

Otras técnicas y actividades para...

... conocerse más unos a otros (fichas 60 a 64)

La rueda de las preguntas
Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo
Preguntas comprometedoras (para conocer el grupo)
¿Adivina quién es?
Preguntas cruzadas

... comprenderse mejor unos a otros (fichas 65 a 67)

Dinámica de presentación: nos ponemos en lugar del otro
Las 3 urnas
De gustos no hay nada escrito

... trabajar el autoconcepto (fichas 68 a 71)

Evaluación proyectiva del autoconcepto
Cómo nos ven
Caricias sin pellizcos
Baloncesto a ciegas

... aprender a relacionarse mejor (fichas 72 a 78)

Los 3 caramelos
Escuela de ligue
Los tres obstáculos de la comunicación
Contacto con tacto
El cronómetro de la vergüenza
Banco de habilidades
Hacer amigos

... mejorar la expresión de los sentimientos (fichas 79 a 81)

Discoforum: siento luego pienso
Concurso-presentación: tomando riesgos
Ejercicio: carta a un pygmalión negativo

... reflexionar sobre las opciones que se toman en la vida (fichas 82 a 84)

La historia de cada uno
Dinámica: lo que he aprendido en la vida
Riesgos y decisiones

Ficha 60: "La rueda de las preguntas"



Objetivos

Romper el hielo.
Conocerse más unos a otros.



Población diana

Adolescentes.



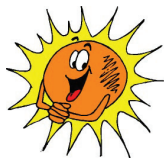
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "La rueda de las preguntas" para cada participante.



Descripción

Van rotando, por parejas, hasta haber estado todos con todos compartiendo las respuestas a las preguntas (cada persona va seleccionando a su gusto preguntas entre las 22).

La rueda de las preguntas

1. Color preferido
2. Grupo preferido de música
3. Cualidad que prefieres en un amigo / a
4. Que no soportas de los demás
5. Sitio preferido para ir de vacaciones
6. Flor preferida
7. Qué quieres ser de mayor
8. Tu ídolo es...
9. Tu canción favorita
10. Tu mejor amigo / a se llama
11. Cualidad que buscas en los chicos
12. Cualidad que buscas en las chicas
13. A dónde te gustaría hacer un viaje
14. Cualidad que prefieres en un profesor
15. Qué no soportas de tu cuerpo
16. Medio de transporte preferido
17. Tu novio / a te dice que eres...
18. El sexo es para ti...
19. Tus amigos te aprecian por...
20. Tu hermano / a te odia por...
21. ¿Cada cuanto te duchas?
22. Qué opinas de este dibujo:



Ficha 61: "Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo"



Objetivos

Conocerse más unos a otros profundizando en los sentimientos, valores, virtudes y defectos.



Población diana

Adolescentes.



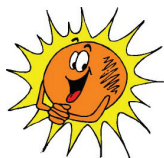
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Sentados en círculo, por parejas, cada uno entrevista al otro durante diez o quince minutos y le hace preguntas encaminadas a conocer al otro como "amigo íntimo" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos. Después de ello, se hace la presentación ante todo el grupo, debiendo cada cual presentar al compañero entrevistado. Se termina compartiendo con el gran grupo cómo se ha sentido cada uno a lo largo del ejercicio y qué impresión le han producido los demás miembros del grupo.

DINÁMICA DE CONOCIMIENTO: EN BUSCA DE LO PROFUNDO

Reflexión

Nunca acabamos de conocernos suficientemente. El conocimiento de otra persona o de uno mismo no es algo cerrado ni un acto puntual, sino un proceso continuado y siempre nuevo. Cada persona humana es una constante sorpresa. Un conocimiento que no lleve al compromiso puede ser peligroso, egoísta y hasta superficial. La intercomunicación es fundamental para el conocimiento del otro y de uno mismo. Por lo general, sólo conocemos a los demás por su nombre, procedencia y dedicación, y nos comunicamos con ellos exclusivamente en un nivel secundario. Reflexiona sobre ¿qué es lo que verdaderamente me interesa de los demás? Lo normal es que nos quedemos en su nombre y su ubicación social (edad, profesión,...) sin profundizar en sus sentimientos. Para corregir esto, ¿cuáles serían las preguntas realmente importantes que deberíamos hacer para conocer mejor al compañero como persona humana con la que relacionarnos?

Ejercicio

A) Escribe 10 preguntas realmente importantes que deberíamos hacer para conocer mejor al compañero como persona humana intentando ser lo más profundo posible y abarcando todas las esferas vitales (familia, orientación profesional, amigos, sexualidad, creencia religiosa,...):

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

- B) Sentados en círculo, por parejas, cada uno entrevista al que está a su izquierda durante diez o quince minutos y le hace las 10 preguntas anteriores procurando conocer al otro como "amigo íntimo" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos.
- C) A continuación se cambian las parejas y los entrevistados pasan a ser entrevistadores.
- D) Después de ello, se hace la presentación ante todo el grupo, debiendo cada cual presentar al compañero entrevistado.
- E) Por último, cada uno pone en común cómo se ha sentido a lo largo del ejercicio y qué impresión le han producido los demás miembros del grupo.

Ficha 62: :“Preguntas comprometedoras (para conocer el grupo)”



Objetivos

Conocerse más unos a otros.
Detectar problemas personales de una forma anónima.
Favorecer la empatía entre los participantes.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Papeletas en blanco y bolígrafos.



Descripción

Se trata de que cada uno escriba en papeletas sin firmar preguntas comprometedoras para el resto del grupo y se entreguen dobladas en cuatro al coordinador de la sesión. Éste, una vez tenga todas, escogerá una al azar y la leerá en voz alta. Cada miembro del grupo deberá responder por escrito a esa pregunta, una vez más sin firmar, al coordinador de la sesión, quien leerá las respuestas, agrupadas por similitudes. Se hará lo mismo con cada una de las preguntas.

Al final, cada uno comentará cómo se ha sentido durante el ejercicio y en qué ha cambiado su conocimiento del grupo.

Variante 1: Se puede responder en voz alta en vez de por escrito.

Variante 2: En vez de preguntas comprometedoras pueden escribir en la papeleta algo que les inquiete o preocupe. El coordinador de la sesión repartirá al azar las papeletas dobladas y cada uno deberá leer en voz alta la que le ha tocado, intentando ponerse en el lugar del otro, y dar un consejo.

Ficha 63: "¿Adivinas quién es?"



Objetivos

Explorar el grado de conocimiento que tienen unos de otros.



Población diana

Adolescentes.



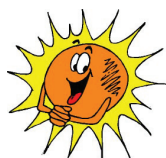
Duración aproximada

45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "¿Adivinas quién es?" y un bolígrafo para cada participante.
Sillas en círculo, tantas como adolescentes.



Descripción

Tras rellenar la hoja "¿Adivinas quién es?", se entrega al coordinador de la sesión. Una vez todos sentados en círculo, el juego consiste en que tras elegir una hoja al azar, el coordinador de la sesión irá leyendo las pistas de una en una hasta que el participante que le toque por turno se decida por dar un nombre. Se ganan los puntos de la última pista utilizada para adivinar el nombre de quién ha respondido la hoja. Si falla, hay rebote al concursante siguiente, quien continúa con la pista donde se quedó el anterior hasta que se decida a dar un nombre. Y así sucesivamente, hoja a hoja. Gana quien más puntos ha conseguido reunir al final del juego.

¿Adivinas quién es?

Pista 1 (20 puntos). Color, planta, animal y juego preferidos:

Pista 2 (19 puntos). Cuatro cosas que te gustan:

Pista 3 (18 puntos). Cuatro cosas que no te gustan:

Pista 4 (17 puntos). Cuatro cualidades tuyas:

Pista 5 (16 puntos). Cuatro cosas que cambiarías en ti:

Pista 6 (15 puntos). Frase ("slogan") que te define o expresa lo mejor de ti y aquello de lo que te sientes más orgulloso / a:

Pista 7 (14 puntos). Cómo crees que te ven los demás:

Pista 8 (13 puntos). Cómo te gustaría ser:

Pista 9 (12 puntos). Cuatro cosas que te dan placer:

Pista 10 (11 puntos). Qué es aquello por lo que te enfadas casi siempre:

Pista 11 (10 puntos). Qué es lo más importante para ti:

Pista 12 (9 puntos) . Qué valoras más en tus amigos / as:

Pista 13 (8 puntos). Qué es lo que más valoran en ti tus amigos:

Pista 14 (7 puntos). Para qué crees que vales:

Pista 15 (6 puntos). Qué te gustaría ser el día de mañana:

Pista 16 (5 puntos). Con quién vives:

Pista 17 (4 puntos). Cuatro cosas que buscas en las chicas:

Pista 18 (3 puntos). Cuatro cosas que buscas en los chicos:

Pista 19 (2 puntos). Lo que más te preocupa es:

Pista 20 (1 punto). Qué estás dispuesto a ofrecer a los demás:

Mi nombre es:

Ficha 64: "Preguntas cruzadas"



Objetivos

Conocer cómo les ven las personas del otro sexo.



Población diana

Adolescentes de ambos sexos.



Duración aproximada

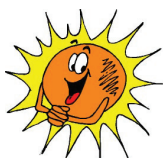
30 minutos.



Materiales necesarios

Dos urnas (pueden ser cajas de zapatos a las que se ha hecho una hendidura superior).
Una hoja de etiquetas "Qué preguntarías a los chicos... Qué preguntarías a las chicas...".

Tijeras y papel de celofán adhesivo para recortar y adherir etiquetas a las urnas.
Papeletas en blanco y bolígrafos.



Descripción

Cada joven de un sexo formulará preguntas a los jóvenes del sexo contrario en papeletas que depositará en 2 urnas con las siguientes etiquetas (cada una, una):

Qué preguntarías a los chicos...

Qué preguntaría a las chicas...

Se pueden formular el número de preguntas que se quiera, pero cada una en una papeleta.

Una vez hayan depositado todos sus preguntas, se procede a abrir las urnas. Los chicos deberán responder a las preguntas que les han hecho las chicas y viceversa.

Qué preguntaría a los chicos...



Qué preguntaría a las chicas...

Ficha 65: "Dinámica de presentación: nos ponemos en lugar del otro"



Objetivos

Presentarse unos a otros de forma divertida.
Favorecer la empatía entre los participantes.



Población diana

Adolescentes.



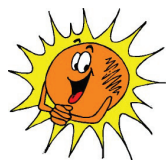
Duración aproximada

De 5 a 10 minutos por participante.



Materiales necesarios

Una hoja "Dinámica de presentación: nos ponemos en lugar del otro" y un bolígrafo para cada participante.
Una silla por pareja.



Descripción

Cada uno presenta a su compañero. Mientras el presentado permanece sentado, el presentador se coloca de pie detrás, moviéndole la mano y usando la primera persona al hablar. El presentado mueve la boca al ritmo que le marca el presentador con el movimiento de la mano; por ejemplo, un movimiento hacia arriba indica que abra la boca y un movimiento hacia abajo indica que la cierre.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: NOS PONEMOS EN LUGAR DEL OTRO

Paso 1: Completamos las siguientes frases:

Me siento bien cuando...

Me siento herido/a cuando...

Me cuesta...

Me gusta porque...

Una buena decisión que tomé esta semana fue...

Me siento triste cuando...

Tengo miedo cuando...

Me siento frustrado/a cuando...

Me siento querido/a cuando...

Me siento excluido/a cuando...

Me siento bien con mi familia cuando...

Me siento bien con mis amigos cuando...

Me enfado cuando...

Lo que más deseo contar es...

Me preocupa que...

Mi mayor inquietud en el colegio/instituto es...

Mi mayor preocupación con mi mejor amigo/a es...

Cuando pienso en mi futuro, me siento...

Mi mayor deseo es...

Mi objetivo principal es...

El sentimiento más fuerte que tengo actualmente es...

Quisiera que los adultos no...

La última vez que lloré fue...

Si pudiera hacer otra cosa hoy, elegiría...

Paso 2: Nos ponemos por parejas compartiendo las frases completas de cada uno y captando las características personales del otro.

Paso 3: En gran grupo, cada uno presenta a su compañero, colocándose de pie detrás de la persona a la que se está presentando, moviéndole la mano y usando la primera persona al hablar. El presentado, sentado, mueve la boca al ritmo que le marca el presentador con el movimiento de la mano; por ejemplo, un movimiento hacia arriba indica que abra la boca y un movimiento hacia abajo indica que la cierre.

Ficha 66: "Las 3 urnas"



Objetivos

Comprenderse mejor unos a otros.
Promover la empatía y la ayuda mutua.



Población diana

Adolescentes.



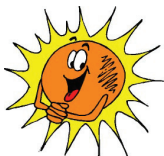
Duración aproximada

Una hora.



Materiales necesarios

Tres urnas (pueden ser cajas de zapatos con la tapa perforada).
Una hoja de etiquetas "Me gustaría superar... Me arrepiento de... Un problema mío es..."
Tijeras y papel de celofán adhesivo para recortar y adherir etiquetas a las urnas.
Papeletas en blanco y bolígrafos.



Descripción

Se colocan a la vista de todos 3 urnas con las siguientes etiquetas (cada una una):
Me gustaría superar...

Me arrepiento de...

Un problema mío es...

Se tratar de terminar las frases en papeletas sin firmar que se depositarán en las urnas correspondientes. Se pueden escribir todas las papeletas que se desee.

Una vez hayan depositado todos sus papeletas, se procede al escrutinio, consiste en leer las papeletas de cada una y comentarlas en gran grupo, entre todos, aportando soluciones, dando consejos, ...

Me gustaría superar...



Me arrepiento de ...



Un problema mío es...

Ficha 67: "De gustos no hay nada escrito"



Objetivos

Comprenderse mejor unos a otros, superando estereotipos y tolerando los gustos de cada uno.



Población diana

Adolescentes.



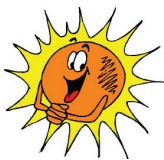
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Me gusta... No me gusta... Mi sueño sería..." y un bolígrafo por participante.



Descripción

- 1) Todos rellenan la hoja donde pone "Me gusta... No me gusta... Mi sueño sería... Edad: Sexo:" y se entregan al coordinador de la dinámica. Éste leerá de una en una las hojas en voz alta, sin decir la edad y el sexo. Se trata de adivinar entre todos si es chica o chico el que ha escrito la hoja y la edad del mismo.

2) Lluvia de ideas respondiendo a las preguntas:

¿Cómo son los estereotipos de hombre y mujer en la sociedad actual?

¿Cómo os gusta que sean los chicos?

¿Y las chicas?

¿Qué buscáis en un amigo?

¿Y en una amiga?

¿Preferís que vuestros amigos tengan gustos iguales o diferentes?

¿Aceptáis a las personas que tienen gustos diferentes a los vuestros?

¿Os resulta fácil o difícil tolerar los gustos de otros?

Me gusta...

No me gusta...

Mi sueño sería...

Sexo:

Edad:

Ficha 68: "Evaluación proyectiva del autoconcepto"



Objetivos

Explorar la autoimagen y los deseos de los adolescentes.
Separar la conducta que exhiben de su verdadera forma de ser.
Reflexionar sobre cómo influyen los demás sobre su autoconcepto y su conducta.



Población diana

Adolescentes.



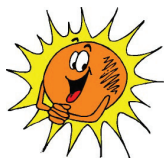
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Evaluación proyectiva del autoconcepto" y un bolígrafo para cada uno.



Descripción

Cada adolescente rellena la hoja "Evaluación proyectiva del autoconcepto".
Una vez han terminado todos, el que quiere lee y comparte lo escrito con el resto del grupo.
Se termina reflexionando entre todos sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo influyen los demás sobre nuestro autoconcepto y nuestra conducta?
- ¿Tenemos todos el deseo oculto, olvidado o negado de ser como los demás?
- ¿Nuestra conducta exhibe nuestra “verdadera forma de ser”?
- ¿Actuamos según nuestros deseos o como una forma de contentar a otros?

EVALUACIÓN PROYECTIVA DEL AUTOCONCEPTO

Escribe sobre:

1) La impresión que querría causar en los demás

2) Cómo soy, a veces, en realidad

3) Una historia de amor, la mejor que me podría ocurrir

Ficha 69: "Cómo nos ven"



Objetivos

Conocer la visión que tienen los demás de cada uno y valorar si coincide o no con la visión que él / ella tiene de si mismo / a.



Población diana

Adolescentes.



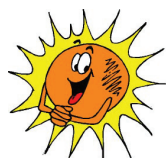
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Cómo nos ven" y un bolígrafo por participante.



Descripción

- A) Todos los miembros del grupo se colocan en círculo.
- B) Se entrega una fotocopia de la hoja "Cómo nos ven" a cada uno.
- C) Cada uno pone su nombre en el apartado correspondiente.

- D) Se pasa la hoja al compañero de la derecha, quién deberá escribir en las diferentes columnas (le gusta..., no le gusta..., cualidades, a mis compañeros les pediría para él...) pensando en el compañero cuyo nombre encabeza la hoja.
- E) Cuando ha terminado, pasa la hoja a su correspondiente compañero de la derecha.
- F) El proceso se repite hasta que la hoja ha dado la vuelta completa al círculo y ha llegado al participante cuyo nombre aparece en la misma.
- G) Por turno, cada uno lee lo que le han puesto sus compañeros y dice si coincide o no con la visión que él tiene de si mismo.

Cómo nos ven

Nombre:

Le gusta ...	No le gusta...	Cualidades	A mis compañeros les pediría para él...

Ficha 70: "Caricias sin pellizcos"



Objetivos

Ejercitar habilidades de dar y recibir elogios realistas.



Población diana

Adolescentes.



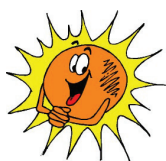
Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Silla para cada participante.



Descripción

Sentados en círculo, cada uno dice una caricia física (elogio o cualidad positiva de su aspecto físico) de su compañero / a de la derecha y una caricia psicológica (elogio o cualidad positiva de su forma de ser) de su compañero / a de la izquierda. En el enunciado de las caricias está prohibido dar pellizcos (enunciar cualidades negativas de la otra persona). Una vez terminada la ronda de caricias, responden a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os sentís al dar caricias?
- ¿Y al recibirlas?
- ¿Os cuesta más dar o recibir?
- ¿Tenéis costumbre de decir a los demás lo que os gusta de ellos?
- ¿Dais refuerzo positivo al que os da la caricia (se lo agradecéis) para que lo vuelva a hacer en el futuro?
- ¿Son vuestras caricias descriptivas (describen la razón del elogio) para que el receptor se las crea con más facilidad?

Ficha 71: "Baloncesto a ciegas"



Objetivos

Experimentar cómo influye en la consecución de resultados la confianza en uno mismo y en sus posibilidades, el tener información durante el proceso de cómo se está realizando la tarea y el comportamiento de las personas que nos rodean.



Población diana

Adolescentes.



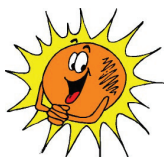
Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Una silla, un pañuelo, una caja o una papelera que haga de canasta y 10 pelotitas de ping-pong.



Descripción

Se piden tres voluntarios, que se salen de la sala para no escuchar lo que se les dice al resto: "El juego consiste en encestar con los ojos tapados por un pañuelo, pero con ciertas particularidades: al primer voluntario, le gritaréis, le intentaréis confundir con indi-

caciones erróneas y desanimar; con el segundo, os mantendréis en todo momento en silencio aunque os pregunte cómo lo está haciendo; al tercero, le debéis animar, darle información sobre cómo lo está haciendo e indicaciones correctas para dirigir el tiro.”

Se coloca una silla en el centro de la sala, donde se sentarán los voluntarios y a un metro y medio la canasta. Se hace pasar al primer voluntario y se le explica que debe intentar encestar 10 pelotitas de ping-pong a ciegas. Se le vendan los ojos y el resto del grupo actúa según lo convenido. Una vez ha terminado los 10 lanzamientos se le indica el número de aciertos y se le invita a sentarse con el resto del grupo pero advirtiéndole que tiene prohibido hablar, aunque lo haga el resto del grupo, hasta que no hayan tirado todos los voluntarios.

Una vez hayan lanzado todos los voluntarios, se dan los resultados. Habitualmente, habrá enceestado más veces el último de estos y menos el primero. Se le pregunta a cada uno cómo se ha sentido y cuánto confiaba en sus posibilidades mientras lanzaba.

Se pregunta a todo el grupo:

- ¿Qué conclusiones habéis sacado del juego?
- ¿Cómo creéis que influyen en la consecución de los resultados la confianza en uno mismo y en sus posibilidades? ¿Y el tener información durante el proceso de cómo se está realizando la tarea (si se están consiguiendo los objetivos o se está muy cerca o lejos de los mismos)? ¿Y el comportamiento de las personas que nos rodean?
- ¿Las personas con mayor autoestima son más resistentes a la presión del grupo? ¿Por qué?

Ficha 72: "Los 3 caramelos"



Objetivos

Ejercitar habilidades de seducción.



Población diana

Adolescentes.



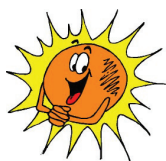
Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

3 caramelos y una silla por persona.



Descripción

Se sientan todos en círculo. Se reparten 3 caramelos a cada uno. Se trata de cada uno hable a los demás durante un minuto sobre "quién soy y por qué merece la pena conocerme".

Una vez han hablado todos, se levantan y reparten sus tres caramelos a las personas que crean se lo merecen más.

Al final, cada uno por turno dice con cuantos caramelos cuenta al final y expresa cómo se siente.

Ficha 73: "Escuela de ligue"



Objetivos

Aprender a concertar citas y a relacionarse mejor.



Población diana

Adolescentes.



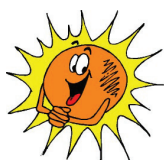
Duración aproximada

Una hora.



Materiales necesarios

Bolígrafos y hojas "Escuela de ligue", "Pistas para ligar con éxito" y "10 consejos para relacionarnos más y mejor" (esta última está en la ficha 18) para todos los participantes.



Descripción

Leen entre todos y comentan las hojas "Pistas para ligar con éxito" y "10 consejos para relacionarnos más y mejor".

En grupos pequeños preparan y escenifican contactos iniciales y segundos contactos.

El resto del gran grupo evaluará cada representación fijándose en las armas utilizadas para ligar (sonrisa, mirada, muestra de interés hacia el otro, hacer que el otro se sien-

ta importante, elogios, tipo de aproximación, seguridad en uno mismo, naturalidad, buen humor, escucha activa, preguntas abiertas, autorrevelaciones, información gratuita, hacerse el confidente del otro, hacerse de rogar, dejar al otro con la miel en los labios para hacerse desear, paciencia, ...). Para ello se servirá de la plantilla de observación incluida en la hoja "Escuela de ligue".

ESCUELA DE LIGUE

- A) Nos aprendemos la teoría: leemos entre todos y comentamos “Pistas para ligar con éxito” y “10 consejos para relacionarnos más y mejor”.
- B) En grupos pequeños preparamos y escenificamos contactos iniciales y segundos contactos.
- C) El resto del gran grupo evaluará cada representación fijándose en las armas utilizadas para ligar (sonrisa, mirada, muestra de interés hacia el otro, hacer que el otro se sienta importante, elogios, tipo de aproximación, seguridad en uno mismo, naturalidad, buen humor, escucha activa, preguntas abiertas, autorrevelaciones, información gratuita, hacerse el confidente del otro, hacerse de rogar, dejar al otro con la miel en los labios para hacerse desear, paciencia, ...).

Armas para ligar	Utilizada (sí o no)	Qué mejorar
sonrisa		
mirada		
muestra de interés hacia el otro		
hacer que el otro se sienta importante		
elogios		
tipo de aproximación		
seguridad en uno mismo		
naturalidad		
buen humor		
escucha activa		
preguntas abiertas		
autorrevelaciones		
información gratuita		
hacerse el confidente del otro		
hacerse de rogar		
dejar al otro con la miel en los labios para hacerse desear		
paciencia		
otras armas (especificar):		

PISTAS PARA LIGAR CON ÉXITO

(SUGERENCIAS PARA CONCERTAR CITAS CON OTRAS PERSONAS)

Distintas investigaciones indican que una buena parte de los jóvenes adolescentes tienen dificultades o les falta habilidades para concertar citas con otras personas. Este dato adquiere mayor significación si se tiene en cuenta que el establecimiento de relaciones sociales insatisfactorias con otras personas durante la adolescencia puede convertirse en el precursor de alteraciones psicológicas en la edad adulta.

El desarrollo de relaciones íntimas requiere, en una fase inicial, que las personas conversen, se conozcan y concierten citas. La trascendencia de estos encuentros viene determinada por tres tipos de factores: la confianza o seguridad de resultar aceptado, la imagen favorable y aceptadora que uno tiene de sí mismo y el tipo de situación (que resulte físicamente excitante). Por ello, es importante potenciar el propio atractivo físico (aspecto, aseo, vestuario,... aunque no muy por encima del de la otra persona), mostrar confianza y seguridad en uno mismo, propiciar la proximidad y la familiaridad aumentando el número de contactos, buscar situaciones de activación fisiológica (novedosas, emocionantes, intensas,...) y emplear un lenguaje un tanto ambiguo y lúdico (que sugiera atracción) pero que no impida pedir de forma clara y sencilla las conductas del otro que uno desea.

Para evitar una excesiva ansiedad que nos bloquee es útil ensayar los encuentros en la imaginación o con personas de confianza. Un esquema útil puede ser el siguiente:

Contacto inicial:

Primer paso.—Cómo te aproximas a la otra persona:

- Con la mirada: tú sabes cuándo una persona te acepta o no con la mirada. Practica códigos de comunicación con la mirada. Intenta traducir lo que dicen las miradas. Ensaya cómo mirarse ligando.
- Busca complicidad: cosas en común con la otra persona.
- Pasea delante del otro con naturalidad, mirándole y mostrándole tu cuerpo abierto: evita cubrirte demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, carpetas, revistas o cualquier otra cosa; mantén las manos a la vista y el cuerpo recto, erguido, intentando guardar el equilibrio y la simetría general del cuerpo, en especial de la cabeza y de los hombros (las posturas asimétricas suelen denotar sensaciones conflictivas).

Segundo paso.—Inicias una conversación:

- Saluda y haz una autopresentación: ¡hola! ¿qué tal? Soy... y tú, ¿quién eres?
- Realiza algún comentario sobre el entorno (lugar, situación, actividad,...) en que se está.
- Primeras preguntas generales, abiertas (que no tengan como respuesta sí o no), con-

versación intrascendente (¿te gusta el deporte?,...) para que no des oportunidad de rechazarte.

Tercer paso.—Al final de la conversación, estableces un segundo contacto para algo: iros en mismo autobús, pedirle algo, ofrecerle algo,...

Segundo contacto:

- Imagen es importante: muy limpios, ropa bonita, no oler a nada,...
- Siéntete guapo / a: practica pensando en tus diferentes partes del cuerpo e intenta caminar por una calle sintiéndote estupendo / a (seguro que alguien te piropea).
- Potencia tu propio modelo de belleza: eres 10 porque eres original, no tienes copia (busca en el espejo a quién se parece cada parte de tu cuerpo y reconóctete como único y original); refuerza lo que te gusta de ti y neutraliza lo que te disgusta (ej: si no te gusta la tripa, métela para dentro para que no se note al principio de la cita y luego a medida que te encuentres cómodo ve soltándola).
- Acercamiento muy informal (ir con amigo / a) para que no se asuste la otra persona.
- Expresa lo que te gusta de la otra persona: practica continuamente diciéndoles a los otros lo que te gusta de ellos.
- Haz autorrevelaciones: aportarle al otro información personal sobre uno mismo resulta fundamental para encuentros posteriores, en cuanto que supone la apertura hacia el otro y el establecimiento de un clima de confianza que facilita la reciprocidad en la relación.
- Haz preguntas directas: como ya ha quedado contigo no te dirá "a tí qué te importa".
- Haz intento de volver a quedar para hacer algo diferente, algo que nadie lo haga; es importante que no haya dinero por medio, para evitar que te diga no por no tener dinero. Propón día, hora y lugar concretos.

Ficha 74: "Los tres obstáculos de la comunicación"



Objetivos

Conocer los obstáculos que pueden darse en la comunicación con los padres y pensar estrategias para superarlos.

Favorecer el diálogo y una mejor relación con sus padres.

Ponerse en el lugar de sus padres.



Población diana

Adolescentes.



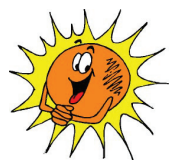
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Los tres obstáculos de la comunicación" para cada participante.



Descripción

Tras analizar los tres obstáculos más habituales en la comunicación con los padres que se presentan en la hoja "Los tres obstáculos de la comunicación", pensarán en situaciones en que se han encontrado con alguno de esos obstáculos y en cómo influyen en la comunicación posterior y la relación con sus padres, así como estrategias para superarlos. Se imaginarán, por último, cómo se comportarían ellos si fueran padres.

Los tres obstáculos de la comunicación

A) Analizamos los tres obstáculos más habituales en la comunicación con los padres (adaptado de WM. Lee Carter):

Situación: A un joven de 16 años le acaban de dejar plantado	Necesidad del joven: Exponer sus sentimientos de rechazo	El padre: "Quizá te dejo plantado porque no se recupera de la ruptura con su último novio"	Lo que piensa el hijo: "Mi papá no me comprende"	Obstáculo 1: Apresurarse a ofrecer una solución
Situación: Un adolescente tiene problemas de relación con sus compañeros	Necesidad del joven: Proteger sus emociones	El padre: "Si fueras más educado te llevarías mejor con todos"	Lo que piensa el hijo: "¿Por qué nunca me escuchas? Siempre crees todo lo que te dicen"	Obstáculo 2: Crítica constructiva precipitada
Situación: A un adolescente le informan que no tendrá un papel en la obra de teatro de su clase	Necesidad del joven: Sentir que los demás toman en serio su desilusión	El padre: "No te preocupes; ya se te presentará otra oportunidad"	Lo que piensa el hijo: "No me comprenden. ¡Yo no quiero esperar otra oportunidad!"	Obstáculo 3: Restar importancia a las emociones

- B) Pensar en situaciones en que os habéis encontrado con alguno de esos obstáculos y en cómo influyen en la comunicación posterior y la relación con vuestros padres.
- C) ¿Qué estrategias se os ocurren para superar estos obstáculos?
- D) ¿Hablamos de todo con nuestros padres? ¿Qué conocemos de la vida de nuestros padres? ¿Qué conocen ellos de la nuestra? ¿Existen temas tabú entre vosotros? ¿Por qué?
- E) Si tuvieras un hijo o una hija, ¿hablarías de todo con él / ella de forma clara y sincera o le ocultarías cosas? ¿desde qué edad?
- F) ¿Qué has aprendido en este ejercicio?

Ficha 75: "Contacto con tacto"



Objetivos

Ejercitar habilidades de comunicación no verbal.
Vencer el miedo al contacto físico.
Reflexionar sobre cómo el sentirse observado mediatiza la comunicación.



Población diana

Adolescentes.



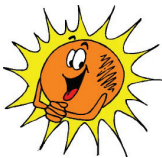
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Un pañuelo y una silla.



Descripción

- A) Se juega a la silla caliente:
- De uno en uno, voluntarios, se sientan en una silla.
 - Se les tapa los ojos con un pañuelo, asegurándose de que no ven.
 - El resto del grupo, también de uno en uno, se acerca y contacta físicamente con el sentado en la silla (de la forma que quiera) para expresarle algo.

– La persona sentada debe decir cómo se siente con cada contacto físico (si le gusta o no), qué cree que le están intentado transmitir y quién cree que es quien ha contactado con ella.

B) Se repite el ejercicio, pero sin los ojos tapados.

C) Se reflexiona entre todos: ¿qué distintas formas de comunicación y qué tipo de mensajes se han utilizado en el juego?, ¿qué ha sucedido en las dos situaciones (ojos tapados o no)?, ¿han cambiado el tipo de mensajes?, ¿qué hemos descubierto de nosotros mismos y de los demás en el juego de la silla caliente?

Ficha 76: "El cronómetro de la vergüenza"



Objetivos

Ejercitar habilidades de mantenimiento de un discurso verbal.
Ensayar a vencer la vergüenza.



Población diana

Adolescentes.



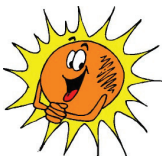
Duración aproximada

45 minutos.



Materiales necesarios

Un cronómetro, un tablero "El cronómetro... de la vergüenza", un cubilete y un dado de parchís.



Descripción

Por turnos, uno tira el dado, mueve la ficha tantas casillas como numeración obtenida y habla un minuto sobre el tema de la casilla que le ha tocado. Si consigue hablar un minuto sin parar, obtiene 10 puntos. Por cada 5 segundos que pare, penalización de 1 punto. Por decir cosas muy personales, bonificación de 2 puntos.

El siguiente tirará otra vez el dado y moverá la ficha (según el número que le salga) contando a partir de la casilla donde se ha quedado el jugador anterior.

Gana quien al final del juego ha obtenido más puntos.

El cronómetro... de la vergüenza

Tira el dado, mueve la ficha y habla un minuto sobre...

Cómo tengo mi habitación
Sexo
Actos malos que yo hago
Cuerpo
Problemas personales
Notas que yo saco o he sacado
Masturbación
Relaciones de pareja
Familia
Ropa interior

Cada vez que lo consigues, 10 puntos
Por cada 5 segundos que pares, penalización de 1 punto
Por decir cosas muy personales, bonificación de 2 puntos

Ficha 77: "Banco de habilidades"



Objetivos

Fomentar la interacción positiva entre los adolescentes para que se vayan generando relaciones de reconocimiento mutuo, aprendizaje e intercambio, cooperación y convivencia.



Población diana

Adolescentes.



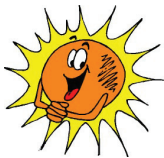
Duración aproximada

Presentación de la idea: 20 minutos. Desarrollo: meses.



Materiales necesarios

Carteles y fichas de accionistas.



Descripción

A) Se leen y se les pregunta qué les sugieren las siguientes frases:

- “La mejor manera de aprender a amar es entrenándose. A tu alrededor hay muchos que necesitan de tu ayuda y tu amor” (un educador).
- “Es imposible la salud psicológica a no ser que lo fundamental de la persona sea aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma” (Abraham Maslow).

- B) Se presenta la propuesta de crear un banco de habilidades donde cada adolescente que quiera se inscribe comprometiéndose a poner en común con los demás aquellas estrategias que sabe poner en práctica para superar problemas y a difundir la idea (cartel y fichas de accionistas) entre sus compañeros y amigos.

FICHA DE ACCIONISTA DEL BANCO DE HABILIDADES

Nombre del accionista:

Capital que posee:

Cualidades:

Habilidades:

Problemas de la vida ante los cuales sabe enfrentarse:

Forma de contactar con el accionista:



CARTEL



¿QUÉ HABILIDADES TIENES? ¿TE LAS ACEPTAN? TE INVITAMOS A PONERLAS AL SERVICIO DE LOS DEMÁS, AYUDANDO A OTROS ADOLESCENTES. ¡COLABORA EN EL BANCO DE HABILIDADES! RELLENA LA FICHA Y ENTRÉGLALA EN EL CENTRO DE SALUD MANUEL MERINO A LOLA (MAÑANAS) O A PATRICIO (TARDES)

Ficha 78: "Hacer amigos"



Objetivos

Reflexionar sobre la amistad.
Compartir estrategias de cómo buscar y encontrar amigos.



Población diana

Adolescentes.



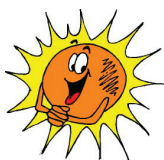
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una pizarra y una tiza.
Una hoja "Cómo encontrar amigos" para cada adolescente.
Folios en blanco y bolígrafos en caso de optar por la variante de A).



Descripción

- A) Se realiza una lluvia de ideas de palabras que a cada uno le sugiere el término "amistad" (el coordinador de la sesión las va escribiendo en la pizarra).
- B) Se lee la hoja "Cómo encontrar amigos".
- C) Se comparten estrategias que cada adolescente del grupo utiliza para buscar y encontrar amigos.

Variante en A) : En vez de lluvias de ideas, se puede comenzar escribiendo cada uno en una hoja tres palabras o tres frases que le sugiera el término "amistad" (así se recoge la opinión de todos). Luego el coordinador de la sesión lee todas las hojas en voz alta.

¿Cómo encontrar amigos?

La amistad es una necesidad vital: "Se puede vivir sin hermanos, pero no sin amigos". Ninguna persona puede autoestimarse y tener confianza en sí misma, si no tiene amigos y se siente amada. Hay quien dice que "en la vida no importa quién eres, sino que alguien te aprecie por lo que eres, y te acepte y te ame incondicionalmente".

La ciencia de la amistad necesita ser aprendida. Como dice Erich Fromm: "Sólo en contadas ocasiones nuestra cultura trata de aprender el arte de amar; dedicamos casi todas nuestras energías a otras cosas y muy pocas a aprender el arte de amar".

Para encontrar amigos lo primero es buscarlos. ¿Dónde buscar? Allí donde encuentres comunicación de sentimientos, ideas y aspiraciones. Así, es fácil vivir experiencias de comunicación y amistad en grupos culturales, deportivos o religiosos. Apúntate, pues, a un club de actividades de tiempo libre, a un grupo scout, un club de baloncesto o de danzas, un equipo teatral, un conjunto de guitarras o un grupo parroquial.

Hecho esto, pon en práctica los siguientes consejos:

1. Cultiva los hábitos básicos de cortesía:
 - Dar las gracias por cualquier favor que recibas.
 - Pedir disculpas por una molestia que hayas causado.
 - Recoger del suelo algo que se le cae a un compañero.
 - Ceder el paso.
 - Aguardar tu turno de intervención.
 - No reír ante una equivocación cualquiera de un compañero.
 - Ayudar al otro en una dificultad.
 - Cerrar las puertas con cuidado para no molestar con ruidos.
 - Pedir todas las cosas usando alguna fórmula como "por favor".
 - Escuchar con gran atención cuando nos habla un compañero.
2. Destierra el uso de motes molestos.
3. Adquiere el hábito de saludar amablemente.
4. En los trabajos en grupo, no esperes pasivamente a que los demás hablen y te lo den todo hecho; prepárate bien antes y aporta todo lo que puedas. Así los demás te verán como un elemento positivo y no como un parásito.
5. Ayuda a todo el que te necesite.
6. Pide ayuda siempre que la necesites.
7. Desarrolla la actitud de compartir tres dimensiones personales importantes: a) tus cosas o bienes propios; b) tu vida interior, tus vivencias de alegrías, de sufrimiento, de ilusiones, de conocimientos adquiridos, tus sentimientos y deseos íntimos; c) tus acciones o actividades de todo tipo.
8. Expresa tu afecto hacia tus compañeros de grupo. No te quedes sin decir te quiero a los que quieres.

9. Agradece a tus compañeros de grupo sus expresiones de afecto hacia ti. Así se sentirán a gusto y las repetirán más veces.
10. Sé tú mismo en todo momento.
"Amigo es aquel que, a pesar de conocerte, te sigue queriendo".

Y, sobre todo, en toda relación, mira antes el dar que el recibir.



Ficha 79: "Discoforum: siento luego pienso"



Objetivos

Aprender a diferenciar entre pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y comportamientos.

Compartir estrategias que utilizan cuando se sienten mal.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.

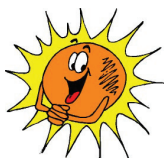


Materiales necesarios

Piezas musicales de variados géneros y estilos (las pueden traer los adolescentes).

Un aparato reproductor de música.

Una hoja "Discoforum: siento luego pienso" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Se trata de escuchar distintas músicas e identificar (escribir en la hoja) los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que se producen en ellos, cuáles son las

situaciones en las que suelen experimentar esos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales y cómo se comportan habitualmente en esas situaciones.

Por último, comparten unos con otros las estrategias que siguen cuando se sienten mal, qué pensamientos les vienen a la mente y si han probado a escribirlos, releerlos y corregirlos cuando ya no está la emoción.

DISCOFORUM: SIENTO LUEGO PIENSO

Reflexión

Los pensamientos son nuestro autolenguaje interior: pensamos con palabras. Las palabras generan emociones. Los sentimientos son esas emociones, que experimentamos dentro de nosotros y que afectan a todas nuestras experiencias, a lo que vemos, a lo que oímos,..., y la base de esas emociones está en la valoración (pensamiento) que hacemos. Cuando estamos contentos todo nos parece mucho mejor, pero cuando estamos tristes pensamos que todo nos sale mal, no nos gusta cómo hacemos las cosas... Pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y comportamientos son cuatro categorías diferentes que no debemos confundir, pero que se interrelacionan: lo que pensamos cuando nos sucede algo influye en lo que sentimos y viceversa, nuestros sentimientos afectan a nuestro comportamiento y nuestras acciones influyen en cómo nos sentimos, según lo que pensamos y sentimos tenemos distintas sensaciones corporales. ¿Sabemos diferenciar entre esas cuatro categorías?

Ejercicio

1) Vamos a escuchar distintas músicas y vamos a identificar los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que se producen en nosotros, cuáles son las situaciones en las que solemos experimentar esos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales y cómo nos comportamos habitualmente en esas situaciones:

Nombre que pondrías a la pieza musical	¿Qué piensas al escucharla?	¿Qué emociones sientes?	¿Qué sensaciones corporales tienes?	¿En qué situaciones te sueles encontrar así?	¿Cómo te comportas habitualmente en esas situaciones?

Nombre que pondrías a la pieza musical	¿Qué piensas al escucharla?	¿Qué emociones sientes?	¿Qué sensaciones corporales tienes?	¿En qué situaciones te sueles encontrar así?	¿Cómo te comportas habitualmente en esas situaciones?

2) ¿Qué estrategias seguimos cuando nos sentimos mal? ¿Qué pensamientos nos vienen a la mente? ¿Has probado a escribirlos, releerlos y corregirlos cuando ya no está la emoción?

Ficha 80: "Concurso-presentación: tomando riesgos"



Objetivos

Favorecer la expresión de sentimientos, emociones, actitudes e ideas personales.
Ejercitar la habilidad de hacer autorrevelaciones.
Aumentar la confianza entre las personas del grupo y su autoestima.



Población diana

Adolescentes.



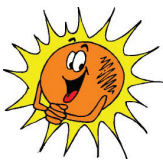
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Concurso-presentación: tomando riesgos" y un bolígrafo para cada uno.



Descripción

Se ponen por parejas con los compañeros de grupo que menos conozcan. Por turnos, hacen un máximo de 5 autorrevelaciones de riesgo al compañero (revelaciones sobre sentimientos, emociones, actitudes o ideas personales).

Se comparten de uno en uno las 5 autorrevelaciones. El que escucha dará una puntuación de 0 a 6 a cada autorrevelación según el nivel de riesgo (0 puntos: no ha escri-

to frase; 1 punto: no ha tomado riesgos al escribir esto; 2 puntos: riesgo mínimo; 3 puntos: riesgo leve; 4 puntos: riesgo moderado; 5: riesgo grande; 6: riesgo enorme).

El proceso se registra en la hoja "Concurso-presentación: tomando riesgos".

Por último, cada uno presenta al compañero al gran grupo diciendo la impresión que le ha causado, siendo siempre positivo, diciendo las cosas que le han gustado del otro y en qué cree que debe mejorar.

Concurso-presentación: Tomando riesgos

Os ponéis por parejas con los que menos conozcáis del grupo. Por turnos, vais a hacer oraciones de presentación de vuestra persona. Cada oración deberá estar relacionada con el "que habla" y no con su "estadística" personal: pasatiempos, experiencias pasadas, relaciones con otras personas, etc. La frase deberá ser un intento para demostrar sentimientos, emociones, actitudes, ideas, etc., que representen un riesgo para el que está escribiendo la frase.

Oraciones:

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

Se comparten de uno en uno las 5 frases. El que escucha dará una puntuación de 0 a 6 a cada frase según el nivel de riesgo (0 puntos: no ha escrito frase; 1 punto: no ha tomado riesgos al escribir esto; 2 puntos: riesgo mínimo; 3 puntos: riesgo leve; 4 puntos: riesgo moderado; 5: riesgo grande; 6: riesgo enorme).

Puntuación de la frases del otro:

Frase 1 – puntos:

Frase 2 – puntos:

Frase 3 – puntos:

Frase 4 – puntos:

Frase 5 – puntos:

Por último, cada uno presenta al otro al gran grupo diciendo la impresión que le ha causado, siendo siempre positivo, diciendo las cosas que le han gustado del otro y en qué cree que debe mejorar.

Ficha 81: "Ejercicio: carta a un pygmalión negativo"



Objetivos

Ejercitar habilidades de expresión de sentimientos desde una actitud empática (inteniendo comprender el comportamiento de los demás).



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

Una hora.



Materiales necesarios

Un paquete de folios en blanco.

Una hoja "Ejercicio: carta a un pygmalión negativo" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Se trata de escribir una carta a alguien que les hace o les ha hecho sentir inferior, siguiendo las instrucciones de la hoja "Ejercicio: carta a un pygmalión negativo".

Se termina compartiendo con el resto del grupo cómo se han sentido al escribir la carta. El que quiere la lee al resto.

Ejercicio: Carta a un pygmalión negativo

Todos nos hemos vistos obligados en alguna ocasión a tratar con gente que nos ha hecho sentir inferior: una madre o un padre que te han estado regañando a lo largo de toda tu vida, un amigo que continuamente se burla de ti o un profesor cocodrilo que cuando abre su boca es mejor que te prepares para recibir un mordisco.

1. Elige una de esas personas y escríbele una carta. Expón en dicha carta tu dolor y tus heridas. Pregúntale sus razones por las que actúa así contigo, pero no lo ataques ni abuses verbalmente. Expresa tus sentimientos para tratar de entender el comportamiento de esa persona (todo el mundo se comporta de la mejor manera que puede de acuerdo con el conocimiento, la comprensión y la conciencia que cada uno tiene en ese momento). Escribe abierta y honestamente, con buena fe y sinceridad, intentando restablecer líneas de comunicación. Sea la forma en que la persona a la que diriges la carta responda (a la defensiva, acusando, hostil, incommunicativa, o abierta, deseosa de pedir excusas, compasiva e igual deseosa que tú de revitalizar vuestra relación), debes sentirte muy orgulloso/a de ti mismo/a por haber sido una gran persona con una mente abierta y un gran corazón para escribir la carta. Si esa persona resulta tan dañina para ti que ni siquiera vale la pena intentar salvar tu relación con ella no le mandes la carta, pero escríbela de todas formas: te puede servir para reflexionar sobre lo sucedido, ser sincero/a contigo mismo y un montón de cosas que te pueden ayudar a progresar en tu vida.
2. Compartimos con el resto del grupo cómo nos hemos sentido al escribir la carta y el que quiera la lee al resto.

Ficha 82: "La historia de cada uno"



Objetivos

Reflexionar sobre quiénes son, sus ilusiones, sus temores y lo que esperan de la vida. Conocer la biografía de cada uno.



Población diana

Adolescentes.



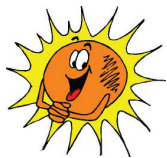
Duración aproximada

45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "La historia de cada uno" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Tras leer entre todos la historia y la entrevista a Yolanda, cada uno escribe su historia personal y responde a las mismas preguntas que respondió Yolanda.

Se termina compartiendo en gran grupo las historias personales y las respuestas a las preguntas.

Variante: compartir las historias personales en parejas y comentar en gran grupo cómo ha sido la experiencia.

La historia de cada uno

(adaptada de Siro López)

1. Leemos la historia y la entrevista a Yolanda:

Soy Yolanda, tengo 13 años. Mi vida es una mierda sin David. Cuando estoy en mi casa estoy agobiada, necesito estar en la calle con mis amigos para estar bien. La situación en mi casa no es muy buena.

– ¿Quién eres y a qué te dedicas?

– Soy Yolanda y estudio.

– Una imagen bonita que tengas, un buen recuerdo o sueño.

– Cuando era bebé. Cuando empecé a salir con David.

– Algo que te ilusione.

– Me ilusiona casarme con David y tener un bebé.

– Algo que te guste, algún tipo de música...

– Música con marcha.

– Una experiencia dura que hayas vivido, que te haya marcado

– Cuando discuten mis padres.

– No temas...

– La muerte.

– Si tuvieses delante de ti a un grupo de gente y un micrófono con la oportunidad de decirles lo que te diese la gana. ¿Qué les dirías?

– Que dejen las drogas.

– ¿Qué esperas de la vida?

– Nada

2. Escribe tu historia personal (será confidencial, nadie la contará fuera del grupo sin tu permiso):

3. Responde a las mismas preguntas que Yolanda:

– ¿Quién eres y a qué te dedicas?

– Una imagen bonita que tengas, un buen recuerdo o sueño.

- Algo que te ilusione.
- Algo que te guste, algún tipo de música...
- Una experiencia dura que hayas vivido, que te haya marcado
- No temas...
- Si tuvieses delante de ti a un grupo de gente y un micrófono con la oportunidad de decirles lo que te diese la gana. ¿Qué les dirías?
- ¿Qué esperas de la vida?

Ficha 83: "Dinámica: lo que he aprendido en la vida"



Objetivos

Reflexionar sobre las lecciones que se van aprendiendo en la vida.



Población diana

Adolescentes.



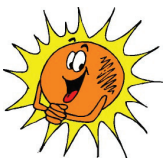
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Dinámica: lo que he aprendido en la vida" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Se lee de forma colectiva el texto anónimo de la hoja "Dinámica: lo que he aprendido en la vida": cada adolescente lee en voz alta la frase que más le gusta, le llama la atención o desearía hacer suya.

A continuación, cada uno escribe lo más importante que ha aprendido hasta ahora en su vida.

Se termina compartiendo los textos personales.

DINÁMICA: LO QUE HE APRENDIDO EN LA VIDA

1. Lee el siguiente texto anónimo. ¿Qué frases harías tuyas?

He aprendido que no puedo hacer que alguien me ame, sólo convertirme en alguien a quien se pueda amar; el resto ya depende de los otros.

He aprendido que se pueden requerir años para construir la confianza y únicamente segundos para destruirla.

He aprendido que lo que verdaderamente cuenta en la vida, no son las cosas que tengo alrededor sino las personas que tengo alrededor.

He aprendido que no debo compararme con lo mejor que hacen los demás, sino con lo mejor que puedo hacer yo.

He aprendido que hay cosas que puedo hacer en un instante, y que pueden ocasionar dolor durante toda una vida.

He aprendido que es importante practicar para convertirme en la persona que yo quiero ser.

He aprendido que siempre debo despedirme de las personas que amo con palabras amorosas; podría ser la última vez que los veo.

He aprendido que puedo llegar mucho más lejos de lo que pensé posible.

He aprendido que los héroes son las personas que hacen aquello de lo que están convencidos, a pesar de las consecuencias.

He aprendido que el dinero es un pésimo indicador del valor de algo o alguien.

He aprendido que con los amigos podemos hacer cualquier cosa o no hacer nada y tener el mejor de los momentos.

He aprendido que a veces las personas que creo que me van a patear cuando estoy decaído, son aquellas que me ayudan a levantar.

He aprendido que en muchos momentos tengo el derecho de estar enojado, mas no el derecho de ser cruel.

He aprendido que la verdadera amistad y el verdadero amor continúan creciendo a pesar de las distancias.

He aprendido que simplemente porque alguien no me ame de la manera que yo quisiera, no significa que no me ama a su manera.

He aprendido que la madurez tiene más que ver con las experiencias que se han tenido y con aquello que se ha aprendido de ellas, que con el número de años cumplidos.

He aprendido que simplemente porque dos personas discutan, no significa que no se amen la una a la otra; y simplemente porque dos personas no discutan, no significa que sí se aman.

He aprendido que hay muchas maneras de enamorarse y permanecer enamorado.

He aprendido que sin importar las consecuencias, cuando soy honesto conmigo mismo llego más lejos en la vida.

He aprendido que tanto escribir como hablar puede aliviar los dolores emocionales.

He aprendido que los títulos sobre la pared no nos convierten en buenos seres humanos.

He aprendido que las personas se mueren demasiado pronto.

He aprendido que es muy difícil determinar dónde fijar el limite entre no herir los sentimientos de los demás y defender lo que creo.

He aprendido que sólo cuando me conozca y me acepte a mí mismo podré conocer y aceptar a los demás.

He aprendido que la felicidad está dentro de mí y no en los demás.

He aprendido que la felicidad llega cuando asumo plena responsabilidad de quién soy y qué soy.

He aprendido que no necesito la aprobación de todos ni de nadie, que sólo yo necesito aprobarme.

He aprendido que comunicación significa poder expresar con claridad lo que siento, y poder escuchar a la otra persona.

He aprendido que una relación sana y duradera debe basarse en honestidad y veracidad.

He aprendido que decir la verdad no es fácil pero es la única forma de conservar el amor.

**He aprendido que hoy es el primer día del resto de mi vida y que es mi decisión disfrutar plenamente el único tesoro en mis manos
EL AHORA.**

2. Escribe a continuación lo más importante que has aprendido hasta ahora en tu vida:

3. Compartimos nuestros textos personales.

Ficha 84: "Riesgos y decisiones"



Objetivos

Ejercitar habilidades para la toma de decisiones en relación a los riesgos que conllevan.

Reflexionar sobre los riesgos que asumen y las razones por las que los asumen.



Población diana

Adolescentes.



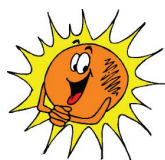
Duración aproximada

De 30 a 34 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Riesgos y decisiones" y un bolígrafo por persona.



Descripción

- A. Se lee la lista de actividades de la hoja "Riesgos y decisiones" y se pregunta qué tienen en común. La respuesta es que todas conllevan decisiones con resultado incierto.
- B. Practican una manera de tomar una decisión en relación a un riesgo con algunas de las actividades de la lista.

- C. Buscan ejemplos de razones por las que la gente asume riesgos.
- D. Mencionan riesgos positivos y riesgos negativos que han asumido recientemente o en el pasado y las razones para asumirlos.

Riesgos y decisiones

A) Lee la siguiente lista de actividades y piensa qué tienen en común:

1. Tomar el güisqui de tu padre a escondidas
2. Participar en un concurso
3. Hacer novillos
4. Ver una peli X en casa de mis padres cuando no están
5. Presentarse a la prueba de selección para el equipo de fútbol
6. Presentarse para delegado de clase
7. Fumar porros
8. Robar algo de la tienda
9. Decir a los amigos lo que realmente piensas a pesar de que ellos no están de acuerdo
10. "Tirarse" a una chica o chico que se acaba de conocer
11. Convencer a un adulto de que algo no ha ocurrido
12. Preguntar cuando no se sabe algo
13. Controlar con palabras y gestos a compañeros
14. Presentarse como candidato para la obra de teatro del colegio o instituto
15. Abrir coches sin llaves
16. Pedir ayuda si se necesita
17. Limpiar móviles en los bares y discotecas
18. Jugar a las tragaperras
19. Confesarse culpable de algo
20. Intentar llegar a un lugar lejano sin dinero en el bolsillo
21. Meterse en una pelea
22. Dejar un trabajo con buen sueldo para volver a estudiar

B) Muchas actividades en la vida pueden salir bien o mal, no se sabe con anterioridad; son decisiones con resultado incierto. Empezar algo sin saber con seguridad cuál será el resultado implica correr un riesgo. Los riesgos pueden ser muy excitantes y, por eso mismo, atractivos, pero sólo algunos valen la pena. Una buena manera de tomar una decisión en relación a un riesgo es:

1. Enumerar los pros y los contras así como los mejores y peores resultados que pueden surgir.
2. Considerar la probabilidad de que salga bien o mal.
3. Intentar decidir si vale la pena y por qué.

Realiza estos tres pasos con alguna de las actividades señaladas en el punto A tal como se muestra en el ejemplo:

Ejemplo	Pros	Contras	Probabilidad de salir bien	¿Vale la pena? ¿Por qué?
Robar ropa de unos grandes almacenes	<ul style="list-style-type: none"> - Gran aventura - Tienes ropa nueva 	<ul style="list-style-type: none"> - Te sientes culpable - Si te cogen en la tienda, te arrestarán - Tus padres sospecharán si te la pones 	Pequeña pues hay cámaras ocultas	No. Porque hay mejores maneras de tener aventuras.

Actividad	Pros	Contras	Probabilidad de salir bien	¿Vale la pena? ¿Por qué?

C) A continuación hay una lista de algunas razones por las que la gente asume riesgos. Completa la tabla dando ejemplos para cada razón:

RAZÓN	
Por intentar sobresalir	
Por inquietud	
Para probarse que puede hacerlo	
Para ser populares	
Para demostrar que son audaces	
Debido a sus convicciones	

D) Menciona riesgos positivos y riesgos negativos que has asumido recientemente o en el pasado y las razones para asumirlos.