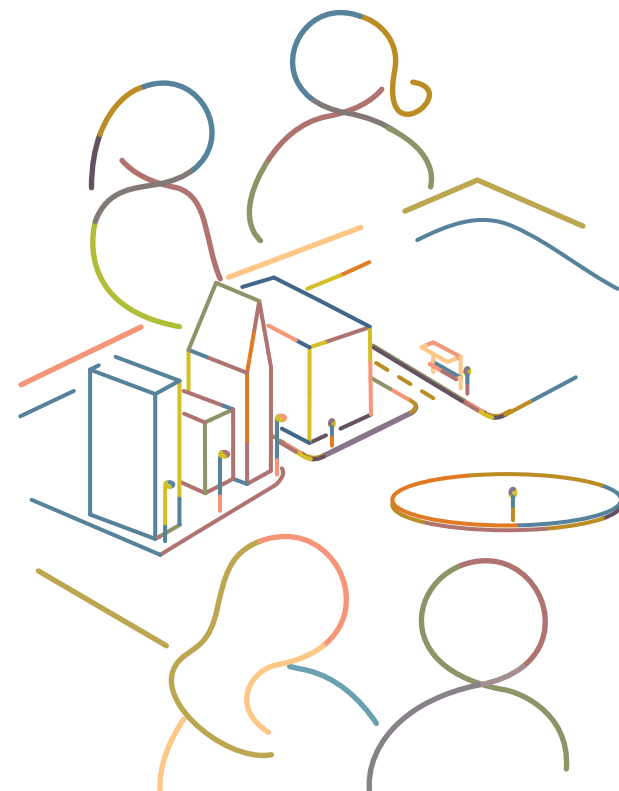
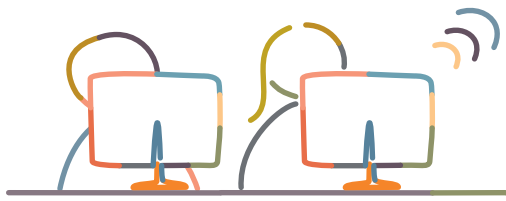
- Fomentar la búsqueda y las propuestas de mejora del entorno para incrementar el bienestar y la seguridad de las personas.
- Utilizar los instrumentos de medida habituales.

Métodos:

Trabajo en grupo, práctica de medida en entornos reales, búsqueda de información.

Recursos necesarios:

Cartón fuerte para la base de la maqueta.
Cartulinas de colores.
Rotuladores de colores.
Cola.
Instrumentos de medida.
Ordenador con internet.



actividad 13 – A tamaño real ●●

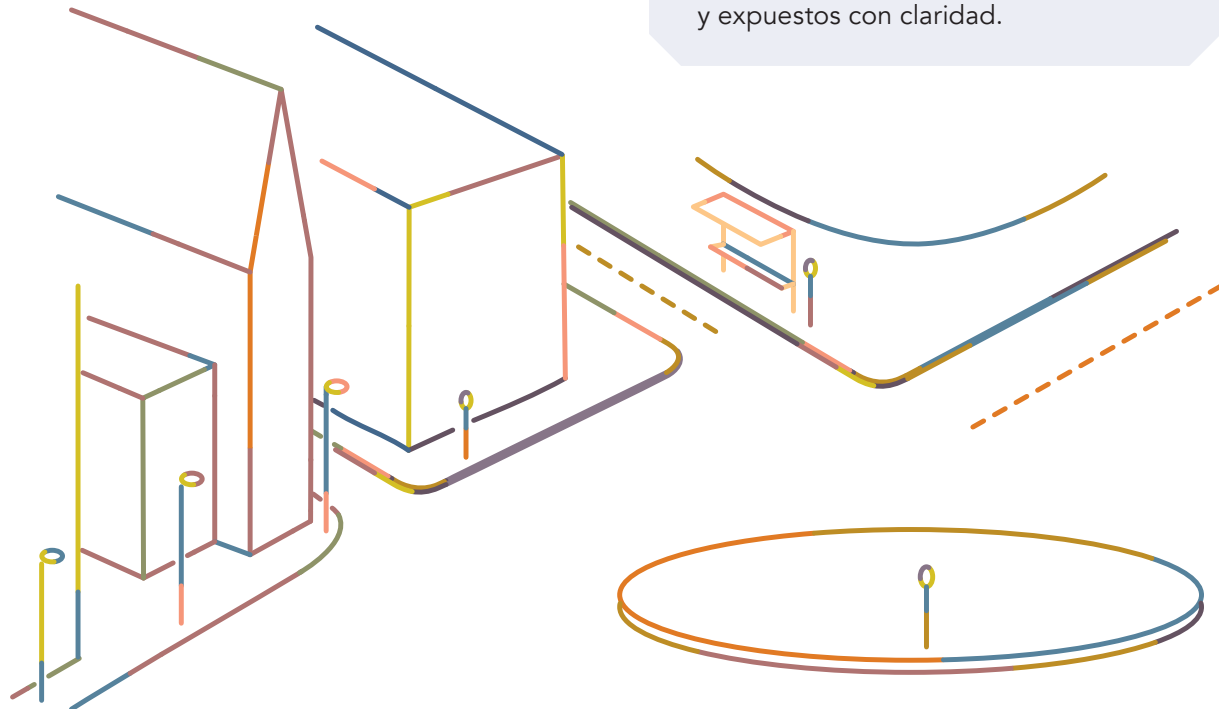
Desarrollo de la actividad

- Los/las participantes crean grupos de trabajo de tres o cuatro personas y buscan los materiales necesarios para la construcción de una maqueta.
- Cada grupo busca un área geográfica que quiere reproducir. Google Earth <https://earth.google.es/> ayuda a elegir y enfocar los detalles. El área elegida puede configurarse como un cuadrado de 500 metros de lado como máximo.
- El grupo busca los datos necesarios para realizar una maqueta con el mayor detalle posible: estudia el área, realiza medidas y fotos, consulta mapas.
- Con los datos recogidos, el grupo realiza los cálculos y prepara los materiales para construir la maqueta. Previamente se dibuja un primer esquema (calles, caminos, edificios, parques, plazas, semáforos, pasos de peatones, monumentos, farolas, papeleras, bancos, etc.).
- Cada grupo construye la maqueta del área elegida de forma fiel a la realidad y finalmente reflexiona y propone mejoras a introducir en el mismo espacio. El objetivo de las propuestas será: MEJORAR LA SEGURIDAD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS QUE VIVEN Y SE MUEVEN EN ÉL.
- Cada grupo escribe las mejoras propuestas en un documento. La persona formadora puede sugerir un formato de petición a la administración pública pertinente, como práctica de este tipo de solicitudes.
- Para acabar la actividad, cada grupo presenta su maqueta y los cambios propuestos en el área reproducida.

Conclusiones:

Concluida la actividad, los/las participantes habrán integrado:

- El uso de los sistemas de medida para la realización de representaciones tridimensionales en escala.
- Las alternativas del contexto que mejoran la movilidad y la seguridad de las personas en un entorno real.
- La manera de hacer propuestas con criterios bien fundamentados y expuestos con claridad.



actividad 14 – Vida en la calle ●●●

Objetivo curricular:

Participar en la planificación y realización de actividades en grupo de contenido científico y técnico, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de los objetivos establecidos, mostrando una actitud flexible y de colaboración, asumiendo responsabilidades en su desarrollo y rechazando todo tipo de discriminaciones para hacer frente de forma cooperativa y dialógica a la resolución de distintos problemas básicos de carácter científico y técnico de la vida cotidiana.

Contenidos curriculares:

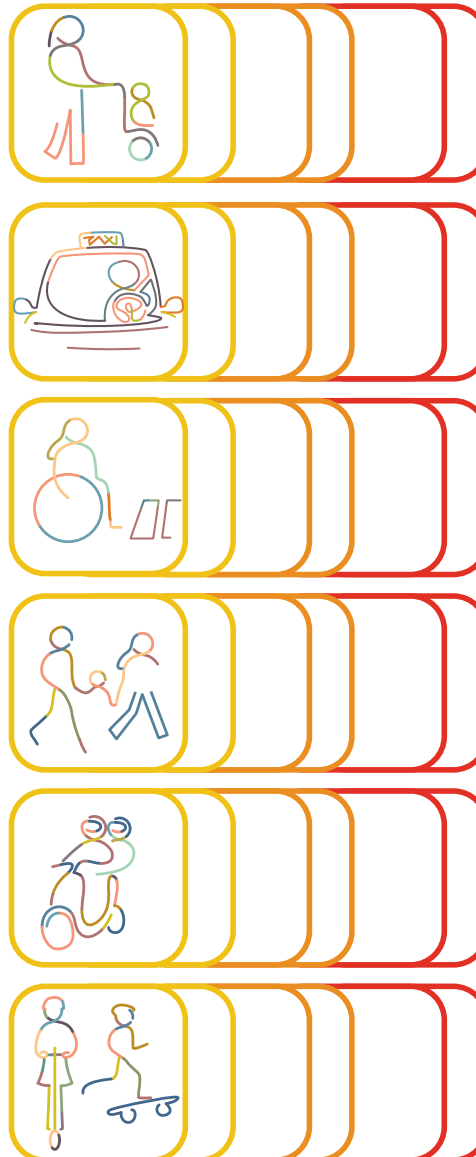
Bloque 4. El equilibrio de los sistemas materiales.

- Toma de conciencia del papel de la humanidad como el principal modificador de los ecosistemas.
- Toma de conciencia de la necesidad de cuidar el medio ambiente, tanto a nivel individual como social.
- Respeto y aceptación de normas que tiendan a preservar el máximo de relaciones de los seres vivos entre sí y con el medio.

Competencias de movilidad segura relacionadas:

Adaptación y flexibilidad.

Nivel 2 (Acepta la norma como un consenso social necesario en la movilidad segura).



Descripción de la actividad:

La actividad pretende facilitar la toma de conciencia sobre el impacto de la acción humana en el medio ambiente y en la salud, especialmente evidente en las últimas décadas.

Los efectos de las acciones relacionadas con la movilidad en el espacio público se sitúan en el centro de la reflexión: tanto las problemáticas de sostenibilidad como las consecuencias para las personas (muerte prematura y heridas graves a causa de accidente de tráfico).

Objetivos:

- Comprobar el impacto de las acciones de movilidad sobre el entorno y sobre las personas.
- Ver las consecuencias de asumir riesgos excesivos.
- Elaborar de forma colectiva propuestas para disminuir comportamientos de riesgo y la sostenibilidad de nuestro ecosistema.

Métodos:

Trabajo individual y en equipo. Búsqueda de información. Síntesis de contenidos. Elaboración de conclusiones.

actividad 14 – Vida en la calle ●●●

Recursos necesarios:

Papelógrafo.
Cartulinas rojas, amarillas y naranjas.
Un espacio en el aula que permita montar un mural grande.
Masilla adhesiva reutilizable o cinta adhesiva.
Ordenador con acceso a internet.
Guion orientativo (Anexo 1).

Desarrollo de la actividad

- El/la docente plantea al grupo listar modos de desplazamiento o situaciones viales que realizan y las anota en el papelógrafo numerándolas.
- Se pueden proponer otros modos de desplazamiento o situaciones viales en la lista. Facilitamos algunos ejemplos en el Anexo 1.
- Cada participante elige una de las situaciones de la lista y analiza el impacto en la sostenibilidad y en la seguridad.
- Se reparten a cada persona dos tarjetas amarillas, dos rojas y dos naranjas.
- En cada tarjeta amarilla escriben el modo de desplazamiento o situación vial y una posible consecuencia negativa desde el punto de vista medioambiental; en las rojas, las posibles consecuencias de impacto sobre la seguridad de las personas y en las naranjas acciones de prevención del riesgo.

- Los/las participantes podrán consultar en internet la información necesaria para completar las tarjetas y aportar datos.
- Una vez realizado el trabajo individual, se forman grupos de tres o cuatro personas.
- Cada miembro del grupo comparte sus reflexiones. El resto de los miembros hacen propuestas que pueden completar y enriquecer la información.
- Finalmente, se realiza un mural con las tarjetas de colores, en el que se incluya la información sobre las acciones de movilidad, el impacto en la sostenibilidad y/o en la seguridad y finalmente, las acciones preventivas.

Conclusiones:

Concluida la actividad, las personas participantes habrán integrado:

- El impacto de las actividades de movilidad sobre el entorno y sobre las personas.
- Las acciones de riesgo que se dan en la movilidad y las acciones seguras a poner en marcha para reducir el riesgo.
- La necesidad de mantener una mirada autocrítica y una actitud respetuosa con el medio ambiente.

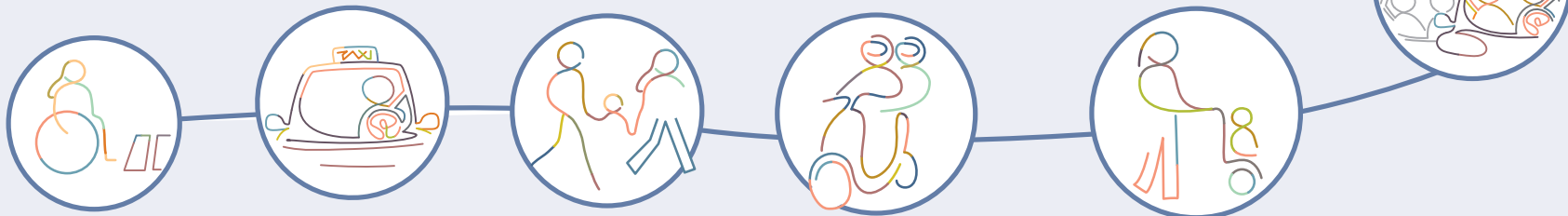
Situación de movilidad	Impacto en la sostenibilidad	Impacto sobre la seguridad de las personas	Acciones preventivas

actividad 14 – Vida en la calle ●●●

anexo 1

Modos de desplazamiento o situaciones viales. Guion orientativo

1. Desplazarse en bicicleta.
2. Desplazarse en coche por la ciudad con tráfico.
3. Desplazarse en patinete.
4. Desplazarse en moto.
5. Aparcar en espera de la llegada de alguien.
6. Cargar y descargar mercancías.
7. Hacer deporte, corriendo en parques o por la carretera.
8. Desplazarse en silla de ruedas.
9. Cruzar calles y carreteras.
10. Conducir un taxi.
11. Conducir un autobús.
12. Pasear por una calle en zona 20 o 30.
13. Pasear en zona peatonal.
14. Pasear en calles de ciudad con tráfico.
15. Pasear por una carretera.
16. Caminar con bebés en el carrito.
17. Caminar con menores de la mano.
18. Ir de pasajero en un vehículo.
19. Ir de pasajero en un bus.
20. Ir de pasajero en una moto.
21. Llevar menores en un vehículo privado.
22. Viajar en la autopista conduciendo un coche.
23. Hacer un viaje largo solo en coche.
24. Hacer un viaje largo acompañado por la familia.
25. Hacer un viaje largo en moto en una compañía de otras motos.
26. Hacer una excursión en bicicleta con otras bicicletas.



actividad 15 – Plan de mejora ●●●

Objetivo curricular:

Utilizar procedimientos y actitudes propios del ámbito científico-tecnológico para elaborar y aplicar diferentes estrategias en la resolución de problemas de su entorno y vida cotidiana con una actitud crítica hacia el proceso seguido para su resolución.

Contenidos curriculares:

Bloque 6. El proyecto tecnológico.

- Observación y análisis de la influencia que tiene el uso de la tecnología sobre la organización del trabajo y las relaciones humanas, a partir del análisis de la evolución de ésta.
- Analizar y valorar críticamente el impacto que el desarrollo científico y tecnológico ha tenido y tiene en el medio ambiente, así como en la organización del tiempo libre de las personas.
- Respeto por las instrucciones generales de un determinado tipo de trabajo, así como de las referentes al uso y normas de seguridad en la utilización de diferentes aparatos en las actividades laborales, lúdicas y hogareñas.
- Desarrollar actitudes y hábitos referidos al mantenimiento de las herramientas máquinas

Competencias de movilidad segura

relacionadas:

Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo.

Nivel 3 (*Revisa y mantiene los componentes del vehículo necesarios para garantizar la seguridad activa y pasiva del mismo*).



Descripción de la actividad:

La actividad consiste en identificar elementos del vehículo cuyo buen estado contribuye a prevenir accidentes y, partiendo de ello, formular propuestas de acciones de mantenimiento concretas.

Objetivos:

- Analizar las repercusiones que tiene el uso y mantenimiento de los vehículos para la seguridad de las personas.
- Diseñar los procesos de revisión, mantenimiento y uso de diferentes tipos de vehículos que utilizamos en el día a día.
- Proponer alternativas innovadoras y describir su proceso para desarrollarlas.

Métodos:

Trabajo en grupo.

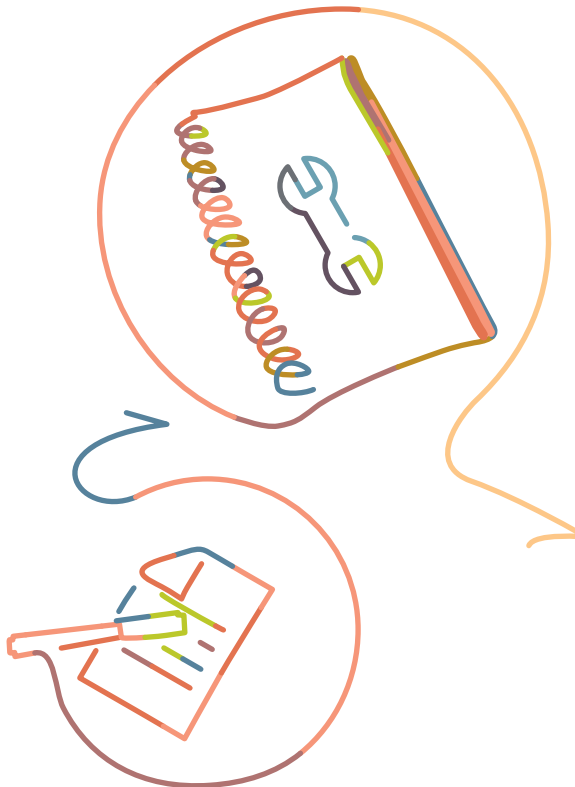
Recursos necesarios:

Papelógrafo.
Hojas de papel.
Cartulinas de colores.
Listado de acciones de mantenimiento (Anexo 1).

actividad 15 – Plan de mejora ●●●

Desarrollo de la actividad

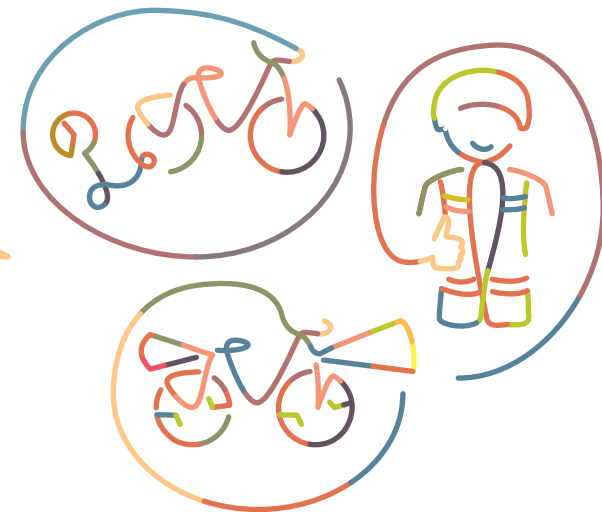
- El/la docente explica que utilizar un vehículo (coche, bicicleta o moto) conlleva su mantenimiento. Para hacerlo de manera correcta, es imprescindible seguir una serie de normas.
- Los/las participantes se agrupan en parejas para buscar en internet recomendaciones sobre el mantenimiento del coche, la moto y la bicicleta.
- Cada pareja realiza una lista de las acciones de mantenimiento aconsejadas para cada vehículo. Se propone utilizar el listado de acciones incluidas en el Anexo 1.
- Posteriormente se forman grupos de cuatro personas y cada grupo elige una acción, concretando el peligro que comporta la falta de dicho mantenimiento a quien utiliza el vehículo, a otras personas y/o al entorno.
- El grupo elabora un breve dossier con la información recogida en el punto anterior. Asimismo incluirá un detalle de las acciones a realizar para prevenir el riesgo y los procesos necesarios para llevar a cabo estas acciones de mantenimiento.
- El/la docente anima a los grupos a introducir medidas innovadoras que puedan ayudar a los/las usuarios/as de esos vehículos a realizar las acciones preventivas planteadas.
- El dossier final de cada mantenimiento recoge la información necesaria para actuar, esquemas, fotos, cuadros de planificación, listados de recursos y profesionales.



Conclusiones:

Concluida la actividad, las personas participantes habrán integrado que:

- El estado de los vehículos con los que se circula por la vía pública, más allá del respeto de las normas, representa un elemento de seguridad para las personas que se mueven en el mismo, bien sea como conductoras o como pasajeras.
- Es fácil revisar y cuidar los vehículos si tenemos claro qué hacer, cómo y porqué: los procesos y las soluciones son recursos claros y coherentes para facilitar el mantenimiento de los vehículos y evitar así riesgos innecesarios.



actividad 15 – Plan de mejora ●●●

anexo 1

Listado de acciones de mantenimiento

La tabla siguiente sirve de referencia a los grupos para identificar las principales acciones de mantenimiento a realizar para tener el vehículo en forma.

La tercera y la cuarta columna se rellenan con sus opiniones y con información extraída de otras fuentes como internet.

Los/las participantes leen y consultan páginas que tratan este tema. Por ejemplo:

Para el mantenimiento del coche
<https://www.autocasion.com/actualidad/reportajes/como-llevar-el-mantenimiento-de-tu-coche>

Para el mantenimiento de la bicicleta
<http://biciplan.com/blog/consejos-para-ciclistas/mantenimiento-basico-de-la-bicicleta/>

Para el mantenimiento de la moto
<https://www.motorpasionmoto.com/seguridad/cinco-puntos-esenciales-para-mantener-tu-moto-en-forma>

VEHÍCULO	Elemento a mantener	Acción de mantenimiento	Riesgo por falta de mantenimiento
COCHE	Ruedas		
	Faros		
	Líquidos		
	Triángulo y accesorios		
	Frenos		
	Mecánica		
	Filtros		
BICICLETA	Chaleco reflectante		
	Ruedas		
	Luz		
	Frenos		
	Vestidos y casco		
	Mecánica		
MOTO	Faros		
	Frenos		
	Líquidos		
	Vestidos y casco		
	Mecánica		

Este material ha sido realizado por:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

formaccio

taller kreatiboa
taller creative
creative workshop

tk

2019

