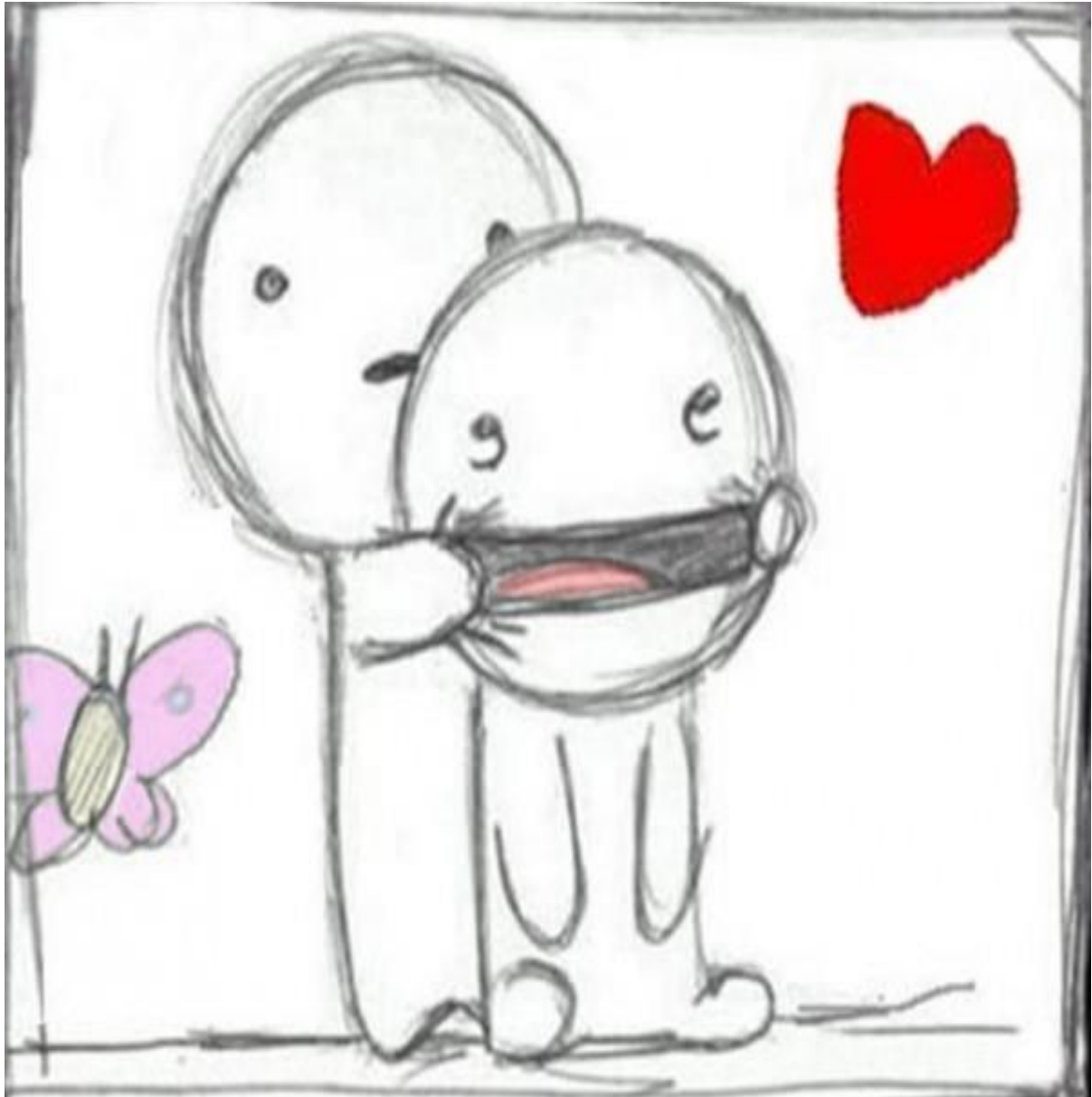


DINÁMICAS Y EJERCICIOS DE
EDUCACIÓN EMOCIONAL
PARA VALORES ÉTICOS



1. INTRODUCCIÓN

Alegría, miedo, cólera, tristeza, sorpresa, gratitud, admiración... todas las emociones tienen su lugar en la vida. En nuestro día a día, al igual que sucede en la literatura, acostumbramos a clasificar las emociones en dos categorías: buenas o malas, útiles o inútiles, deseadas o temidas. Se trata sin embargo de una confusión importante y lamentable. Todas las emociones son útiles, ¿qué sería de nuestras vidas sin esas valiosísimas guías, sin esos GPS que provienen de otros tiempos?. En cambio, podemos considerar negativos algunos efectos de nuestras emociones sobre nosotros mismos o sobre los demás, habida cuenta de los comportamientos que engendran. Las emociones tienen como objetivo aclarar nuestro pensamiento, reforzar nuestro sistema inmunitario, protegernos de los peligros y hacer que tomemos las decisiones correctas. Pero también pueden llevarnos a situaciones difíciles: estados de estrés, conflictos, sufrimientos psicológicos y físicos. Las emociones actúan principalmente en tres niveles: el de nuestros pensamientos, el de nuestros comportamientos y el de nuestras relaciones sociales.

El objetivo de ejercitar las emociones y trabajar con ellas no es controlar los pensamientos o eliminar unas emociones en provecho de otras. La inteligencia emocional, que consiste en saber vivir mejor con nuestras propias emociones y con las de los demás, nos invita simplemente a cambiar nuestras relaciones con nuestras emociones para construir una vida más armoniosa, rica y llena de sentido.

2. ¿DE DÓNDE VIENEN LAS EMOCIONES?

Las emociones han jugado un papel muy importante en la evolución y adaptación de la especie humana a su entorno. Desde tiempos remotos, han ayudado a nuestros antepasados sirviéndoles de señal para enfrentarse a los desafíos presentes de su hábitat. Nosotros, como "retataranietos" de los cavernícolas, seguimos necesitando las emociones tanto como ellos para encontrarle un sentido a nuestras vidas. Ante un peligro actuamos igual: el corazón se acelera, se tensan algunos músculos, la cara cambia de expresión, deseamos huir. En otro registro, la ira nos indica los obstáculos que hemos de flanquear o contra los que hemos de alzarnos.

Las emociones influyen también en nuestra atención y visión de las cosas. En una situación de peligro, la atención se concentra en lo que podría amenazarnos, hasta el punto a veces de no poder ver ya otra cosa y llegar a paralizarnos. En otro sentido conocemos la sensación de "estar en una nube", de ver la vida de color de rosa, cuando el amor y la alegría nos invaden. Las emociones tienen también la función de comunicarse con los demás, a veces sin darnos cuenta, a través de lo que denominamos "las manifestaciones no verbales de las emociones".

3. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

La palabra emoción viene del latín "exmovere" o "emovere", que significa "movimiento hacia el exterior" o "poner en movimiento". Por lo tanto, se trata de una manifestación psíquica vinculada con la percepción de un hecho en nuestro entorno o en nuestro espacio mental. Cada milésima de segundo, nuestro cerebro recibe millones de datos referidos a la percepción, al tratamiento y a la regulación de las emociones. A su vez, estos datos influyen en otros fenómenos psicológicos como la atención, la memoria o el lenguaje (verbal y no verbal).

Los científicos distinguen una serie de emociones, a las que llaman emociones fundamentales o primarias, de las cuales derivarían todas las demás. Estas emociones son universalmente identificables por expresiones faciales características. Las seis emociones básicas son:

- La ira.
- El miedo.
- El asco.
- La alegría.
- La tristeza.
- La sorpresa.

4. IDENTIFICAR NUESTRAS EMOCIONES

Dar nombre a las emociones parece un paso lógico para comprenderlas mejor y poder comunicarlas luego. Sin embargo, es posible que nuestra educación haya dejado un espacio bastante reducido para el aprendizaje de las emociones. Siendo analfabetos emocionales, nuestro vocabulario en la materia suele ser muy pobre. He aquí una lista no exhaustiva de emociones:

ALEGRÍA	IRA	TRISTEZA	ASCO	SORPRESA	MIEDO
Agradable	Airado	Abatido	Asqueado	Alerta	Alarmado
Alborozado	Asqueado	Abrumado	Decepcionado	Alucinado	Amedrentado
Alegre	Contrariado	Afectado	Descontento	Asustado	Angustiado
Animado	Crispado de	Afligido	Desencantado	Aterrado	Ansioso
Asombrado	mal humor	Apenado	Desilusionado	Atónito	Asustado
Colmado	Desanimado	Apesadumbrado	Horripilado	Aturdido	Atemorizado
Complacido	Descontento	Aterrado	Incomodado	Avergonzado	Aterrorizado
Conmovido	Enfadado	Conmocionado		Boquiabierto	Contrariado
Confiado	Enfurecido	Decaído		Confundido	Desamparado
Contento	Enojado	Deprimido		Consternado	Desconcertado
De buen humor	Exasperado	Desconsolado		Cortado	Desorientado
Deslumbrado	Frustrado	Desengañado		Desconcertado	Despavorido
Dichoso	Furioso	Desesperado		Desorientado	Despistado
Divertido	Hastiado	Deshecho		Estupefacto	Espantado
Emocionado	Irascible	Desolado		Extrañado	Helado
En armonía	Iiritado	Entristecido		Impactado	Horrorizado
Encantado	Nervioso	Hecho polvo		Impresionado	Incómodo
Entusiasta	Rabioso	Lloroso		Paralizado	Inquieto
Estimulado	Rencoroso	Lúgubre		Perturbado	Inseguro
Eufórico		Melancólico		Pasmado	Intimidado
Exaltado		Nostálgico		Sobrecogido	Petrificado
Feliz		Preocupado		Sofocado	Tembloroso
Festivo		Roto		sorprendido	Temeroso
Gozoso		Sombrío			Turbado
Jovial		Taciturno			
Jubiloso		Triste			
Maravillado					
Plácido					
Pletórico					
Radiante					
Renovado					
Risueño					
Satisfecho					
Sereno					

5. ¿POR QUÉ ES MEJOR VIVIR A GUSTO CON TUS EMOCIONES?

Las emociones no controladas pueden tener un efecto negativo tanto en nuestra salud mental (estrés, ansiedad, depresión, etc), como en nuestra salud física. Las personas que controlan sus emociones disponen de una mayor probabilidad de tener buena salud, de vivir más y de gozar de relaciones sociales más enriquecedoras.

Cuando nuestros pensamientos y comportamientos se producen automáticamente, adoptamos un comportamiento (comer, contestar, ...) sin ser conscientes de lo que estamos haciendo. El funcionamiento automático tiene numerosas ventajas, la primera es la rapidez de ejecución. El modo automático también nos permite hacer varias acciones al mismo tiempo, conservar en la memoria procesos complejos, como montar en bici, conducir un coche, etc. Pero el modo automático conlleva también algunas desventajas. Piensa cuando te levantas con mal pie y te dejas llevar por emociones, juicios e incluso comportamientos negativos respecto a ti y los demás.

6. EN VEZ DE EVITAR O CONTROLAR DEBEMOS ACEPTAR

Evitar, rehuir o pelearnos con nuestras emociones contribuye a aumentar nuestro malestar a largo plazo. Además, tiene un efecto de impedirnos aprender de nuestras emociones, pues este proceso sólo puede ponerse en marcha si comenzamos a aceptarlas. Aceptar nuestras emociones es uno de los modos de ser conscientes de nuestros automatismos.

Cuando tengamos una emoción/sensación desagradable, debemos tomar conciencia de ella, así como de la tendencia automática que tenemos a evitarla y controlarla. Para ello debemos dirigir nuestra atención al interior y observar lo que sucede al nivel de nuestras sensaciones corporales. Intentar identificar de modo exacto esas sensaciones y sentimientos (siento una opresión en el pecho, tengo una bola en el estómago, siento odio, una gran frustración, etc). A continuación, debemos dedicar unos instantes a observar los efectos de la emoción, dirigiendo la atención a la respiración, para ello intentamos seguir el aire que circula por nuestro cuerpo durante todo su trayecto, de la inspiración a la espiración. Para controlar nuestras respiraciones podemos contarlas mentalmente o en voz baja.

7. COMPRENDER NUESTRAS EMOCIONES.

Tenemos la costumbre de considerar las emociones como desagradables, como negativas. Es evidente que los efectos de ciertas emociones no controladas pueden tener consecuencias negativas sobre nosotros mismos o sobre los demás. Sin embargo, las emociones, por sí mismas, pueden ser consideradas en su totalidad como algo útil: nos dan información sobre nuestro entorno.

A través de esta función informativa, la emoción nos vincula a nuestras necesidades. Igual que una planta necesita agua, luz y nutrientes para crecer, nosotros compartimos con todos los seres vivos innumerables necesidades fisiológicas básicas, a las cuales se añaden otras, más elaboradas y que son de carácter psicológico.

Nuestras emociones son excelentes indicadores de lo que es importante para nosotros. Cuando pensamos que nuestras necesidades están satisfechas, o están en camino de estarlo, sentimos emociones agradables. Por el contrario, cuando nos da la impresión de que nuestras necesidades no se colman,

sentimos emociones desagradables. Cortar con estas emociones implicaría, pues, cortar con esas informaciones. Algunos psicólogos clasifican las necesidades en seis categorías, de las que se deducen otras tantas necesidades:

- **Seguridad:** sentirse seguro físicamente, pero también material y moralmente.
- **Estímulo:** experimentar estímulos que pueden ser físicos (una buena comida un contacto físico) o mentales (tener una idea creativa, aprender algo).
- **Afectivos/sociales;** necesitamos establecer vínculos con los demás y tener relaciones de amor y de amistad.
- **Estima/reconocimiento:** para todo ser humano, es importante sentir que tiene un valor, que es útil, que existe a los ojos de los demás.
- **Autonomía:** necesitamos sentir que podemos decidir por/para nosotros mismos, que tenemos una cierta libertad en tomar decisiones.
- **Sentido/coherencia:** es importante sentir que nuestra vida tiene una coherencia, un sentido. Nuestra necesidad de sentido está relacionada con nuestros valores

Es fundamental ser conscientes de la importancia de nuestras necesidades. Sobre esa base, podremos escoger las acciones que hemos de poner en marcha. Gracias al tiempo dedicado a identificar y a observar nuestras emociones, podemos distanciarnos para preguntarnos por nuestras necesidades y por el comportamiento que hemos de adoptar a fin de responder a ellas.

8. LOS VALORES.

"Lo importante no era lo que nosotros esperábamos de la vida, sino lo que la vida esperaba de nosotros. En lugar de preguntarnos si la vida tenía sentido, debíamos imaginarnos que que nos correspondía a nosotros darles sentido cada día, cada hora". Viktor Frankl.

Viktor Frankl narra en su libro "El hombre en busca de sentido" su experiencia en los campos de concentración y desarrolla la importancia del sentido de la existencia humana.

Nuestras emociones no nos hablan solamente de nuestras necesidades fundamentales, nos hablan también de nuestros valores. Un valor no es ni un objeto ni un fin, es una dirección que guía nuestras acciones. Algunos ejemplos de valores: trabajo, justicia, igualdad, reparto equitativo, solidaridad, etc.

Vivir nuestros propios valores es expresar en nuestros comportamientos cotidianos lo verdaderamente importante para comprometernos de forma activa en aquello que da sentido a nuestras vidas.

El que nuestras necesidades estén satisfechas lo indican las emociones agradables. Realizar habitualmente actividades que nos son provechosas es un buen modo de cuidar de nosotros mismos. Sin embargo, habitualmente dedicamos tiempo y energía a pensamientos, estado y actividades que no son beneficiosas y nos colocan en situaciones problemáticas.

9. NO SOMOS NUESTROS PENSAMIENTOS.

El ser humano piensa continuamente, muchas veces sin ser consciente de ello. Comparamos, predecimos, juzgamos, explicamos sin cesar. Este modo de funcionamiento está relacionado con el

sistema de alarma y de protección que hemos heredado. Todavía hoy, y más en este mundo tan complejo, es fundamental el pensar, el problema no reside en nuestros pensamientos sino en la relación que mantenemos con ellos, pues a veces dejamos que dirijan nuestra vida y se hagan realidad, sin embargo, estos pensamientos automáticos favorecen emociones automáticas que influyen en nuestros comportamientos.

10. LAS EMOCIONES AGRADABLES O POSITIVAS.

Vivir bien con nuestras emociones no significa experimentar únicamente emociones agradables. Una gestión equilibrada de las emociones requiere la capacidad de aceptar y comprender las emociones difíciles y desagradables, comprender mejor nuestra vida interior cuando atraviesa dificultades y tomar conciencia de nuestros comportamientos, lo cual nos permite dar mayor cabida a las emociones positivas.

Las emociones que se consideran agradables amplían nuestra atención y nos proporcionan recursos añadidos (salud, creatividad, apoyo social, etc).

11. LAS EMOCIONES ANTE LA TORMENTA.

Las discusiones forman parte de la vida, son uno de los efectos de que todos seamos diferentes en nuestro modo de responder a las situaciones de la vida. Lo que importa no es tanto el conflicto como nuestra manera de gestionarlo. En un conflicto, solemos achacar a los demás la responsabilidad de nuestras acciones y necesidades. Enjuiciamientos, interpretaciones y malentendidos tienen como efecto herir a cada una de las partes, ponerlas a la defensiva, y por lo general, conducen a una escalada de tensión.

Una comunicación auténtica nos da la posibilidad de asumir la responsabilidad de nuestras propias emociones y necesidades, permite salir del conflicto.

Un modo eficaz que puede sernos de ayuda para expresar lo que sentimos es conectarnos a nuestras sensaciones. Conectarnos a nuestro cuerpo nos permite diferenciar entre lo que vivimos en la experiencia de nuestros sentidos y los juicios y comentarios vinculados al comportamiento o las palabras de los demás.

Podemos distinguir cuatro etapas en el camino de una comunicación más auténtica:

- La primera consiste en describir del modo más objetivo posible la situación que plantea el problema, hablando de ella como lo haría un narrador externo.
- En la segunda debemos describir lo que sentimos, pero refiriéndonos a nosotros mismos, sin acusar a los demás.
- En la tercera, debemos de aludir a nuestras necesidades y no a las soluciones que esperamos de los demás.
- En la cuarta, se trata de negociar, de que exploremos juntos lo que el otro estaría dispuesto a hacer para intentar satisfacer nuestras necesidades.

Expresar nuestras emociones y necesidades permite cuidar mejor nuestras relaciones, pero tan sólo se trata de la mitad del proceso. La otra mitad le corresponde a nuestra capacidad de escucha de las emociones y necesidades de los demás. La escucha empática es un buen método de abrirse a los

demás y de crear relaciones más armoniosas. Por empatía se entiende la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de imaginar lo que siente o piensa. Naturalmente en un conflicto, nos centramos en nuestras dificultades y pensamos que el responsable es el otro. Pero nosotros también somos "el otro" para los otros, y no es raro que el otro se sienta también triste, herido o enfadado.

Cuando nos enfrentamos a personas que pasan por emociones difíciles y no saben expresarlas de forma adecuada, podemos elegir entre reaccionar ante lo que consideramos una agresión o por el contrario, intentar comprender lo que siente la otra persona.

12. COMPARTIR LAS EMOCIONES POSITIVAS CON LOS DEMÁS.

Para la mayoría de nosotros, una relación de larga duración y en armonía no es algo sencillo, uno de los ejemplos más claros está en las relaciones de pareja. La psicología positiva se fija en las relaciones de pareja que funcionan durante muchos años, para tratar de comprender sus secretos. Algunas investigaciones han puesto en evidencia los factores que permiten predecir las probabilidades de separación. Al contrario de lo que se podría suponer, no es el número o la frecuencia de conflictos lo que mejor predice el fracaso, sino que la clave está en la relación de interacciones positivas y negativas: es importante un número de interacciones positivas para contrarrestar una interacción negativa. Un ratio de 3 por 1 parece ser el umbral por encima del cual las relaciones se consolidan.

Otro aspecto importante, no sólo en las relaciones de pareja, sino con todas las personas y con nosotros mismos, se trata de poner al servicio de los demás nuestro propio bienestar. La gratitud, el altruismo y la amabilidad son formas de cultivar las emociones positivas y de hacer el bien, tanto a nosotros mismos como a los demás. La amabilidad, además de hacernos mirar hacia el resto de las personas, nos hace más felices, menos depresivos y estresados.

13. DINÁMICAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

El autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, la mutua confianza, la autoestima, las habilidades sociales, la cooperación son sólo algunos de los aspectos tratados por la Educación Emocional como gran paraguas conceptual y que están reflejados en las dinámicas que podemos trabajar.

1.- INICIALES DE CUALIDADES Y DEFECTOS	Autoconocimiento 1º, 2º, 3º y 4º
--	----------------------------------

PROCESO:

Una persona dice su nombre y apellidos, y a continuación con las primeras consonantes tiene que decir tres cualidades y tres defectos.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos la tendencia que tenemos las personas por pudor, modestia, soberbia o simplemente desconocimiento, a negar nuestros defectos y nuestras virtudes.

2.- LA CARTA	Autoconocimiento 1º, 2º, 3º y 4º
--------------	----------------------------------

PROCESO:

Cada uno se escribirá una carta a sí mismo. Debe parecer que la carta la escribe alguien conocido. En ella se destacan aspectos positivos o negativos, puede incluso contarse alguna anécdota e historia en la que salga a la luz algo bueno de él mismo.

A continuación las cartas se meterán en un buzón sin firma ni remitente. En otra sesión y cuando nos conozcamos un poco más (interesante cuando trabajemos la empatía y autoestima) sacaremos las cartas del buzón al azar y entre todos intentaremos firmarla por su verdadero autor. No es necesario que sepamos finalmente quien es el autor.

OBSERVACIONES:

Analizaremos las dificultades o no que encontramos al hablar de nosotros mismos y al destacar nuestras virtudes y defectos.

3.- LOS CARTELES	Autoconocimiento 1º, 2º, 3º y 4º
------------------	----------------------------------

PROCESO:

Cada uno deberá realizar un eslogan publicitario, dándose a conocer y se presentará con él colocado a modo de cartel.

OBSERVACIONES:

Reflexionaremos acerca de las posibles dificultades que hemos encontrado a la hora de hacernos publicidad, buscando en nosotros y destacando alguna de nuestras cualidades.

4.- SI FUESE	Autoconocimiento (1º, 2º, 3º y 4º)
--------------	-------------------------------------

PROCESO:

El monitor en voz alta lee las premisas, a las cuales el individuo va a responder individualmente. Cada individuo responde según sus sentimientos a cada una de las preguntas, una vez realizado esto, se pasa a comentarlas con su compañero diciendo el porqué de las respuestas reflexionándolas.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el porqué.

PREMISAS DEL "SI YO FUESE"

1. - Si fuese una flor sería ...
- 2.- Si fuese un animal sería ...
- 3.- Si fuese un pájaro sería ...
- 4.- Si fuese un árbol sería ...
- 5.- Si fuese un mueble sería ...
- 6.- Si fuese un instrumento musical sería ...
- 7.- Si fuese un edificio sería ...
- 8.- Si fuese un país extranjero sería ...
- 9.- Si fuese un juego sería ...
- 10.- Si fuese un color sería ...
- 11.- Si fuese una hora del día sería ...
- 12.- Si fuese un mes del año sería ...

5.- POLARIDADES	Autoconocimiento
-----------------	------------------

PROCESO:

El animador manifiesta, en alta voz, las ideas emparejadas. Cada individuo decide por cual de las dos opciones se inclina. Posteriormente se comenta con los compañeros, dando el parecer sobre si le ha sorprendido alguna de las decisiones.

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo, comentaremos la actividad, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido, si nos ha gustado, si nos pareció divertida, en caso contrario intentaremos hallar el por qué.

"IDEAS EMPAREJADAS"

- 1.- Si/No.
- 2.- Cielo/Tierra.

- 3.- Discípulo/ Maestro.
- 4.- Ciudad/Campo.
- 5.- Pasado/Futuro.
- 6.- Sentimental/Racional
- 7.- Cabeza/Mano.
- 8.- Arte nuevo/Cultura alternativa,
- 9.- Orquesta de Cámara/Banda de rock.
- 10.- Sol/Luna.
- 11.- Montaña/Valle.
- 12.- Linterna/Vela.
- 13.- Optimista/Pesimista.
- 14.- Pizza/Hamburguesa.
- 15.-Barca de remos/Tabla de surf.
- 16.- Delfín/Tiburón.

6.- CUALIDADES DEL CARÁCTER	Autoconocimiento (3º y 4º)
-----------------------------	----------------------------

PROCESO:

El animador apuntará una serie de cualidades, cada individuo elige tres de ellas, con las cuales más se identifique en ese momento. Posteriormente el monitor realizará en alta voz las siguientes preguntas: "¿En qué medida esas cualidades crees que son ventajosas o desfavorables? Después de esto, cada individuo comenta con su compañero por qué ha elegido esas cualidades. Puede hacer que salgan todos los que se han atribuido cada cualidad.

OBSERVACIONES:

Comprobaremos si los participantes del grupo se han aprendido los nombres entre ellos, posteriormente haremos comentarios entre todos sobre la dinámica realizada, si les ha gustado, cómo se sintieron, etc...

LISTA DE CUALIDADES

- 1.- Curiosidad.
- 2.- Ambición.

- 3.- Respeto.
- 4.- Valentía.
- 5.- Disponibilidad hacia los demás.
- 6.- Independencia.
- 7.- Tenacidad (constancia).
- 8.- Vivacidad.
- 9.- Responsabilidad.
- 10.- Autocontrol.
- 11.- Deseo de liderar.
- 12.- Sinceridad.

9.- CONOCERSE A SÍ MISMO	Autoconocimiento (3º y 4º)
--------------------------	----------------------------

PROCESO:

Piensa en ti, cómo eres, cómo es tu carácter y tu personalidad. Señala al menos diez características y comenta por qué crees que las posees: cosas que sabes hacer bien... Debemos insistir en que no se trata de cosas que nos gustan sino de cosas que sabemos hacer bien, muy bien.

Una vez que todo el mundo ha tomado una decisión sobre esas diez características presentamos algunas en público.

OBSERVACIONES:

Evaluación: ¿Cómo nos hemos sentido hablando bien de nosotrXs mismXs en público? ¿Es fácil? ¿Es más fácil hablar en negativo? ¿Cuál puede ser la explicación?

Deberemos llegar a algún acuerdo que nos pueda facilitar una comunicación más "en positivo" con amigas y amigos, con nuestra familia, en el instituto, ... ¿Por qué cosa en concreto vamos a comenzar?

PROCESO:

Cada persona participante toma un folio. Lo dobla en cuatro partes y rellena, con letra grande y clara, en cada uno de los apartados la respuesta a las siguientes propuestas:

.- mi comida favorita

.- mis vacaciones ideales

.- mi inolvidable libro o película

.- mi animal de compañía preferido

EVALUACIÓN:

Damos un tiempo para que completen lo que se pide y a continuación nos movemos por el aula mostrando lo que hemos escrito.

Podemos hacer que se vayan levantando por filas y se desplacen por los pasillos entre las mesas con orden y tranquilidad dejando que las personas todavía sentadas vayan leyendo lo que se ha escrito. Cuando se llega al final del recorrido volvemos a tomar nuestro sitio evitando que haya demasiadas personas de pie en un mismo momento.

Esta puede considerarse como una de las primeras actividades en la que se necesita levantarnos de nuestro sitio y movernos por el aula. Tendremos bien presente cómo se realiza este proceso que en sí mismo ya es verdaderamente constructivo. Bien pronto descubriremos si están preparados para este tipo de actividades o si necesitamos trabajar más los objetivos que nos proponemos al llevar dinámicas al aula.

Si este deambular en silencio observando lo que han escrito el resto de compañeros transcurre con normalidad habremos descubierto información y posibles coincidencias con la gente con la que vamos a compartir curso.

Una vez vistos todos los folios nos sentamos y hablamos de las dudas que hemos tenido al tener que elegir sólo un elemento. También nos agrada comentar coincidencias y sorpresas. Un tiempo para fomentar la participación, la escucha, la comunicación, ...

La dinámica "Mis debilidades" es muy similar a la que presentamos aquí pero conviene proponerla en un segundo momento, probablemente sería buena para fechas de final del primer trimestre.

12.- LOS SEIS SENTIDOS

Autoconocimiento (1º y 2º)

PROCESO:

Pensamos durante un momento las cosas que nos gustan en relación a los 5 sentidos. Lo que más me gusta oír, ver, sentir (no sólo con la piel, también puede ser un sentimiento interior), el olor y el sabor que más me gustan.

Una vez que hemos decidido una respuesta para cada sentido y lo hemos escrito en un papel, en lugar de contarlo personalmente, que también podría ser, vamos a contárselo a una compañera o compañero a quien no conocemos tanto. Intentaremos dar todo tipo de detalles. Luego, esta persona que nos ha escuchado contará nuestros gustos, al resto de la clase.

Según otra versión una de las personas que ha formado la pareja permanece sentada y la otra se va moviendo hacia atrás o adelante, (avanzando toda esa fila de 1 persona en forma de serpiente) y así nos podremos sentar con un nuevo compañero o compañera. Se dejarán 2 minutos de tiempo con cada nueva pareja y así lo iremos intercambiando personalmente con toda la clase.

OBSERVACIONES:

En la evaluación después de contar cómo nos hemos sentido podemos hablar, siempre tratando de ser positivos y agradables, sobre aquellas cosas que nos han sorprendido o nos han llamado la atención. Insistimos en la necesidad de ser constructivos con nuestros comentarios para evitar que alguien pueda sentirse mal con lo que nos ha contado confidencialmente

- a) Entrevista
- b) Esto es lo que quiero

13.- YO SOY...

Autoconocimiento (1º y 2º)

PROCESO:

Se repartirá una cuartilla (o derivados) a cada jugador en la que se lea en un claro encabezamiento "YO SOY" y una lista de cualidades que cada uno deberá escribir, se dejará tiempo para que todos las rellenen, rodeando las correctas. Pasado el tiempo se dejarán en el centro del círculo que hemos formado y después se norman las cualidades para que salgan al centros del círculo las personas que se las han adjudicado: ¡Que salga el club de los/as...!

YO SOY ALTO/A

YO SOY BAJO/A

YO SOY MORENO/A

YO SOY RUBIO/A

YO SOY CASTAÑO/A

YO SOY RELLENITO/A

YO SOY DELGADO/A

YO SOY ALEGRE

YO SOY TRISTE

YO SOY AGRESIVO/A

YO SOY PACÍFICO

YO SOY CHARLATÁN

YO SOY CALLADO

YO SOY CABEZÓN/A

YO SOY TRABAJADOR/A

YO SOY VAGO

...

OBSERVACIONES:

Entre todos los integrantes del grupo comentaremos la dinámica, nos haremos preguntas sobre la misma, si nos ha gustado, nos hemos divertido, cómo nos hemos sentido etc.. y posteriormente sacaremos conclusiones.

2.- LOS TRES SALTOS.

Autoestima

Buscamos un espacio amplio. Pedimos que se presenten tres personas voluntarias.

Una de ellas se coloca de pie con los pies juntos. Colocamos una señal en la punta de sus pies y le pedimos que adivine hasta donde cree que llegará dando un salto fuerte con los pies juntos sin tomar carrera.

Colocamos una señal en el lugar donde dijo que llegaría. Ahora se concentra y salta. Ponemos una marca en el lugar a donde llegaron las puntas de sus pies.

Analizamos lo sucedido, cómo fue la previsión, analizamos el resultado del salto y lo que sucedió mientras tanto. Repetimos lo mismo con las otras dos personas voluntarias.

Si hay tiempo y el grupo lo considera interesante, puede ser conveniente repetir la misma actividad las tres personas de nuevo. A veces suceden cosas sorprendentes.

Análisis: Finalmente analizamos la utilidad de la actividad. ¿Qué hemos descubierto? ¿Qué concepto tenemos de nosotras mismas? ¿Qué expectativas? ¿Nos ponemos metas inalcanzables? O nos gusta tirar a lo alto.

En otra ocasión pondremos en práctica una versión diferente en la cual, dos personas agarran por los brazos a la que va a saltar y le ayudan en el salto. ¿Ha llegado más lejos? ¿Es un ejemplo de trabajo cooperativo? ¿Nos hemos sentido diferentes al saltar, con más o menos seguridad? ¿Encontramos alguna relación con estilos de cooperación en la vida real? ¿Qué necesitamos para que el trabajo cooperativo sea eficaz?...

3.- ME VENDEN

Autoestima (3° y 4°)

Con esta dinámica lo que se pretende es hacer un "anuncio por palabras" para intentar "vender" a otra persona.

No se trata de redactar una gran parrafada, simplemente y de la manera más breve posible, tenemos que describir las cualidades de una persona del grupo a la que conocemos bien.

Una vez que tenemos el anuncio escrito se puede presentar a la clase de diversas formas:

Los lee todos una misma persona,

Los dejamos sobre la mesa y toda la clase, en fila de uno (cual serpiente multicolor) y sin montar mucho lío, van leyéndolos uno por uno,

Nos colocamos en dos círculos concéntricos y mostramos, según vamos girando, nuestro anuncio a cada una de las personas que encontramos frente a nosotros.

Una vez leídos todos nos sentamos para opinar sobre la dinámica. No puede faltar la pregunta que tanto recomendamos desde EducaRueca:

¿Cómo me he sentido? ¿Me agrada o me incomoda que se hable bien de mí? ¿Lo hacemos con suficiente frecuencia? ¿Estoy dispuesto a practicar este lado positivo de mi personalidad con más frecuencia? ¿Cuándo puedo poner en práctica esta actitud hacia las personas que me rodean?

Con esta dinámica estaremos trabajando un poco el conocimiento, un poco la autoestima y un poco la comunicación; pilares básicos en la cohesión grupal.

6.- CONOCIÉNDONOS MEJOR

Autoestima

PROCESO

Repartir a cada niño un folio en el que aparezca fotocopiado el título "Así soy yo". Pedirles que escriban tres o cuatro acciones que ellos creen que saben hacer bastante bien (dibujar, cantar, hacer amigos, jugar al tenis ...) y una que creen que no les sale tan bien (silbar, correr ...). En principio los ejemplos que se proponen hacen referencia a acciones en las que los alumnos no deberían sentir que están siendo inspeccionados, y sólo aquellos que voluntariamente quieran puedan mostrar rasgos de su personalidad más profundos.

Cuando hayan terminado, pedir que se unan por parejas (si fueran impares, un grupo podría ser de tres niños), para que se intercambien los papeles. Después de haberles dejado un par de minutos para que lean el escrito de su pareja, decirles que deben dialogar sobre lo que han leído durante aproximadamente cinco minutos. Se les puede orientar el diálogo con sugerencias como qué es lo que más les ha sorprendido, si conocían toda lo que allí se dice de esa persona, si ya se habían dado cuenta de esas cualidades...

OBSERVACIONES

Transcurrido el tiempo de diálogo, tienen que transmitir al resto de los compañeros con quién formaron pareja y las cualidades que han descubierto en ella.

7.- ME DA SEGURIDAD SABER QUE MI CLASE ME CONOCE

Autoestima (3º y 4º)

PROCESO

Entregar a cada niño 3 ó 4 folios para que los divida en 8 trozos iguales y los recorte. De esta manera cada niño de la clase tendrá tantos papelitos como compañeros tiene en su clase.

Explicar que cada niño va a enviar un mensaje secreto a cada uno de sus compañeros. Tendrán que escribir en una cara del papelito el nombre del niño al que se lo van a enviar y en la otra alguna cualidad

que les guste de esa persona. Al final cada niño o niña habrá recibido tantos mensajes como los que ha enviado, que además deben coincidir con el número de alumnos que hay en la clase. Los mensajes pueden ser o no anónimos en función de lo que prefieran los niños.

OBSERVACIONES

Cuando todos hayan recibido sus correos y los hayan leído, organizar una puesta en común para que cada uno mencione aquellos mensajes que más le han llamado la atención.

9.- ACEPTANDO NUESTRAS DEBILIDADES

Autoestima (1º, 2º, 3º y 4º)

PROCESO

Se pedirá a cada alumno que escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes faltas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto. Cada uno escogerá a un compañero y hablará sobre lo que ha escrito, tratando de no tener una actitud defensiva. Transcurridos 15 minutos se sentarán en círculo y cada niño dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy..." Ej. "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc. Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es porque le afecta.

OBSERVACIONES

El profesor sugerirá que se atrevan a llevar a cabo ese cambio ya que sólo así se irán dando cuenta de su fuerza interior. El profesor guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

10.- ACENTUAR LO POSITIVO

Autoestima (3º y 4º)

PROCESO

Se colocan por parejas y cada uno tiene que responder a su compañero la respuesta a una, dos o tres de las siguientes dimensiones sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mi mismo
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mi mismo.
- Una capacidad o pericia que me agrada de mi mismo.

Los comentarios deben ser positivos, no se permitirá ninguno negativo.

Transcurridos unos 15 minutos se sentarán todos en círculo y se les hará estas preguntas para que reflexionen:

- ¿Cuántos al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo "Tú primero"?
- ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?

- ¿Cómo considerarías ahora el ejercicio?

OBSERVACIONES

Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. Dado que la mayor parte de los niños no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón para que puedan iniciar el ejercicio.

11.- LA AUTOAFIRMACIÓN	Autoestima (3º y 4º)
------------------------	----------------------

PROCESO

Tomamos un papel grande que vamos a colocar en una pared (Cuidado que los rotuladores gordos no traspasen el papel y dejemos la pared decorada)

Comenzamos a escribir libremente cosas positivas (estilo lluvia de ideas) que podemos decir de otras personas. (Siempre es más fácil pensar en los demás que hacerlo en primera persona) De momento, hoy no le vamos a poner nombre propio a estas frases. Estamos simplemente familiarizándonos con este vocabulario, parándonos a encontrar esos valores que tantas veces pasan desapercibidos. Cuando hablamos de cualidades de una persona no estamos queriendo decir que es siempre, al 100% así, sino que es capaz de poner en práctica esa cualidad en algún momento de su vida. Una vez que hayamos llenado el papel nos tomamos un tiempo para reflexionar personalmente sobre nuestras propias cualidades. Alguna nueva habrá que hoy hemos descubierto. Comentamos brevemente algunas ideas que nos ha sugerido la dinámica.

OBSERVACIONES

Con esta dinámica queremos practicar el lenguaje que nos lleva a la autoafirmación. Saber expresar en positivo y con normalidad nuestros valores, nuestras capacidades, nuestra identidad.

1.- TEST ESTILO DE CONDUCTA	Asertividad (1º y 2º)
-----------------------------	-----------------------

PROCESO:

Se contestará individualmente el test.

Se analizarán los resultados:

- Si las respuestas son principalmente de la clase a) tu conducta es pasiva. Debes espabilar , tú tienes tus derechos, tú eres muy válido, tú eres muy importante. ¡Métetelo en la cabeza y practica habilidades sociales!
- Si las respuestas son del tipo b) funcionas asertivamente, es decir, expresas directamente lo que sientes, necesitas, opinas... No obstante, puedes perfeccionar tus habilidades
- Si tus respuestas son mayoritariamente del tipo c), tu estilo es agresivo. Este no es el camino para ser hábil socialmente. No se trata de avasallar, imponer, aplastar, salirte siempre con la tuya. Reflexiona y piensa que los derechos de los demás también existen. Es el momento de aprender habilidades sociales.

OBSERVACIONES:

Se pretende que reflexionen sobre su estilo de hacer las cosas (comunicándose, arrollando o escondiéndose) y que sepan que la asertividad al igual que el resto de las habilidades sociales se puede aprender.

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:

Test: estilo de conducta

1.- En tus conversaciones con los amigos...

- a) Les cuento muy pocas cosas.
- b) Soy un supercomunicador, expreso directamente lo que siento.
- c) Impongo casi siempre mis puntos de vista.

2.- Si alguien me critica, yo...

- a) Pienso que siempre tienen razón. Yo soy el que falla
- b) Estudio bien la crítica, la aceptaré o la rechazaré, según.
- c) ¿Quién me critica a mí? ¡Qué se atrevan!

3.- En las relaciones con los demás suelen existir problemas. Yo lo que hago es...

- a) Bueno, no hago mucho, los demás lo solucionarán y, si no, me aguanto.
- b) Sí que suelo aceptar ideas.
- c) Con una amenaza lo resuelvo rápidamente.

4. Yo pienso de mí mismo/a que...

- a) Psss. Fallo en muchas cosas, soy un desastre.
- b) Mis habilidades para relacionarme con los demás son de notable alto. Me veo bien.

c) Me pongo un 10. Soy fenomenal, no fallo en nada. Me veo a mí mismo/a superior.

5.- ¿Cómo funciona tu "coco"?

a) Tengo muchos pensamientos que me bajan la moral.

b) Me defiendo bien.

c) Yo no pienso.

6.- En mi equipo o mi grupo, yo...

a) Participo más bien poco.

b) Creo que soy un buen elemento,

c) Yo soy el equipo, sin mí no funcionaría.

7.- ¿Y con las personas del otro sexo? ¿Qué tal te va?

a) Me da mucho corte. Soy bastante reservado/a para dirigirme a un chico/a

b) No lo hago más

c) Eso a mí no me afecta. No tengo ningún problema. Consigo lo que quiero.

8.- Cuando hablas con los demás. ¿haces uso de gestos apropiados?

a) A veces suelo mirar a los ojos de quien me habla.

b) Sí

c) De todos los gestos, los adecuados y otros que yo me sé.

9.- Un compañero/a va muy "tope guay" a la última, te encanta su "ropaje", entonces tú...

a) Me callo, no digo nada

b) Le digo alguna cosita agradable

c) Le digo que va horrible (aunque no sea verdad)

10.- Cuando alguien viola mis derechos, yo...

a) Me aguanto

b) Le expreso mis quejas directamente pero con educación

c) Pobre de quien se atreva.,

PROCESO:

- Toma de conciencia de la forma en que nos dirigimos al semejante, habitualmente atribuyéndole aspectos negativos (*mensajes tú*) que no facilitan la comunicación. Para ello se presentará el listado de frases asesinas , proponiéndoles completar la lista con otras frases que aporte el alumnado y posteriormente reflexionando sobre si son adecuadas para la comunicación y por qué.
- El tutor explica en qué consisten los *mensajes yo* , y en parejas se ensaya la producción de *mensajes tú* y *mensajes yo* a partir de situaciones simuladas
- En gran grupo se resumen las conclusiones pretendiendo que reflexionen sobre ventajas e inconvenientes de cada uno de los mensajes vistos, facilidad o dificultad para redactarlos, ayuda que nos pueden proporcionar para comunicarnos mejor...
- Se les podría proponer que analizaran en la semana próxima todos los *mensajes yo* y los *mensajes tú* que realizaran y la respuesta del interlocutor en cada caso.

OBSERVACIONES:

Se pretende que los alumnos entiendan que para comunicarnos de forma eficaz y con respeto hemos de ser capaces de hacer que se entiendan nuestros sentimientos, ideas e intenciones. Con la utilización de *los mensajes yo* podemos hacer ver a la otra persona las consecuencias de su comportamiento, como ha frustrado nuestras expectativas y nos entristece, más que centrarnos en su comportamiento , o intentar culparle o acusarle.

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:

Frases asesinas

- Contigo no se puede dialogar.
- No haces más que repetir y repetir.
- Eres un/a fantasma
- ¡Siempre haces lo mismo!
- De este asunto no entiendes absolutamente nada.
- Mira, no me enrolles.
- Dilo tú, que lo sabes todo.
- A veces, te preocupas más de los demás que de tu familia
- Estás loco/a; hazlo tú si quieres.
- No te quiero ver con ese/a sinvergüenza de amigo/a que tienes
- Pareces tonto/a, hijo/a. ¿Por qué no saludaste ayer?
- No me traigas a nadie a casa. ¡Vete tú a saber con qué compañías andas!

Mensajes yo

El mensaje yo es una comunicación respetuosa con la persona que tienes enfrente. Comunicas sin reprochar nada a la otra persona. Sin embargo, los mensajes tú, suelen atribuir a las otras personas las causas de tus comportamientos y opiniones. Se suelen expresar con mandatos e imperativos. Con estos mensajes tus compañeros pueden sentirse evaluados, controlados, culpados e injustamente tratados.

Para construir mensajes yo puedes seguir estos tres pasos:

- 1- Describir brevemente la situación o comportamiento que te disgusta o molesta. Describe y no juzgues. Ej.: Levantáis mucho la voz y no logro escuchar lo que dicen. Me siento molesto.
- 2- Describir las consecuencias o efectos que dicho comportamiento o sentimiento tiene sobre ti (... y no logro escuchar los que dicen)
- 3- Expresar los sentimientos que ese comportamiento te causa (Me siento molesto)

Situaciones para producir mensajes yo y mensajes tú

- Tu amigo te dice que le acompañes a una tienda, pero tú prefieres quedarte en casa viendo una película.
- Pepe hable en tono pasional cuando cree que tiene la verdad. Siempre trata de llevar el agua a su molino.
- A la salida del instituto saludaste a tu amiga Juani y ella estaba enfadada y no te contestó. Tú no sabías la razón de su malestar.

4.- LAS 3 R	Asertividad (1º y 2º)
-------------	-----------------------

PROCESO:

El profesor pide a los alumnos que doblen 4 veces un folio con el fin de formar 4 columnas y les da las siguientes instrucciones:

- En la 1ª columna deben poner una lista de los nombre de 10 personas con los que estén más en contacto diariamente (padres, amigos, profesores...)
- En la 2ª columna 1 ó 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres personas señaladas en la columna anterior. Ej.: *Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes. Estoy resentida con mi amiga Lucia porque no me hace caso*
El profesor aclarará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o en el insulto
- En la 3ª columna trata de escribir lo que desea realmente que hagan aquellas personas hacia las que siente un resentimiento, es decir realiza un requerimiento. Lo tiene que decir de forma clara y precisa. Ej.: *Estoy resentido con mi Amiga Lucia, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres.*
- En la 4ª columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Ej.: *Reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes...*

El ejemplo completo sería: *Estoy resentido con mi amiga Lucia, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes.*

OBSERVACIONES:

Esta actividad proporciona una buena estrategia asertiva para el control de diversas emociones tales como ira, ansiedad, celos , tristeza... al permitir manifestar y comunicar positivamente nuestros sentimientos, empalizando con los de los demás y ayudándonos a resolver conflictos de forma no violenta.

5.- LA AGRESIÓN

Asertividad (1º y 2º)

PROCESO:

Se plantea al grupo la siguiente historia: "Miguel está jugando en el patio con una pelota y Aitor le empuja, le hace caer al suelo y le quita la pelota. Miguel intenta levantarse del suelo pero Aitor le empuja de nuevo y vuelve a caer. ¿Qué siente Miguel en esa situación? ¿Qué podría hacer?"

Se divide la clase en grupos que reflexionarán sobre la forma de responder a esta situación conflictiva.

En gran grupo se leen las soluciones de cada grupo y se clasifican en asertivas, agresivas o pasivas. Si las respuestas no son asertivas el profesor debe señalar formas positivas de responder a la agresión como interrogarse sobre su conducta, señalarle el impacto de su conducta sobre los demás y las consecuencias que se pueden derivar para sus relaciones interpersonales, solicitarles reparación del daño...

OBSERVACIONES:

Con esta actividad se pretende que a partir de una situación en la que una persona es injustamente agredida analicen distintas formas de responder a la agresión.

6.-EXPRESANDO CRÍTICAS DE FORMA ADECUADA
--

Asertividad (3º y 4º)

PROCESO:

Se explicará el objetivo y la importancia de la actividad y se trabajará el modelo a seguir en la expresión de críticas:

- Describe la situación, da información de lo que ocurre y lo que nos molesta sin emitir juicios sobre la otra persona y sin evaluarlo, expresa tu crítica de forma concreta (cuando/ cada vez que...)
- Expresa tu emoción con un tono calmado (eso hace que me sienta...)
- Dile lo que quieres que haga, sugiere o pide cambios (me gustaría que...)
- Haz notar que tú también te vas a esforzar para que todo vaya bien (por mi parte, me comprometo...)
- Expresa tu agradecimiento por escucharte (te agradezco...)

Ejemplo: Cuando continuas leyendo el periódico mientras yo te estoy hablando, eso hace que me sienta ignorada y menospreciada, me gustaría que me prestaras atención y me mirases cuando te digo algo, por mi parte me comprometo a esperar si no es el momento adecuado. Muchas gracias.

Por parejas se les da una serie de situaciones (primer listado) , eligen dos de ellas y elaboran *su mensaje yo*.

Después se les da el listado 2, eligen 3 *mensajes tú* y elaboran el *mensaje yo*.

Se comenta el trabajo en gran grupo y se extraen conclusiones. Para elaborar las conclusiones podemos ayudarnos de las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo nos sentimos cuando nos critican con mensajes yo?
- ¿Cómo se siente el otro cuando le expresamos una crítica de forma adecuada?
- ¿Entiende de esta manera mejor el otro por qué nos molesta su comportamiento?
- ¿Se puede llegar más fácilmente a acuerdos?

OBSERVACIONES:

Pretendemos que adquieran la habilidad de expresar críticas de forma adecuada, sin atacar a las personas sino su comportamiento, a la vez que permitamos al otro conocer cuáles son nuestras emociones y qué le pedimos. Esta forma de realizar las críticas nos permite evitar malentendidos y nos facilita el alcanzar una solución satisfactoria para ambas partes.

La adquisición de esta habilidad es muy importante para la prevención de la violencia.

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:

Situaciones para buscar los *mensajes yo*

- Un profesor te ha llamado la atención de manera dura hoy en clase y te has sentido muy molesto
- Un compañero te ha pedido que le hagas un favor, pero de muy malas maneras.: Eh tú, dame los apuntes de Lengua. Los necesito ahora.
- Cada vez que le haces una consulta a un profesor, un compañero trata de humillarte riéndose de ti.
- Un amigo te devuelve el libro que le prestaste en muy mal estado. Está subrayado, con anotaciones escritas con bolígrafo en diferentes hojas y algunas de ellas sueltas.
- Cuando le has pedido a un compañero que te explique cómo se hace un ejercicio, te ha dicho: No tienes remedio.

- Un amigo te dijo que no podía salir porque tenía que estudiar y te has enterado que fue al cine con otro amigo del grupo.
- Un amigo te coge algo sin pedírtelo
- Tienes que hacer un trabajo con un compañero, pero éste es totalmente pasivo y no participa en nada.
- Un compañero no para de hablarte en la biblioteca. Te está costando concentrarte.
- Un profesor te ha mandado muchos ejercicios para casa, pero ya teníais muchas cosas que hacer y os sentís bastante sobrecargados

:Buscar los mejores mensajes yo a los siguientes mensajes tú

- No te pienso volver a dejar nada. Siempre lo rompes todo.
- Siempre estás haciendo tonterías y no nos dejas trabajar. Deja ya de hacer el tonto o vete a otra parte.
- No me voy a volver a fiar de ti. Siempre dices cosas y luego nunca las cumples.
- No tienes derecho a tratarme así delante de los demás.
- Todo lo que tengas que decir sobre mí dilo a la cara.
- No te voy a volver a contar nada. Luego se lo cuentas a todo el mundo.
- ¿Por qué siempre me llamas la atención a mí? ¿Me tienes manía o qué?
- ¡Otra vez igual! ¿No puedes explicar algo que nos resulte interesante?
- Llevo con la mano levantada 5 minutos y no me has contestado.
- ¿Por qué siempre tienes que poner trabajo a última hora y sin previo aviso?

7.- RATÓN, LEÓN Y PERSONA	Asertividad
---------------------------	-------------

PROCESO:

- Identificar los tres estilos de conducta con sus características.

Ratón: Estilo Pasivo: No sabe defender sus derechos y decisiones, ni actuar, ni comunicarse de manera eficaz. Se acobarda, actúa según lo que los demás quieren y eso le produce malestar.

León: Estilo agresivo; No defiende sus derechos y decisiones adecuadamente. No respeta los de los demás. Se expresa avasallando a los demás o manipulándolos. Reacciona con insultos o ridiculizando

Persona: Estilo asertivo; Sabe defender de forma eficaz y adecuada sus derechos y decisiones, sin agresividad ni cobardía. Actúa desde criterios personales, expresa sus pensamientos, convicciones y sentimientos, respetando los de los demás.

1. Realizar individualmente la actividad que aparece a continuación y que pretende determinar si han quedado claras las características de los 3 estilos de conducta. Posteriormente se corrige y comenta.
2. Por grupos de 3 personas, realizar una dramatización donde aparezca representado uno de los 3 estilos de conducta. El resto intenta adivinar cual es.

OBSERVACIONES:

Esta actividad pretende que los alumnos identifiquen los 3 estilos de conducta, y una vez realizadas las representaciones analicen ventajas e inconvenientes.

9.- TÉCNICA DEL BANCO DE NIEBLA	Asertividad
---------------------------------	-------------

PROCESO:

- Se introducirá la técnica del banco de niebla, la cual es muy eficaz cuando nos insultan o critican. Es como si las palabras entraran en una nube que te protege y no resuenan en tu interior haciéndote sentir culpable o desdichado.

Se reconoce que puede ser verdad o probable lo que el otro dice, sin negarlo, sin contraatacar, pero sin ceder a sus presiones. Con esta técnica le das de cierta forma la razón a la otra persona y parece que aparentemente está cediendo

Debe utilizarse un tono de voz sereno y reflexivo.

- Se analizará el siguiente caso el cual puede dramatizarse:

Sandra y Mónica son amigas.

Mónica: ¡Qué gorda estás!

Sandra (Banco de niebla): Si es verdad, podría estar más delgada

Mónica: Deberías ponerte a régimen

Sandra (Banco de niebla): Si, tal vez comiendo un poco menos estaría menos gorda

Mónica: Bueno y no olvides el deporte

Sandra(Banco de niebla): Sí, a lo mejor me decido por alguno

Mónica: Pues yo te aconsejo que te decidas ya, porque francamente estás gorda.

Sandra (Banco de niebla) Sé que podría estar más delgada

- Por parejas se inventarán situaciones donde se utilice la técnica del banco de niebla, se escribirá un diálogo y se dramatizará.

OBSERVACIONES:

Se pretende que aprendan esta técnica y comprueben que reduce el sentimiento de culpabilidad o ansiedad que se siente cuando te critican y te pones a la defensiva.

A lo mejor, posteriormente te lo piensas y ves sus críticas de forma positiva o simplemente las ignoras, pero eso será por tu propia decisión, no porque la otra persona te lo diga.

13.- FORMULAR UNA QUEJA

Asertividad (3º y 4º)

PROCESO:

Previamente se repasan los conceptos de formulaciones asertivas, agresivas y pasivas. Se divide la clase en parejas y cada una inventa un diálogo con una situación conflictiva y un estilo de comportamiento (de las opciones que aparecen bajo) Dichos diálogos serán grabados en una cinta, previo a la realización de la actividad en clase.

Las opciones que se presentan a las distintas parejas son:

- 1) situación entre compañeros en el aula - queja pasiva
- 2) situación entre novios- queja asertiva
- 3) situación entre alumno y profesor- queja agresiva del alumno
- 4) situación entre compañeros en el patio- queja asertiva
- 5) situación entre padre/madre e hijo - queja pasiva del hijo
- 6) situación entre novios-queja agresiva
- 7) situación entre alumno y profesor - queja asertiva del alumno
- 8) situación entre compañeros en una salida escolar- queja agresiva
- 9) situación entre padre/madre e hijo - queja asertiva del hijo

Una vez realizada la cinta, se escucha entera en la clase y se analiza en cada caso ¿de qué trata la situación? ¿quiénes hablan? ¿de qué manera se quejan? ¿qué ocurre con la persona que formula y la que recibe la queja?, destacando de forma clara los beneficios de las quejas asertivas

OBSERVACIONES:

Con esta actividad se pretende que los alumnos formulen quejas de manera asertiva y tomen conciencia de los efectos que producen las quejas asertivas, agresivas y el no formularlas (actitud pasiva).

15.- RESPONDER A UNA ACUSACIÓN (II)

Asertividad (1º y 2º)

PROCESO:

Los alumnos imaginan una situación conflictiva, escriben cuentos cortos por parejas que contengan los tres elementos:

1) adolescentes que hablan o se envían mensajes por móvil

2) una acusación

3) solución que deja el camino abierto al diálogo.

Estos cuentos pueden representarse y exponerse en un mural. Como conclusión a la exposición de cuentos se valorará las ventajas de estas soluciones y no de otras.

OBSERVACIONES:

Se pretende que los alumnos distingan entre las formas de responder a una acusación que favorezca una regulación no violenta del conflicto y aquellas que aumentan el conflicto, y que valoren las ventajas del primer tipo

2.- ESCUCHA ACTIVA: EL CASTIGO

Escucha activa (3º y 4º)

PROCESO:

En grupos de tres, dos personas representan a los protagonistas de un conflicto y una tercera hace de mediador entre ellos.

Introducimos el conflicto explicando la situación a todo el grupo.

Los protagonistas del conflicto han decidido acudir al servicio de mediación para intentar ponerse de acuerdo.

Repartimos los roles y empezamos la dramatización.

Si consideramos que al grupo le puede resultar difícil esta actividad, podemos optar por llevarla a cabo en la "pecera", es decir, con un trío que pasa al frente mientras el resto del grupo observa.

En este caso, podemos congelar la imagen para hacer valoraciones sobre la marcha y también cambiar el grupo, o sólo algunos de los que participan en la representación. Así añadimos nuevos puntos de vista y exploramos el conflicto bajo distintos puntos de vista.

Para valorar la actividad se harán cuestiones del tipo:

. ¿Cómo ha funcionado la dramatización?

. ¿Están claros los roles de cada uno?

. ¿Cuál era más difícil?, ¿por qué?

. ¿Qué os sugiere este conflicto?

. ¿Habéis llegado a definir el conflicto?

OBSERVACIONES:

La escucha activa es imprescindible para explorar conflictos. Contribuye a que el mediador y los protagonistas comprendan correctamente la historia y puedan pensar que el problema no es la otra persona, sino que lo han construido entre los dos y, en consecuencia, tendrán que hablar de "nuestro conflicto".

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD: "El castigo"

Hijo/hija

Llegas a casa con los resultados del primer trimestre. Los resultados no son nada buenos y tus padres y tú habéis empezado a discutir y a gritar hasta que, al final, se te ha escapado un insulto muy fuerte. Tus padres te han castigado durante todo un mes sin salir ni hacer deporte.

Entonces te has ido hacia tu habitación y has cerrado la puerta con una sonora patada. La puerta ha reventado. Crees que tus padres son demasiado estrictos. ¡No todo el mundo puede ser un "Einstein"! La verdad es que no te entusiasma estudiar y consideras que los exámenes son una estupidez. Tienes ganas de ir a trabajar en cuanto cumplas los dieciséis y encuentras que es muy injusto que te castiguen durante todo un mes. Por otro lado, no servirá de nada porque no piensas estudiar y además no te acabas de creer que te impidan hacer deporte. Tus padres saben perfectamente que si faltas a los entrenamientos te expulsarán del equipo.

Madre/padre

Cuando tu hijo ha llegado a casa te ha dado los resultados del primer trimestre. Las notas no son nada buenas y habéis empezado a discutir y a gritar hasta que, al final, te ha insultado. Lo/a has castigado durante todo un mes sin salir ni hacer deporte. Entonces se ha ido a su habitación y ha cerrado la puerta con una sonora patada. La puerta ha reventado. Crees que necesita "mano dura", ya que es la mejor manera de que se tome en serio los estudios. Tener una buena educación es la única manera de encontrar trabajo hoy en día. Aunque tenga que sacrificar el equipo y las amistades, más vale que deje el deporte y se encierre en casa a estudiar. No puedes tolerar que te falte al respeto, os peleáis continuamente y en casa siempre hay un ambiente muy tenso.

Mediador/mediadora

Tu función será crear un ambiente adecuado para que el/la padre/madre y el hijo/hija puedan explicar y escuchar sus respectivas historias. Los protagonistas del conflicto hablarán de uno en uno y tú no has de juzgar ni culpar a nadie, sólo tienes que mostrar empatía y practicar la escucha activa.

Acuérdate de:

- . Establecer contacto visual y mostrarte realmente interesado por la persona y su historia.
- . Parafrasear: Repetir cómo se siente y qué piensa conservando el sentido de lo que se ha dicho. Por ejemplo: "si lo he entendido bien...".
- . Clarificar: ampliar y precisar la información. Por ejemplo: "me podías hablar más de...".
- . Resumir: decir en pocas palabras cuál es la situación vista por el protagonista de la historia.
- . Reformular: expresar ideas y sentimientos con fidelidad pero "limpiando" el lenguaje de expresiones imprecisas o poco respetuosas y añadiendo, quizás, pequeños matices
- . Finalmente, intenta definir el conflicto de manera que ambas partes te confirmen que, efectivamente, has comprendido cuál es la situación.

Ejemplo 2.

Tu grupo de amigas decide saltarse las clases e irse al "cuartelillo". Te insisten para que vayas con ellas.

Tú: "Tienen razón en que sería divertido hacerlo, pero yo les avisaré lo que decida".

Ejemplo 3 .

Tus amigos insisten en que pruebes algo que tú no quieres

-Amigo: Toma, prueba esto con nosotros.

- Tú: "Que os parece si mejor hacemos una apuesta a ver quien aguanta más bailando"

- Amigo: Creo que eres un egoísta

- Tú: "Puede que tengas razón y a veces me comporte egoístamente"

"Para ti seré un egoísta, pero para mí soy una persona que sabe divertirse"

Ejemplo 4.

Tu madre está muy enojada porque quedaste en llegar a la una de la mañana y llegaste a las dos. Discuten y ambos exponen sus puntos de vista.

Tú: "Está bien, no volveré a llegar tarde ni cinco minutos, y tú volverás a tenerme confianza y me dejarás ir a la fiesta de mi novio, dentro de un mes.

OBSERVACIONES:

Se pretende que en el primer ejemplo reconozca la técnica del disco rayado, en el segundo ejemplo la del banco de niebla, en el tercer ejemplo la proposición de alternativas, banco de niebla y la técnica para ti/para mí y en el ejemplo 4 , la concertación (que consiste en llegar a un acuerdo, cediendo ambas partes un poco de la postura original)

3.- CÍRCULO DE EXPRESIÓN Y ESCUCHA

Comunicación (1º y 2º)

Nos colocamos cómodamente y cerramos los ojos. Intentamos recordar el momento más feliz de nuestra vida. Lo visualizamos con todo detalle, ordenando las ideas, indicando cuándo sucedió, qué personas estaban, qué características tenían, qué sucedió, cómo empezó, cómo terminó, . .

Ahora abrimos los ojos y quien quiera cuenta lo que visualizó. Preguntamos a alguien lo que entendió. Después preguntamos a quien lo contó si era eso lo que quería decir. Habremos de cuidar nuestra capacidad de expresión para transmitir con propiedad lo que queremos decir.

Lo repetimos varias veces con otras personas voluntarias

3.- EL REY DEL SILENCIO

Escucha activa (1º y 2º)

PROCESO:

Empezaremos la sesión hablando del silencio. Les pediremos a todos que cierren un momento los ojos y que escuchen atentamente todos los sonidos que nos rodean y que, normalmente, nos pasan desapercibidos.

Pondremos en común los sonidos que hemos oído.

El tutor hará ruidos con un objeto (llavero, bolsa de plástico, tiza en la pizarra, etc.) e intentaremos adivinarlos.

Podemos hablar de los ruidos que nos gustan y de los que no.

Después jugaremos al rey del silencio: El tutor (rey) se sienta en su "trono" y sólo mediante el movimiento de la boca pronuncia el nombre de su súbdito favorito. El alumno en cuestión se levantará y acudirá junto al rey sin hacer ningún tipo de ruido. Si lo oímos, tendrá que volver a sentarse y el rey elegirá a otro súbdito. Cuando alguien consiga acercarse al trono en completo silencio podemos ponerle una corona, darle una golosina o una orden en voz baja, al oído, para que la cumpla en silencio.

Valoraremos la actividad con cuestiones del tipo:

- . ¿Os gusta el silencio?
- . ¿Es aburrido?
- . ¿Preferís hablar?
- . ¿Nos podemos comunicar en silencio?

OBJETIVO:

El silencio también forma parte de la comunicación.

7.- COMUNICACIÓN EFECTIVA: TE ESCUCHO

Escucha activa

PROCESO:

Recogemos y anotamos en la pizarra la lista de actitudes inhibidoras y potenciadoras de la comunicación que propongan los alumnos (criticar, ignorar, contradecir, aconsejar, tranquilizar con un no, quitar importancia, mostrar empatía y escucha activa).

Sentados por parejas, cara a cara, uno habla y el otro escucha siguiendo unas pautas determinadas e intercambiando los roles de emisor y receptor en cada ronda.

Las pautas consistirán en un tema de conversación que diremos en voz alta y en una actitud de escucha que mostraremos escrita en un papel. Sólo mirarán el cartel los que hacen de oyentes, mientras que los emisores desconocerán su contenido.

PAUTAS (ejemplos):

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1.- Tema: Lo que más me gusta de mi familia es: | Actitud: criticar |
| 2.- Tema: No puedo soportar que ... | Actitud: ignorar |
| 3.- Tema: La película más buena que he visto | Actitud: contradecir |
| 4.- Tema: Me gustaría ir de vacaciones a ... | Actitud: aconsejar |
| 5.- Tema: Conozco a la persona con la que nunca me entenderé | Actitud: quitar importancia |
| 6.- Tema: Recuerdo que cuando era pequeño mi madre ... | Actitud: empatía |
| 7.- Tema: Mi opinión sobre la programación televisiva es ... | Actitud: escucha activa |

En cada ronda, los emisores comentarán cómo se han sentido e intentarán identificar la actitud mantenida por el compañero o compañera receptor del mensaje.

Al final de la actividad abriremos un turno de palabra:

- . ¿Os identificáis con alguna de estas actitudes de escucha?
- . ¿Conocéis a alguien que las utilice con frecuencia?
- . ¿Os habéis fijado en las actitudes de escucha que aparecen en los programas de televisión?
- . ¿Qué consecuencias creéis que puede acarrear cada actitud?

OBSERVACIÓN:

Comunicarse efectivamente requiere, en primerísimo lugar, una actitud de respeto hacia la otra persona, a la que valoramos y reconocemos

9.- ESCUCHA ACTIVA: MOSTRAR EMPATÍA Y PARAFRASEAR Escucha activa

PROCESO:

En parejas, cada uno piensa en una situación divertida que le ha sucedido o bien que le han contado.

Cuando un compañero la explica, nosotros bostezamos, nos distraemos, no lo miramos a la cara y adoptamos una pose de aburrimiento.

A continuación se valora:

- . ¿Cómo os habéis sentido cuando habéis explicado la historia?
- . ¿Teníais ganas de seguir hablando?
- . ¿Qué es lo que habéis pensado respecto a vuestro compañero?
- . ¿Os gustaría tenerlo como amigo o como compañero de clase?

Repetimos la experiencia, pero esta vez mostrando empatía: mirando a los ojos, asintiendo, repitiendo alguna palabra (eco) y demostrando que estamos interesados en la otra persona y en lo que nos cuenta.

Se vuelve a valorar esta práctica con las mismas cuestiones anteriores para luego:

- Explicar que una buena manera de mostrar interés por la persona que nos habla consiste en repetir lo que nos ha dicho de forma parecida a como lo ha expresado. Así comprobamos que lo hemos entendido bien y, si no es así, nos lo puede volver a explicar.
- Ejemplificar el parafraseo con un voluntario que, en la práctica anterior, ha explicado una historia muy interesante.
- En la parte delantera de la clase, algunas parejas de voluntarios pueden elegir una historia; uno de sus miembros escucha y el otro habla. El resto del grupo observa si el oyente muestra empatía (lenguaje no verbal) y si parafrasea.

OBSERVACIONES:

Algunos conflictos y enemistades empiezan cuando no se practica la comunicación activa. Las personas que no nos escuchan no nos gustan y nos producen rechazo. Es importante que nos esforcemos por comprender a las personas de nuestro entorno (padres, hermanos, compañeros, amigos, etc.). Escuchar activamente demuestra que nos interesamos por la otra persona, y que creemos que es importante y única.

10.- ADIVINAR EL PENSAMIENTO

Escucha activa (1º, 2º, 3º y 4º)

PROCESO:

Iniciamos la actividad con el clásico juego de hacer preguntas cerradas a las que sólo se responde con un SÍ o un NO. Se trata de adivinar en quién estamos pensando (persona de la clase, estrellas de cine, alguien del centro, personajes famosos, animales, películas, cantantes...).

Anotamos el número de preguntas que tenemos que hacer para adivinar el personaje en cada ronda.

En grupos de cinco repetimos la actividad dejando bien claro que alguien ha de apuntar el número de preguntas cerradas que se han necesitado cada vez.

De nuevo con todo el grupo, continuamos la actividad introduciendo una variación: ahora las preguntas serán abiertas.

Practicamos todos juntos un par de veces, haciendo, como antes, el recuento de las preguntas que se han necesitado para adivinar el personaje.

A continuación los grupos hacen lo mismo.

Se valora la actividad con cuestiones del tipo:

- . ¿Habéis sabido distinguir con claridad las preguntas abiertas de las cerradas?
- . ¿Cuál es el resultado (media) del recuento de las preguntas cerradas?, ¿y el de las abiertas?
- . ¿Cuáles nos aportan más información?

OBSERVACIONES:

Las preguntas abiertas contribuyen a ampliar la información y a comprender mejor a las otras personas. En un conflicto, las preguntas abiertas ayudan a aclarar la situación y a deshacer malentendidos.

11.- SEGUIR LA PISTA

Escucha activa (1º y 2º)

PROCESO:

El tutor escribe en la pizarra datos numéricos, palabras, símbolos..., es decir, pistas sobre aspectos personales que compartirá con el grupo. Por ejemplo: Madrid, 4, sellos, Bobi, 1997, aceitunas, planchar, Vietnam, sangre...

Los alumnos siguen la pista y hacen preguntas cerradas para adivinar qué significado tienen para el profesor. Por ejemplo: ¿Eres de Madrid?, ¿tu equipo de fútbol es el Real Madrid?, ¿hiciste la "mili" en Madrid?, ¿irás de vacaciones a Madrid?, etc.

Cada uno prepara seis pistas sobre sí mismo y en parejas intentan descubrir su significado.

A continuación se valora la actividad:

- . ¿Qué os ha parecido la actividad?
- . ¿Habéis conseguido adivinar qué significaban las pistas que os han dado vuestros compañeros?
- . ¿Os han adivinado ellos las vuestras?
- . ¿Qué os gusta más que os pregunten o preguntar vosotros?

OBSERVACIONES:

En la vida de todas las personas hay elementos significativos. Compartir lo que para nosotros es importante es una manera de reconocer y valorar a los demás y a nosotros mismos:

12.- UN OBJETO COMO PRETEXTO

Comunicación (1º y 2º)

Coloco un objeto sobre la mesa principal y pido a alguien que salga a inventarse una historia con ese objeto. Se puede comenzar con dos objetos o añadir el segundo después de que la historia ya tiene argumento.

Puedo pedir a otra persona que se integre en el desarrollo de la historia.

Puedo sugerir que hay algún problema, que se pierde el objeto, que se rompe, . . .

En principio utilizamos esta actividad para mejorar nuestra forma de expresarnos aunque también se puede utilizar para analizar otros tipos de dinámicas relacionales.

13.- LA REUNIÓN

Escucha activa (3º y 4º)

PROCESO:

Seis voluntarios pasan a la parte delantera de la clase a simular una reunión del profesorado de un centro. Se trata de decidir cómo celebraremos el final de curso. Siempre hay diversas opiniones: contratar a un grupo de animación, ir a la piscina, organizar un juego de pistas, que cada clase prepare una fiesta, etc.

A cada miembro del claustro se le reparte una tarjeta indicándole qué actitud deberá adoptar en la reunión.

- 1.- *Actúa de líder. Haz que la discusión funcione. Procura que todos tengan oportunidad de hablar.*
- 2.- *Intenta ser divertido. Bromea y riéte de los demás y de sus ideas.*
- 3.- *Intenta interrumpir a los demás. Procura tomar la palabra con frecuencia. Di: "lamento interrumpir, pero ..." y continúa hablando.*
- 4.- *Cambia de tema. Simula que no escuchas a los demás. Habla de cualquier cuestión que no tenga nada que ver con lo que se acaba de decir.*
- 5.- *Critica las ideas de los otros. Aconséjales sobre qué deberían hacer o sobre lo que en tu opinión les convendría más.*
- 6.- *No puedes estarte quieto. No prestes atención. Intenta que los que se sienten a tu lado tampoco estén atentos.*

A continuación se procede a valorar lo ocurrido:

- . ¿Cómo han visto los observadores (el resto de la clase) la reunión?
- . ¿Y los "actores"?
- . ¿Qué actitudes se han representado?
- . ¿Conocéis otras actitudes que dificultan la comunicación?

. ¿Cuáles?

OBJETIVO:

En realidad algunas de las expresiones que utilizamos frecuentemente en la conversación impiden la comunicación efectiva.

15.- SAQUITOS DE LEGUMBRES

Comunicación (1º y 2º)

Todas las personas que forman el grupo se desplazan libremente por el aula con algo en la cabeza, un estuche, una goma, las llaves, algo fácil de sujetar sin usar las manos. Se pone algo de música para que intenten moverse por todo el espacio. Si el ruido supera los límites aceptables nos sentamos nada más comenzar. Es conveniente que la música no sea demasiado fuerte para no provocarles demasiado.

Si hemos tenido que sentarnos porque la actividad no estaba funcionando valoramos si queremos volverlo a intentar y si estamos de acuerdo recomenzamos saliendo de 5 en 5.

Cuando a alguien se le cae el objeto de la cabeza se inmoviliza. Otra persona tiene que acercarse, agacharse y volvérselo a colocar sin dejar caer su propio objeto y por supuesto sin sujetarlo con las manos.

Esta dinámica que parece tan simple refuerza valores de autoestima (si formo parte de un grupo en el que me lo paso bien es que estoy bien conmigo mism@; cooperación, salvando de la inmovilización a personas que han dejado caer su "saquito de legumbres"; de distensión, antes de una actividad más profunda; de comunicación, ya que tienes que entrar en contacto con otras personas del grupo; etc.... pero sobre todo, si funciona con el control del ruido necesario para un aula crea un estupendo ambiente de grupo.

Es muy posible que alumnos o alumnas de 2º de la ESO decidan que no quieren salir. Es necesario echar mano de todas las habilidades para convencerles, sin forzarles, para que no sirva de precedente en otras actividades. Si no se puede hacer con toda la clase es mejor no hacerlo y tener una asamblea para debatirlo.

Es cierto que ésta no es una actividad de principio de curso, se puede intentar sin problemas al final del primer trimestre cuando todavía hay mucho trabajo por hacer pero ya se conocen lo suficiente.

7.- PALABRAS ASOCIADAS

Conocimiento (1º , 2º , 3º y 4º)

Vamos a jugar a asociar palabras:

Nos sentamos en un círculo. Lanzamos una palabra y pedimos que, sin mucha reflexión, nos vayan diciendo qué otra palabra les recuerda, con qué otra palabra o palabras la asociarían. Sería bueno que encontraran un mínimo de 3 palabras que se relacionan con la palabra dada. Si no las encuentran no pasa nada.

Cada vez que terminamos de asociar una palabra y antes de pasar a la siguiente pensamos un poco sobre las palabras que han salido, cuáles nos han sorprendido, cuáles no, cuáles han faltado, etc..

Posibles palabras para relacionar:

REVOLUCIÓN DINERO MADRE IGLESIA NATURALEZA GUERRA FAMILIA ESCUELA
POLÍTICA

Al final del juego nos habremos conocido un poco más y habremos favorecido la comunicación de forma distendida.

9.- ENTREVISTA

Conocimiento (3° y 4°)

Formamos parejas de forma aleatoria. No vale juntarse con amiguitos o amiguitas. Contamos a nuestra pareja 3 cosas que sabemos hacer muy bien. No nos confundamos, no se trata de decir 3 cosas que nos gustan. Son cosas que hacemos bien.

Nuestra pareja nos presentará al resto de la clase diciendo cuáles son esas 3 cosas.

Una vez que han terminado todas las presentaciones daremos un tiempo para que todas las personas puedan decir cómo se han sentido cuando han oído hablar en positivo sobre ellas mismas. ¿Es ésta una sensación frecuente?

13.- ME PICA

Conocimiento (1° y 2°)

DEFINICIÓN

Cada persona tiene que decir su nombre y a continuación un lugar donde le pica: "Soy Juan y me pica la boca". A continuación el siguiente tiene que decir como se llamaba al anterior, y decir dónde le picaba. Él también dice su nombre y donde le pica y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y dónde les picaba.

OBJETIVOS

Aprender los nombres, presentación y distensión.

PARTICIPANTES

Desde tres o cuatro personas hasta 30. Mientras más, más divertido es y más memoria hay que desarrollar. La edad es indiferente.

CONSIGNAS DE PARTIDA

Hablar bien alto para que todo el mundo se entere, y al decir que te pica, hacerlo también con gestos.

DESARROLLO

Uno a uno van diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes que ellos.

EVALUACIÓN

Se verá si la gente se ha quedado con algún nombre de los que desconocía al principio o no.

SESIÓN 7 DINÁMICAS EMOCIONALES

(Hoja de papel o tela grande)

JUEGO DE ROL: QUEJAS (1º, 2º, 3º y 4º)

Aprender a quejarnos es algo muy sano. No se trata de guardar un malestar dentro: provoca úlcera; tampoco se trata lanzarlo "a matar", es peor que la úlcera para quien lo recibe.

Vamos a poner en práctica unos cuantos juegos de rol que nos permitirán analizar y mejorar nuestras "formas". Seguro que tras esta experiencia nuestras críticas son más constructiva.

Estos son los temas que anotaremos en papelitos y que pasarán a interpretar de forma voluntaria escogiéndolos al azar. Iremos pidiendo que vayan saliendo personas voluntarias para la interpretación por parejas antes de elegir el papel que nos indica de qué va la queja.

- 1.- Un policía acaba de colocarnos una multa en nuestro parabrisas y trataremos de explicarle que no es justo ya que hemos aparcado en doble fila sólo durante unos minutos ???
- 2.- La comida que hoy hemos encontrado en nuestro plato no la podríamos definir precisamente como "deliciosa". No es la primera vez que nos pasa.
- 3.- Estamos en la cola del autobús a la hora punta y notamos que una persona se coloca en los primeros puestos sin respetar su turno de llegada.
- 4.- Nos acaban de entregar las notas. Los resultados son "catastróficos". El exámen era considerado por la mayoría muy difícil. Expresamos nuestras quejas al profesor o profesora que lo ha redactado.
- 5.- Una persona que va delante de nosotros acaba de comer unas galletas y vemos como tira el papel al suelo. Le expresamos nuestro desagrado por tal actitud.

Con estas 5 situaciones tendremos más que suficiente para una sesión completa.

Tras cada interpretación preguntaremos a las personas que han actuado **CÓMO SE HAN SENTIDO**. Esto, como ya hemos repetido en numerosas ocasiones, es muy importante y debemos prestarle la atención suficiente. Una vez que nos cuenten sus sentimientos y emociones durante la interpretación pasaremos al análisis.

¿Se dan situaciones como ésta en la realidad? ¿Hemos vivido alguna situación similar en primera persona? Aunque **ha estado muy bien teniendo en cuenta la dificultad de la situación** ¿se podría mejorar de alguna manera? ¿Se ha logrado convencer a la persona que recibe la queja o se ha creado un enfrentamiento mayor?

Esta serie de preguntas o algunas otras similares, la deberemos realizar tras cada interpretación. No se trata de tener tiempo para realizar todos los juegos de rol propuestos, sino de analizarlos en profundidad para extraer el aprendizaje que facilite nuestras vidas (y las de las otras personas).

ARRIBA, ABAJO (1º y 2º)

Un juego muy apropiado para 1º de ESO, aunque sin ninguna duda puede hacerse también en 2º; si es a principio de curso mejor que a finales. Nos ayudará a seguir conociéndonos y sobre todo a poner un poco de distensión en el momento en el que se necesite.

Alguien dice una característica (Por ejemplo: Quien haya montado en avión). Todas las personas que cumplan esas características se ponen de pie sobre su propia silla.

Luego otra persona dice otra característica (Quien haya hecho la cama esta mañana). Se bajan de la silla quienes se subieron anteriormente y se suben quienes cumplen las condiciones de la nueva característica.

Lo repetimos varias veces con nuevas características (Quien haya desobedecido alguna vez. Quien esté enamorada...).

Evaluamos: ¿Cómo nos ha ido? ¿Nos hemos conocido un poquito más? ¿Nos ha apetecido intervenir diciendo características? ¿Por qué sí y por qué no? Es importante no forzar a nadie pero si "reforzar" a aquellas personas que empiezan a tomar iniciativas dentro del grupo (sin pasarse, claro).

Es buena esta actividad porque el hecho de subir y bajar de la silla con toda naturalidad nos va dejando claro que en tutoría vamos a hacer cosas poco corrientes con toda normalidad y sin por ello tener que montar un gran escándalo. Aprendemos a controlar nuestros movimientos, nuestros ruidos y jaleos y nos divertimos aprendiendo de forma participativa.

LAS DOS SILLAS (3º y 4º)

Si la clase ya tiene algo de experiencia en el juego dentro del aula, ha puesto en práctica algún juego de rol y demandan seguir en esta línea es hora de apretarles un poquito más la tuerca y proponerles esta actividad de representación en la que sólo actúan dos personas.

Se colocan dos sillas en el frente de la clase. Sobre una se coloca un cartel de A FAVOR y sobre otra colocamos EN CONTRA.

Tenemos en papelitos varios papeles con temas para el debate.

El alcohol

El castigo

Las drogas

La televisión

El tabaco

El fútbol

Los novios/novias a los 13 años

La moda y la ropa de marca

O cualquier otro que entendáis es importante en su edad.

Pedimos que salgan dos personas voluntarias. Primero les ofrecemos que elijan, sin verlo, el cartel A FAVOR o el cartel EN CONTRA. A continuación tienen que elegir, también cogiendo papelitos secretos, el tema del debate.

Comienza la primera ronda. Deben interpretar el debate metiéndose en el rol que les ha tocado. No es necesario que sea largo. Cuando se vea que se van acabando las ideas es mejor cortar.

Inmediatamente después se cambian de silla y quien interpretó el rol A FAVOR tendrá que interpretar ahora el rol EN CONTRA sobre el mismo tema.

Hemos intentado ponernos en lugar de otras personas con pensamientos y actitudes probablemente, diferentes a las nuestras. Conocernos mejor y conocer a las personas que nos rodean nos ayudará en la convivencia.

Después de cada actuación procederemos a evaluar escuchando siempre lo primero cómo se han sentido durante la interpretación. Cómo les resultó el rol. A continuación el resto de la clase podrá opinar sobre lo real o irreal de la situación siempre, y no me cansaré de repetirlo, pensando en lo que se podría decir para mejorarlo. Partimos de que salir a una interpretación con ideas diferentes a las tuyas ya está muy, pero que muy bien y sólo se podrá mejorar.

En este caso también podemos analizar las tendencias teatrales de cada una de las personas que han participado. Posturas, gestos, tonos de voz, distintos elementos que dan mayor realismo a la interpretación.

PRACTIQUEMOS LA AUTOAFIRMACIÓN (1º y 2º)

Tomamos un papel grande que vamos a colocar en una pared. (Cuidado que los rotuladores gordos no traspasen el papel y dejemos la pared decorada hasta el fin de los tiempos)

Comenzamos libremente a escribir cosas positivas (estilo lluvia de ideas) que podemos decir de otras personas. (Siempre es más fácil pensar en los demás que hacerlo en primera persona) De momento, hoy, no le vamos a poner nombre propio a estas frases. Estamos simplemente familiarizándonos con este vocabulario, parándonos a encontrar esos valores que tantas veces pasan desapercibidos.

Cuando hablamos de las cualidades de una persona no estamos queriendo decir que es siempre, al 100% así, sino que es capaz de poner en práctica esa cualidad en algún momento de su vida.

3.- AUTORRETRATO Empatía (1º, 2º, 3º y 4º)

PROCESO. Se entregan al grupo imágenes, postales, recortes de revistas en gran número y variedad. Las fotografías deben ser sugerentes, atractivas, simbólicas, que permitan la identificación, la proyección y la expresión de pensamientos, sentimientos, valores, emociones. Las imágenes también podrán ser figurativas (rostros, situaciones, paisajes, objetos, animales...) pero tras la experimentación, en los niveles que nos ocupan, para huir de los estereotipos, es más positivo con elementos simbólicos.

Se invita a que cada miembro del grupo elija tres que expresen algún aspecto de su persona. La elección se hace en silencio. No cogerá las imágenes hasta que no sea su turno. Entonces las mostrará a los compañeros/as y explicará el motivo de su elección. Se pueden elegir las mismas fotografías, por motivos iguales o distintos.

Sentados, quienes quieran comentan, por turnos, en forma verbal su elección al resto del grupo. El resto está atento para lograr comprender bien a quienes se van expresando. Sólo se pueden hacer preguntas de aclaración, excluyendo cualquier clase de objeción, crítica o divergencia.

Para terminar la actividad cada alumno/a comentará cómo se ha sentido al hablar al grupo de nuestro yo y cómo se ha sentido al escuchar a los compañeros.

OBSERVACIONES. Puede ser una actividad interesante para favorecer el conocimiento más profundo en el grupo y promover la cohesión grupal con el objetivo de evitar la violencia entre los compañeros. En la medida en que yo conozco alguien más a fondo lo respetaré y aceptaré más que si no existe ningún vínculo, ni ha existido comunicación.

Para su aplicación es necesario tener mucho cuidado para que exista verdadera libertad respecto a los que no quieran explicar ni manifestar nada, en relación con su autorretrato.

Esta actividad se realizará tras una primera fase de presentación y conocimiento de grupo, cuando exista un buen clima grupal.

7.- LAS 3 R Empatía (1º, 2º, 3º y 4º)

PROCESO. El tutor pide a los alumnos/as que doblen cuatro veces un folio con el fin de formar 4 columnas y da las siguientes instrucciones:

"Indica en la primera columna una lista de los nombres de 10 personas con las que estés más en contacto diariamente: padres/madres, novio/novia, amigos/as, profesores/as, etc. En la segunda columna, escribe 1 o 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la columna anterior. Puedes utilizar expresiones del tipo: Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes. Estoy resentida con mi amiga Lucía porque no me hace caso, etc."

El tutor/a explicará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que se pueda escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o el insulto. Señalará que, tras un resentimiento, existe un deseo o requerimiento hacia la otra persona.

A continuación, en la tercera columna, tratará de escribir lo que desea realmente que hagan aquellas personas hacia las que siente un resentimiento. Tienen que procurar ser claros y precisos como por ejemplo: Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres. La cuarta columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia quien los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Así pues, podemos encontrar expresiones de reconocimiento: Reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes etc.

El ejemplo completo sería: Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes.

A continuación en una puesta en común se pide a los participantes que lean en voz alta algunos ejemplos, comprueben su capacidad para expresar de modo claro y conciso sus sentimientos. El tutor/a plantea las siguientes preguntas:

- ¿Os ha gustado la actividad?
- ¿Habéis sido capaces de expresar realmente de forma adecuada vuestros resentimientos?
- ¿Os ha resultado difícil la actividad?
- ¿Qué dificultades habéis encontrado?

OBSERVACIONES. Esta actividad nos proporciona una estrategia asertiva para el control de diversas emociones tales como ira, ansiedad, celos, tristeza... al permitir manifestar y comunicar positivamente nuestros sentimientos, empatizando con los de los demás y ayudándonos a resolver conflictos de forma no violenta.

8.- LA COMUNIDAD DE VECINOS Empatía (3° y 4°)

PROCESO. Para realizar esta dinámica es necesario dividir la clase en diez grupos de cuatro o cinco alumnos/as cada uno. A cada grupo se le entrega una ficha en la que figure el siguiente supuesto:

Terminada la construcción de un bloque de diez viviendas, los nuevos propietarios acuerdan tener una primera reunión de toda la comunidad de vecinos, con el único fin de conocerse y establecer entre todos unas normas basadas en el respeto, que favorezcan una convivencia pacífica y cordial para el buen funcionamiento de la comunidad.

Propietarios:

- 11 A Una pareja sin niños.
- 11 B Una señora mayor con dos perros.
- 21 A Una joven rockera.
- 21 B Un ciego y su hija.
- 31 A Una familia con tres niños pequeños.
- 31 B Un pianista.
- 41 A Una familia gitana.
- 41 B Cuatro estudiantes universitarios.
- 51 A Un abuelo bastante sordo.
- 51 B Andrés, un vigilante nocturno.

Después se explica a los alumnos/as que cada grupo va a ocupar un piso (el reparto de las viviendas es mejor hacerlo al azar) y que deben intentar hacerse pasar por su propietario en la reunión de la comunidad de vecinos, por lo que cada grupo-propietario deberá acudir con una lista de al menos diez cosas que está dispuesto/a a hacer, para favorecer una buena convivencia en la vecindad basada en el respeto. Es importante recordar a cada grupo, antes de elaborar la lista, que deben imaginar cómo se comportaría, qué pensaría, qué costumbres tendría, qué actitud tomaría, etc., el propietario que les ha tocado.

Una vez terminado el trabajo en grupo (máximo 20 minutos), se elige un portavoz de cada uno y se procede a realizar la reunión de la comunidad de vecinos, poniendo en común las listas elaboradas. Una vez realizada la reunión de la comunidad de vecinos elaboran una lista única entre todos los propietarios en la que aparezcan las normas de respeto para toda la comunidad.

Tras la puesta en común, el profesor/a invita a los alumnos a comentar si ellos/as tienen vecinos parecidos a alguno de los modelos propuestos, para ver las actitudes y el trato mutuo entre esos vecinos y el resto de la comunidad.

OBSERVACIONES. Dialogar sobre la necesidad de respetar unas normas básicas de convivencia basadas en el respeto a los demás, independientemente de las características y condiciones personales de cada miembro de la sociedad.

14. EJERCICIOS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL.

DESCRIBIR UNA EMOCIÓN.

- Piensa en una emoción que hayas sentido recientemente e intenta describirla, recordando el contexto o la situación en la que se produjo. (Recuerda que puede ser una emoción agradable o desagradable).
- A continuación contesta a las siguientes preguntas:
 - a) ¿Qué sensaciones experimentaste?
 - b) ¿Pensaste en algo (que esa emoción era molesta, que debía desaparecer, que era beneficiosa, que debería durar eternamente...)?
 - c) ¿Esa emoción dio lugar a que tomaras una decisión o que hicieras algo? ¿Dio origen a un comportamiento concreto?
 - d) ¿Ocasionó alguna expresión en tu rostro? Si fue así, ¿de qué forma?
- Imagina una situación incómoda que hayas vivido recientemente o estés viviendo. Completa el cuadro de la página siguiente atendiendo a los siguientes ejemplos:

SITUACIÓN.

Ej.: Tengo un examen de muchos temas y tengo poco tiempo para estudiar.

PENSAMIENTOS.

Ej.: Pienso que nunca lo conseguiré.

EMOCIÓN.

Ej.: Siento ansiedad y angustia.

SENSACIONES FÍSICAS.

Ej.: Siento una opresión muy fuerte en el pecho.

EXPRESIÓN DEL ROSTRO

Ej.: Tengo los labios muy apretados.

COMPORTAMIENTO

Ej.: Voy a abandonar, ni siquiera lo voy a intentar.

DÍA	
SITUACIÓN	
PENSAMIENTOS	
EMOCIONES	
SENSACIONES FÍSICAS	
EXPRESIÓN DEL ROSTRO	
COMPORTAMIENTO O CONDUCTA	

- Ahora, en la misma situación, trata de cambiar el pensamiento que tuviste por uno más positivo y describe cómo serían las emociones, las sensaciones físicas, la expresión de tu rostro y tu comportamiento.

EJERCICIO DE LA LÍNEA DEL TIEMPO.

- Recuerda una emoción o una circunstancia de la que hayas querido huir e indica en la línea del tiempo los efectos a corto y largo plazo de esos intentos de huida.

Ejemplo:

SITUACIÓN DIFÍCIL	INTENTO DE EVITARLA	EFECTO A CORTO PLAZO	EFECTO A LARGO PLAZO
Siento que hay un problema en la relación con mi pareja.	Evito hablar de ello o encuentro un modo de cambiar de conversación cada vez que mi pareja trata de sacar el tema.	Me alivia evitar un posible conflicto.	El malestar y el con se van agravando con el tiempo y estalla la situación. La relación se rompe.

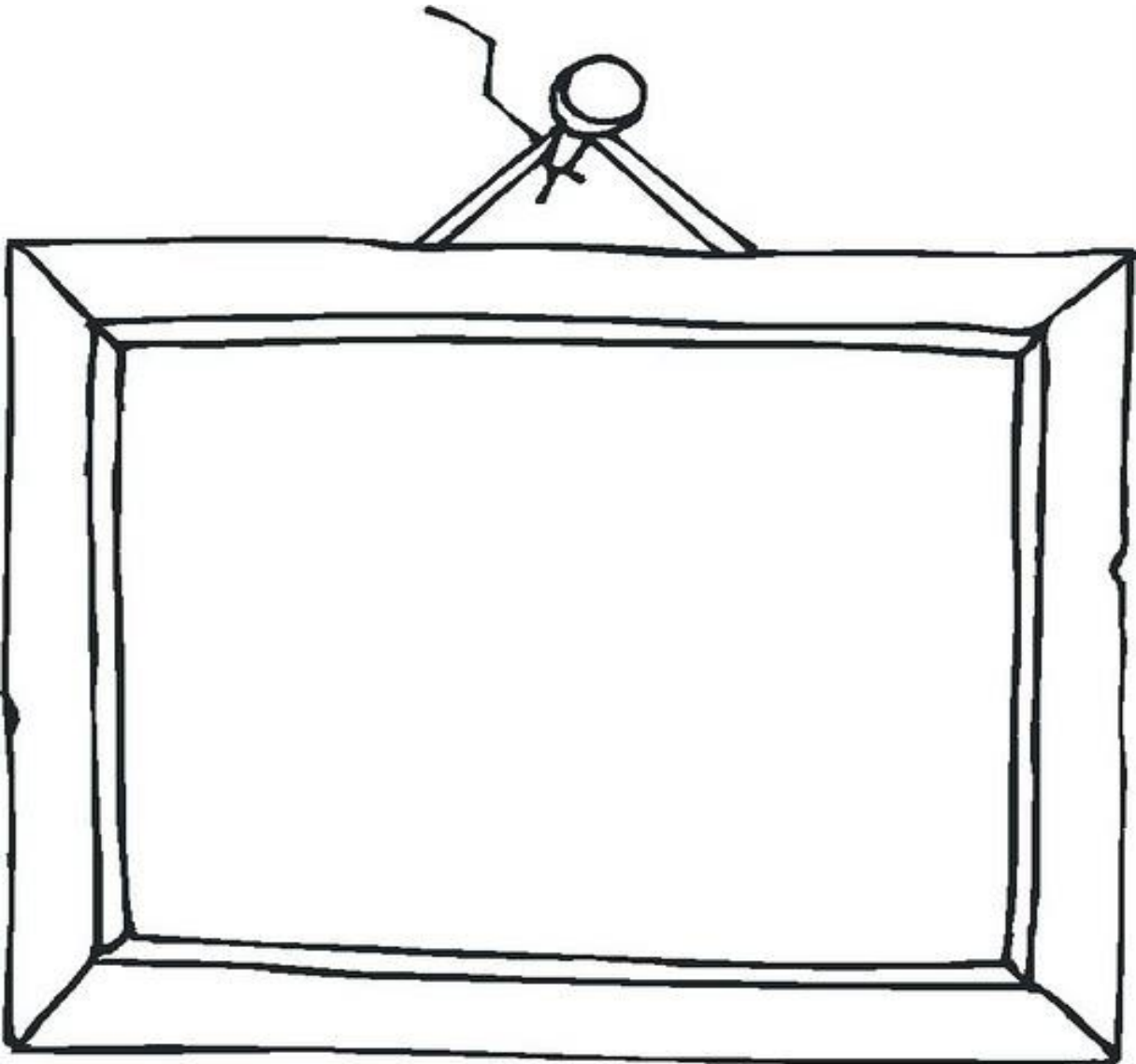
SITUACIÓN DIFÍCIL	INTENTO DE EVITARLA	EFECTO A CORTO PLAZO	EFECTO A LARGO PLAZO

- Realiza de nuevo la línea del tiempo imaginando que no has huido de la situación, sino que has tratado de resolverla de forma coherente.

SITUACIÓN DIFÍCIL	INTENTO DE EVITARLA	EFECTO A CORTO PLAZO	EFECTO A LARGO PLAZO

RETRATO CHINO DE TU EMOCIÓN

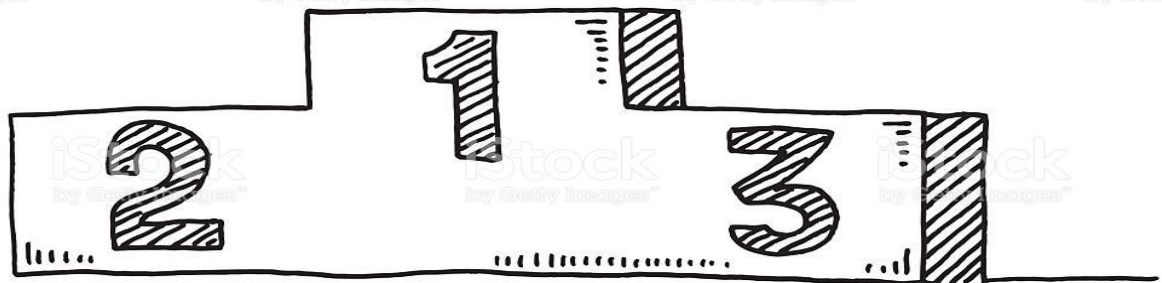
- Este ejercicio sirve para que observes y te familiarices con tus emociones.
- Piensa en una situación en la que hayas experimentado una fuerte emoción y completa:
 - Si tu emoción fuese un animal, sería.....
 - Si tu emoción fuese un color, sería.....
 - Si tuviese una forma, sería.....
 - Si tuviese una textura, sería.....
 - Si tuviese un olor sería.....
 - Si fuese una fruta sería.....
 - Si fuese una persona, sería.....
 - Si fuese un objeto, sería.....
 -
- Haz un dibujo de la emoción dejando que sea el lápiz el que guíe tu mano.



- El nombre de la emoción es:

NUESTRAS NECESIDADES

- Anota tus necesidades en cada uno de los lugares del podio, según el grado de importancia que tienen para ti.



- Clasifica las siguientes necesidades en las 7 categorías con las que guardan relación. Utiliza un color diferente para cada necesidad.

SUPERVIVENCIA

SEGURIDAD FÍSICA

SENTIDO

AFECTO

ESTIMA

AUTONOMÍA

CREATIVIDAD

EQUILIBRIO	ESPIRITUALIDAD	COMPRESIÓN	INTUICIÓN	SILENCIO	SOLIDARIDAD	COMPARTIR
RELAJACIÓN	RESPECTO	ARMONÍA	ESPERANZA	AMABILIDAD	JUSTICIA	VALORES APRECIO
ATENCIÓN	ESTABILIDAD	CRECIMIENTO	ESPONTANEIDAD	CONEXIÓN	MEJORA	SENSIBILIDAD
CONTACTO	HUMOR	PARTICIPACIÓN	TERNURA	ENTENDIMIENTO	AVENTURA	
PROTECCIÓN	CONSUELO	ORIGINALIDAD	AUTOESTIMA	INTEGRIDAD	APRENDER	
AFECTO	ESCUCHA	COOPERACIÓN	COMUNICACIÓN	IGUALDAD	GENEROSIDAD	
INDEPENDENCIA	EMPATÍA	RESPECTO	FRATERNIDAD	ACCIÓN	HABILIDAD	
TOLERANCIA	LIBERACIÓN	ÉXITO	SERENIDAD	CALOR HUMANO	AMABILIDAD	
INDEPENDENCIA	INICIATIVA	SEGURIDAD	ENTENDIMIENTO	VALOR PROPIO		

MEDIOS Y NECESIDADES.

- Intenta hallar el mayor número de formas de responder a las siguientes necesidades:

- NECESIDAD DE DARLE SENTIDO A MI VIDA.

¿De qué modo?

1.

2.

3.

4.

5.

- NECESIDAD DE RELACIONARME CON LOS DEMÁS.

¿De qué modo?

1.

2.

3.

4.

5.

- NECESIDAD DE AUTONOMÍA.

¿De qué modo?

1.

2.

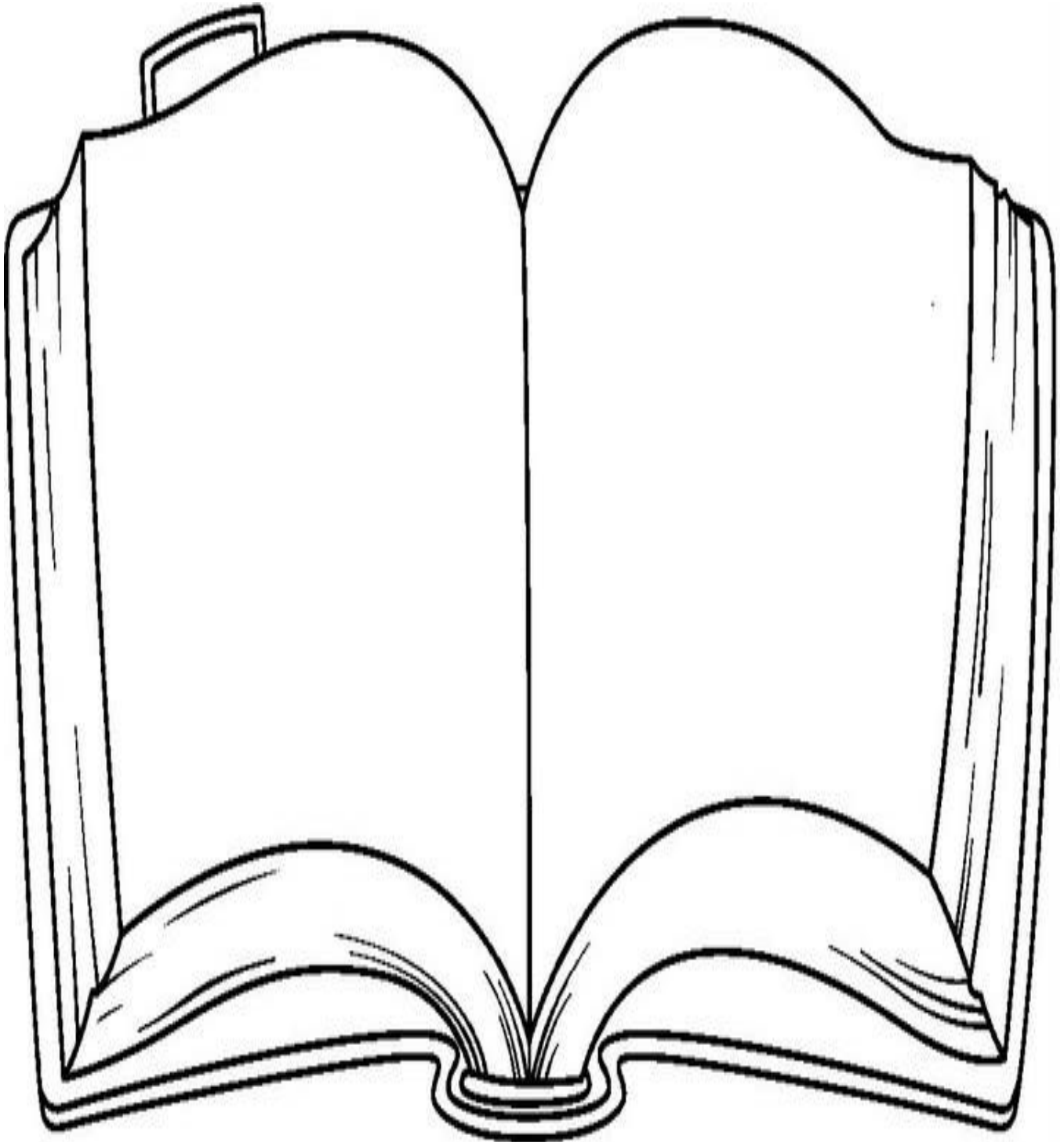
3.

4.

5.

ACTIVIDADES DIARIAS

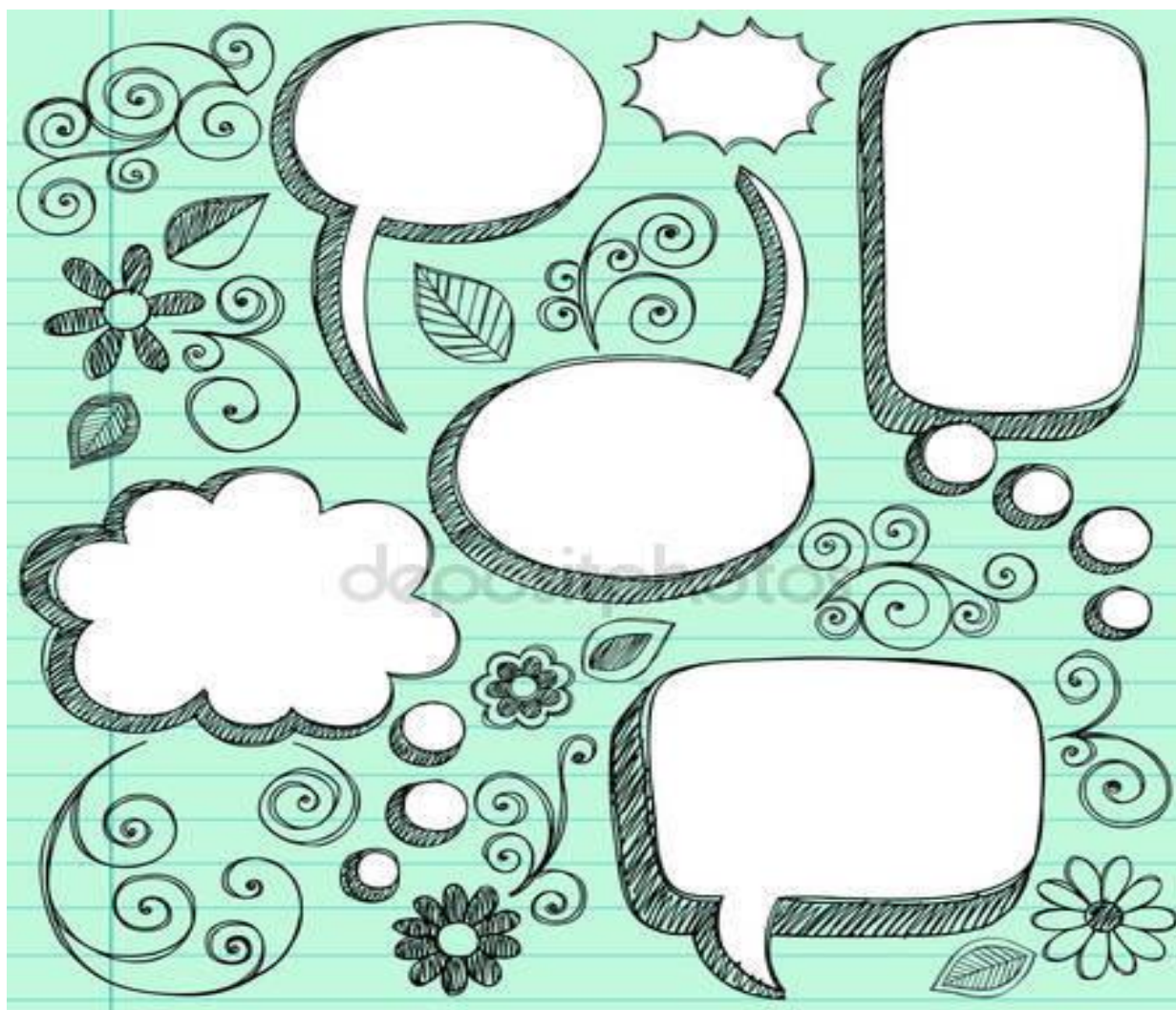
- En las actividades de un día normal, hay algunas que nos quitan mucha energía, mientras que hay otras que nos proporcionan energía y nos hacen sentir bien y satisfechos al terminarlas.
- Escribe en el siguiente cuaderno, a la izquierda las que te aportan energía, a la derecha las que te la roban .
- Puedes cuantificarlas y sacar el valor total de la energía que tienes al final del día, si es demasiado negativa, tendrás que pensar e incluir a lo largo de tu jornada algunas actividades gratificantes.



¿CUÁLES SON MIS PENSAMIENTOS?

El ser humano piensa continuamente, muchas veces sin ser consciente de ello. Comparamos, predecimos, juzgamos, explicamos sin cesar. Muchas veces se trata de pensamientos automáticos que dan lugar a emociones automáticas que influyen en nuestros comportamientos. A veces, no son tan buenos como quisiéramos, al no darnos cuenta de ellos, dejamos que dirijan nuestra vida y que incluso de hagan realidad.

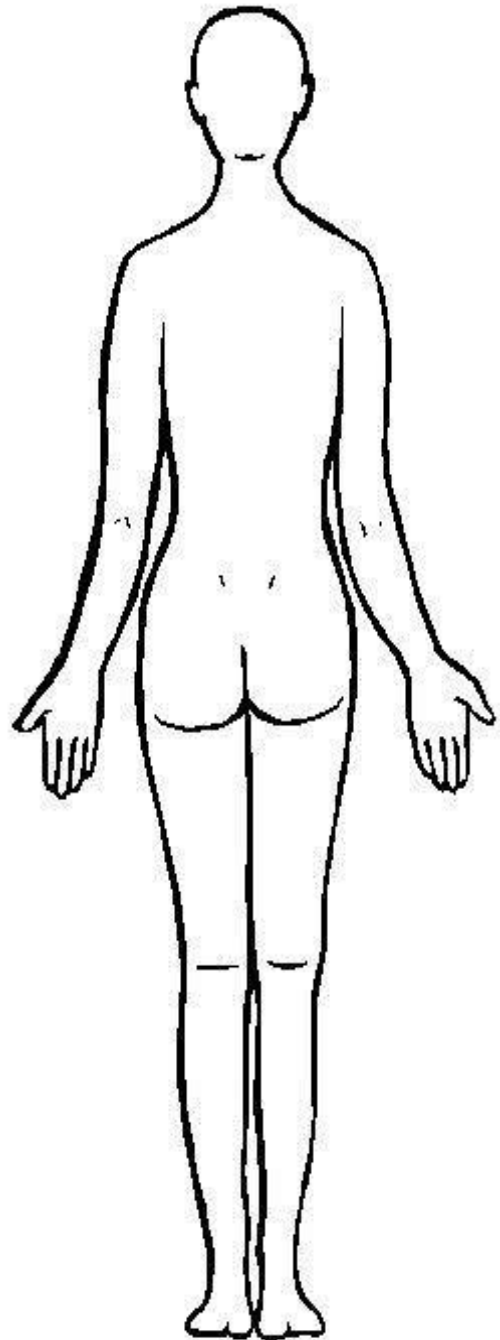
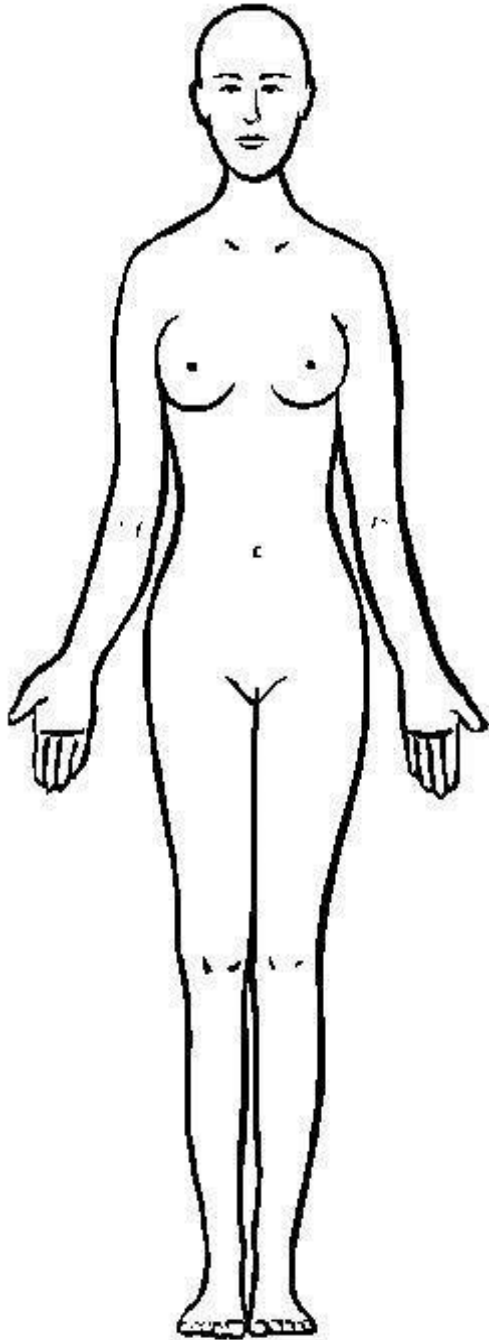
- Detente un momento y anota los pensamientos que pasen por tu cabeza tal y como vengan.



- Ahora trata de detenerte en cada uno de los pensamientos que has anotado, ¿qué emoción te produce cada uno de ellos?
- ¿Eres capaz de dejarlos pasar o se detiene tu atención en alguno de estos pensamientos?
- Trata de despegarte de ese pensamiento, ¿cómo se han modificados tus emociones?

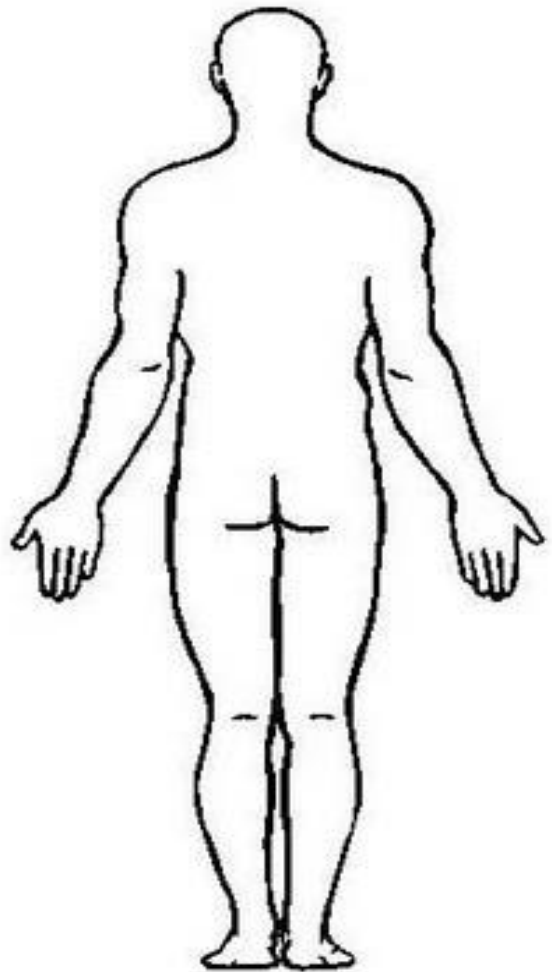
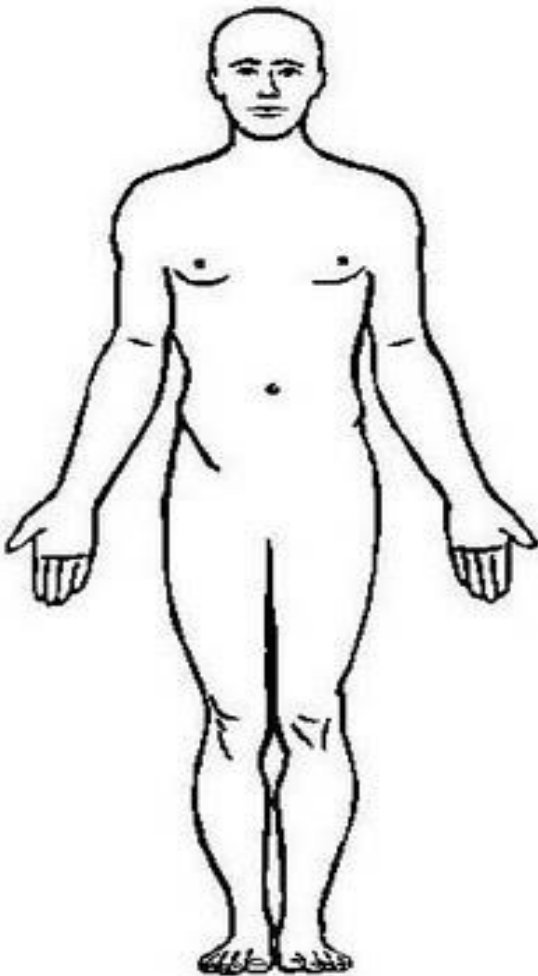
OBSERVA TUS SENSACIONES CORPORALES.

- Conéctate a tus sensaciones corporales comenzando por la punta del pie y recorriendo todo el cuerpo.
- Colorea la silueta escogiendo colores diferentes para cada una de las siguientes sensaciones:
TENSO: (color)
DISTENDIDO:
CONFORTABLE:
DOLOROSO:
PESADO:
LIGERO:



OBSERVA TUS SENSACIONES CORPORALES.

- Conéctate a tus sensaciones corporales comenzando por la punta del pie y recorriendo todo el cuerpo.
- Colorea la silueta escogiendo colores diferentes para cada una de las siguientes sensaciones:
TENSO: (color)
DISTENDIDO:
CONFORTABLE:
DOLOROSO:
PESADO:
LIGERO:



UNA DE LAS EMOCIONES MÁS AGRADABLES: LA GRATITUD

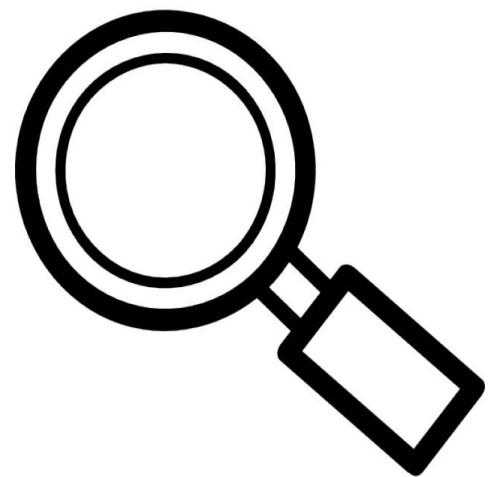
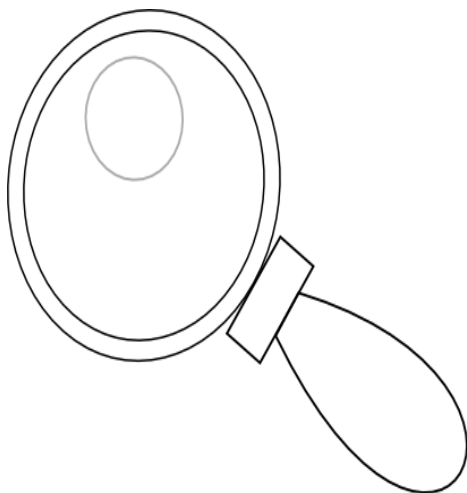
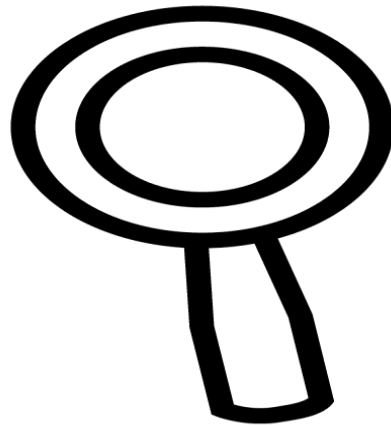
- **Escribe una carta de agradecimiento.**
- Piensa en una persona a la que valores particularmente o en una persona que haya tenido un impacto positivo en tu vida (amig@, profe, pareja, familiar...).
- Reflexiona sobre la importancia que esta relación ha tenido en términos de hallarle un sentido a tu vida, buenos momentos, enseñanzas, etc.
- ¿Cuáles son los recuerdos que están asociados a ella? ¿qué relaciones con esta persona?.
- Imagina que le escribes una carta para decirle todas esas cosas que consideras importantes.



DISFRUTAR DE LAS PEQUEÑAS COSAS DE LA VIDA.

Una de las formas de cultivar nuestro jardín interior es dedicar un tiempo a valorar las pequeñas cosas de la vida, ¿cuáles son las cosas que podrías comprometerte a valorar mejor a partir de este mismo instante?

Escribe en cada una de las lupas lo que te comprometas a valorar plenamente a lo largo de los próximos diez días.



ALTRUISMO Y AMABILIDAD

Además de la gratitud, el altruismo y la amabilidad son otras formas de cultivar las emociones positivas y de hacer el bien, tanto a nosotros mismos como a los demás.

- Apunta a continuación tres muestras de amabilidad que hayas realizado últimamente.

1.

2.

3.

- Un gesto amable para cada día de la semana es lo mejor para comenzar nuestra cura y hacer que todos estemos más contentos y felices.
- Piensa en algo amable (un gesto, un acto, unas palabras....) para cada día de la semana y trata de llevarlo a cabo durante un mes.
- Anota aquí tu diario de amabilidades para que no se te olviden al principio.

