

PROGRAMA RELACIÓNS POSITIVAS (PRP) de M^a Inés Monjas Casares

É indiscutible na actualidade a relevancia da adquisición no alumnado de competencias en intelixencia emocional para que este poida afrontar con éxito todos os ámbitos da súa vida, tanto a académica, como a socio-familiar, a amistosa, a laboral, etc. Se os rapaces e rapazas teñen experiencias interpersoais positivas e cordiais cos seus iguais dende a primeira infancia terán mellores habilidades sociais e de comunicación, mellores valores e mellor actitude para afrontar as adversidades que se lle vaian presentando ao longo da súa vida.

O programa de relacións positivas ten por principal obxectivo que o alumnado tome conciencia das súas relacións e das dificultades das mesmas, que aprenda e practique novas habilidades de mellora da convivencia e desenvolva estratexias de afrontamento e de resiliencia ante situacións interpersoais complicadas.

Consta de 6 módulos con variadas actividades cada un. Os módulos son os seguintes:

- Sociabilidade e Convivencia
- Comunicación e Diálogo
- Asertividade
- Intelixencia Emocional
- Empatía e prosociabilidade
- Afrontamento e Resiliencia

No noso caso para traballar este terceiro trimestre do curso 21-22, escollemos desenvolver as seguintes actividades do programa:

Actividade 1ª: AS MIÑAS FORTALEZAS

Obxectivos:

- Aceptarse e valorarse tal como un/unha é e quererse
- Acostumarse a dicirse a un mesmo cousas positivas e facernos recoñecementos e alabanzas.
- Coñecer as túas cualidades, logros e puntos fortes.
- Ser conscientes dos propios puntos débiles e asumir as nosas limitacións.

As fortalezas dunha persoa son os rasgos máis valiosos e desexables da súa personalidade, por iso é importante autorrecoñecelas e reforzalas para mellorar o noso propio benestar e tamén o dos demais.

Poderíamos clasificar as fortalezas en 6 bloques:

1. Fortalezas cognitivas: sabedoría e coñecemento.

Aquí estarían a creatividade, a curiosidade, a apertura de mente, o amor pola aprendizaxe, etc.

2. Fortalezas emocionais: coraxe

Integridade e autenticidade, valentía, persistencia, vitalidade.

3. Fortalezas interpersoais: humanidade

Xenerosidade, proporcionalidade, amor cara a si mesmo e cara aos demais, intelixencia emocional e social.

4. Fortalezas cívicas: xustiza

Equidade no trato aos demais, liderado, civismo.

5. Fortalezas protectoras contra excesos: moderación e contención.

Capacidade de perdón e compaixón, humildade, modestia, prudencia, discreción, autocontrol, autorregulación.

6. Fortalezas relacionadas co sentido da vida: transcendencia.

Apreciación da beleza, gratitude, esperanza e optimismo, sentido do humor, espiritualidade.

Actividade:

1º . Reflexiona e escribe 3 das túas características positivas, cualidades, talentos, habilidades, cousas que se che dan ben, que lle gustan aos demais de ti, etc.

Para axudarche no exercicio podes utilizar os seguintes comezos:

- Eu son hábil para....
- Eu teño facilidade para....
- Á xente gústalle de min....
- Estou orgulloso/a de...
- Gústame de min....
- Son bo/boa en....
- Os meus puntos fortes son...
- Quérome moito porque...

2º. Tras ter identificadas as propias fortalezas, pódese facer unha pequena reflexión conxunta.

Actividade 2ª: ASERTIVIDADE

O concepto de asertividade refírese á capacidade dunha persoa para expresar os propios pensamentos, opinións, desexos e emocións dun xeito directo, firme e amable, respectando á súa vez as necesidades, emocións e opinións da outra persoa. Isto supón actuar sen manipular aos demais e sen deixarse manipular nin someterse á vontade allea, é dicir respectarse a un mesmo/a e respectar aos demais.

Nas relacións sociais existen tres clases de conduta ou estilos de comunicación que son:

A conduta agresiva: é a expresión das opinións, ideas ou emocións dun xeito agresivo, autoritario e dominante, sen ter en conta nin considerar aos demais.

A conduta asertiva: é a expresión das opinións, ideas e emocións sen ameazar, manipular, coaccionar ou castigar aos demais.

A conduta inhibida: é a non expresión aberta das propias ideas, pensamentos ou emocións, ou facelo de modo inseguro por temor ao conflito ou a ser rexeitado polos demais.

Aínda que todos/as recurramos nalgún momento aos tres estilos de comunicación dependendo de con quen interactuamos, da situación, do contexto, do estado emocional ou dos observadores, temos que traballar para lograr consolidar un estilo de comunicación asertivo como o patrón maioritario da nosa conduta interpersoal, porque é a que nos vai permitir sentirnos mellor con nos mesmos e cos demais.

Obxectivos

1. Identificar e diferenciar as características dos tres estilos de relación interpersoal: agresivo, asertivo e inhibido e analizar as consecuencias dos mesmos.

Actividade

1ª. Autorreflexión sobre as seguintes cuestións:

- Cal é o teu estilo de relación máis habitual: agresivo, asertivo ou inhibido?
- Con que persoas te soes mostrar agresiva, asertiva ou inhibida? Por que?
- En que situacións soes reaccionar de modo agresivo? Con quen?
- En que situacións soes inhibirte ou non actuar? Con que persoas soes facer isto?
- En que situacións da túa vida diaria terías que ser asertivo e non o eres? Por que?
- Sentes temor ao expresar as túas opinións cando son diferentes das dos demais? Por que?
- Como tratas aos demais?
- Como te deixas tratar polos demais ou como permites que te traten?

2ª. Posta en común das conclusións e reflexión conxunta.

Actividade 3ª: COMUNICACIÓN E DIÁLOGO

1ª. A comunicación verbal (CV)

Obxectivos:

1. Tomar conciencia da importancia de expoñer con claridade, fluidez e precisión as nosas ideas, pensamentos e emocións.

Recordamos que as principais calidades do acto comunicativo verbal poden presentarse como as “sete ces” da comunicación efectiva:

1. Certa: que sexa verdadeira
2. Clara: que sexa obvia, sen ambigüidades
3. Coherente: que teña sentido, coherencia
4. Completa: que conte todo o necesario, acabada
5. Concisa: sen redundancias nin voltas innecesarias
6. Concreta: evita que sexa abstracto
7. Cortés: que sexa atenta, amable

Actividade:

Traballo en parellas: persoas A e B.

A persoa A describe á persoa B a unha persoa que coñeza ben enfatizando o seu carácter, forma de ser, as súas relacións con outras persoas. Ten que empregar frases curtas e adxectivos. A continuación será a persoa B que faga a descrición.

Finalmente comentarase en grupo algúns aspectos das descricións feitas, por ex.

Comparando as características positivas e negativas empregadas, os termos utilizados e a súa precisión, etc.

2ª. A comunicación non verbal (CNV)

1. Tomar concienciada importancia dos aspectos da comunicación non verbal para unha comunicación eficaz.
2. Facerse consciente da potencia da comunicación do noso corpo, movementos, xestos, posturas, expresión facial, contacto ocular, etc.

A comunicación non verbal transmite emocións e complementa a linguaxe verbal, podendo contradicilo e incluso sustituílo. Un aspecto importante é que a CNV está máis alonxado do noso control consciente que a CV, e por ex. palidecemos ou ruborizámonos sen quere-lo, mentres que podemos expresar verbalmente agradecemento, aínda que non o sintamos.

Actividades:

- 1ª. Reflexión sobre se é posible controlar a nosa CNV? Que aspectos son máis ou menos controlables? Pode algunha xente disimular a súa CNV?
- 2ª. Visionado do vídeo en youtube da charla TED da psicóloga social Amy Cuddy: “A linguaxe corporal moldea a nosa identidade”, 21’02’’.
- 3ª. Reflexión sobre o uso que facemos do tempo (presencial e virtual) nas nosas relacións interpersoais. Para isto podemos reflexionar sobre os seguintes aspectos:
 - Con quen quero pasar máis tempo nos próximos días?
 - Que tempo lle dedicas ás túas persoas especiais/importantes?
 - Que actividades realizades xuntos/as?
 - Cantidade ou calidade?: canto tempo e que se fai nese tempo?
 - Canto se tarda en iniciar, facer una relación de amizade, amorosa?

3ª. Así son eu, como eres ti?

Obxectivos

1. Mostrar escoita activa, interese e respecto cara aos demais.
2. Favorecer a cercanía e confianza entre as persoas do grupo.

Actividade

1º. Microbiografía. Segundo o dicionario da RAG a biografía é *a descrición da vida dunha persoa*.

Sendo así cada alumno/a escribirá una breve biografía, onde é libre de poñer os contidos que estime oportunos, pero incluíndo algún *punto forte* (aspecto onde destaca, momento que foi importante na súa vida), algún *punto débil* (aspecto onde se sentes máis limitado, algún momento moi duro ou triste da súa vida) e facendo tamén algunha *autorrevelación* sobre si mesmo/a (algunha experiencia persoal importante, algunha habilidade ou dificultade que o caracteriza, etc.), . Isto supón expoñer algo que non é visible a simple vista ou que non coñece a maior parte da xente do grupo. Cada un/una decide o grao de intimidade ou profundidade da autorrevelación que quere compartir. Posteriormente cada un/una vai expoñer diante da clase a súa pequena biografía.

2º. Exposición de cada alumno/a da súa autobiografía ante o grupo, durante un tempo breve de aproximadamente 3-4 minutos. É importante que o profesor controle o tempo para que as exposicións non superen o tempo marcado.

Nesta exposición teranse que cumprir unas normas de respecto absoluto polo que expón cada un dos participantes. O grupo escoitará a cada persoa en silencio, sen facer comentarios, nin risas, nin xestos. Cando remate cada persoa, o resto do grupo pode anotar por escrito algún eloxio ou comentario positivo que poderá ser compartido coa clase ao final de todas as exposicións.

3º. Coloquio. Unha vez que todos os alumnos/as expoñan a súa autobiografía, pódese realizar un turno de preguntas e/ou comentarios sobre a actividade. Este é o momento de que os compañeiros/as fagan algún eloxio ou apreciación positiva sobre os demais se o desexan e tamén de tamén que cada participante valore como se sentiu, que aprendeu, para que lle puido servir a actividade, que foi o que menos lle gustou, etc.

Esta actividade ten por obxectivo facilitar o autocoñecemento por medio da reflexión sobre un mesmo e logo compartila co grupo.

Actividade 4ª: O MEU RETRATO PERSOAL

A actividade consta de 4 pasos:

1º. Reflexión persoal:

- Descríbete con adxectivos, comparando os positivos cos negativos.
- Escribe os 5 adxectivos que cres que mellor te describen.
- 2 cousas da túa personalidade que che gustan moito e 2 que non che gustan nada.
- 2 cousas que téns agora e non tiñas antes e que non terás no futuro.
- 2 cousas de ti que queres mellorar ou cambiar.
- 2 calidades que che gustaría ter e non téns.
- Descríbete ante unha persoa que non te coñece.

2º. Elaboración do retrato

Elabora un retrato por escrito, o máis completo posible para afondar no teu autocoñecemento. Para facer este retrato podes falar das túas características físicas e mentais, da túa forma de ser, da túa personalidade, dos teus puntos fortes e dos débiles, dos teus gustos e interese, dos teus temores e medos, das túas afeccións, dos teus soños, de experiencias vitais positivas ou negativas que foron moi importantes para ti e te marcaron dalgún xeito, algunha situación na cal deras o mellor ou o peor de ti, etc.

3º. Presentación ao grupo

Cada un/unha conta ou expón libremente o seu retrato, tendo fixado previamente o tempo desta breve exposición.

4º. Coloquio

Unha vez rematadas as presentacións dos retratos, o grupo pode comentar os aspectos máis importantes da tarefa, que aprenderon deles mesmos/as e/ou dos demais e para que cren que lles serviu esta actividade.

Actividade 5ª: OS BOS AMORES

Obxectivos

1. Identificar e comprender as características dos bos amores.
2. Recoñecer os propios estereotipos, crenzas e prexuízos entorno ás relacións amorosas.
3. Reflexionar sobre as relacións amorosas e as novas tecnoloxías.

Actividades

1ª. A aventura de namorarse

Imos abordar o tema do amor e da amizade. Para iso imos para utilizar o cuestionario que elaborou Arthur Aron, autor das 36 preguntas para namorarse. O cuestionario desenvolveuse como ferramenta para investigar como se crean y como nos afectan as relacións persoais.

1º.- Responder por parellas (mellor facer parellas que non teñan moita amizade entre si):
A aventura de namorarse: 36 preguntas.

2º.- Visionado do vídeo “36 preguntas para namorarse”, 5’

<https://www.youtube.com/watch?v=ygbpayn1i3w>

3º.- Lectura e posterior debate do artigo de The New York Times: “Un contrato para seguir namorados” : <https://www.nytimes.com/es/2017/06/26/espanol/cultura/modern-love-36-preguntas-contrato.html>

2ª. Vínculos amorosos: pasado presente e futuro

Esta actividade pode enlazarse directamente coa anterior. Trátase de poñer sobre a mesa e reflexionar sobre as relacións amorosas dende o concepto tradicional, o momento actual e que perspectivas de futuro se anticipan.

Algúns dos elementos suxeridos para o debate poden ser os seguintes:

O pasado:

- O AMOR(en singular e con maiúsculas) como amor eterno e unión para sempre.
- Relación de parella monogámica e heterosexual.
- Matrimonio eclesiástico.
- Mitos do amor romántico: o príncipe azul, a media laranxa.
- Fidelidade e exclusividade sexual.
- Concepto de familia tradicional: modelo patriarcal, estereotipos sexuais, socialización do xénero, relacións asimétricas, violencia de xénero, etc.
- Carencia dunha educación sexual.

O presente:

- Os amores(concepto de poliamor).
- Diversidade, orientación do desexo e identidade sexual.
- Relacións igualitarias fronte a relación de dominio-sumisión ou tóxicas.
- Inestabilidade actual das relacións de parella.

Novidades e melloras para o futuro:

- Consideración da diversidade sexual e a identidade de xénero, maior visibilidade do colectivo LGTBI+
- Alternativas á monogamia, relacións abertas, poliamor, intercambio de parellas, etc.
- Relacións amorosas a través das redes: páxinas de contactos, webs e apps de contactos, etc.
- De cara ao futuro, que se pode esperar considerando como estades medrando os adolescentes de hoxe no tema das relacións amorosas?
- E que cousas credes que hai que cambiar para promover as relacións amorosas sanas?

1º. Lectura e debate do artigo do País: “Por que se fala tanto do poliamor.”

https://elpais.com/elpais/2019/01/22/ideas/1548152386_924628.html

3ª. O amor en tempos de whatsapp e outras apps

Visionado da película “Perfectos desconocidos” de Álex de la Iglesia. 2017.

Esta película trata dunha cea entre varias parellas amigas na cal deciden poñer os teléfonos enriba da mesa e ler en voz alta as mensaxes que lles chegan e atender ás chamadas que reciban en público.

A continuación pódese abrir un debate sobre varias cuestións que emanan da película:

- Problemas de comunicación na parella.
- Infidelidade, lealdade, celos, etc.
- Relacións conflitivas cos fillos/as, cos avós.
- Falta de comunicación entre amigos/as sobre aspectos importantes das súas vidas.
- A privacidade: existe privacidade no mundo dixital, onde plasmamos todo canto facemos, con quen estamos e onde en cada momento do día?

Actividade 6ª: MÚSICA E CINE QUE EMOCIONAN

Puntos para a autorreflexión e a reflexión conxunta

- Gústache a música?
- Que tipo de música escoitas? E cando soes escoitala?
- Participas nalgunha actividade musical compartida como grupo de música, de baile, etc.?
- Para que che serve a música? Que efectos xenera a música no teu estado físico e emocional?
- Que emocións che provocan os distintos xéneros de música? E a túa música e canción favoritas?

Obxectivo:

- Compartir experiencias emocionais mediadas pola música e polo cine.

Actividade 1ª:

Recordar ou traer preparado da casa fragmentos musicais ou cancións que nos produzan emocións variadas(que nos encanten ou que non nos gusten nada, que nos alegren, nos animen, nos dean enerxía, nos empoderen ou ao contrario nos disgusten, nos entristezan, nos axuden a concentrarnos, etc.).

Posibles preguntas para o debate:

- Cal é a túa canción favorita? Por que?
- Unha canción importante na túa vida? Por que?
- Conta a túa historia ou recordo asociado a una canción.
- Dedicatoria con música: Dedícoche esta canción porque...

Actividade 2ª:

O cine é outro dos recursos audiovisuais cun enorme impacto no que pensamos, dicimos, facemos ou sentimos. Cando vemos un corto ou una película podemos facilmente rirnos, sorprendernos, enfadarnos, alegrarnos, etc. coas personaxes da historia.

Buscar escenas, series ou películas destacables polas emocións que nos suscitaron. E pódese comentar que emocións aparecen, como se identifican, como afectan ás personaxes, como as expresan e reciben, etc.

Posibilidade de visionar a película de Pixar ***Inside Out***.

Actividade 7ª: NA PEL DE OUTRAS PERSOAS

A empatía é a capacidade cognitiva e emocional que permite darse conta e inferir o que pensan e/o senten os demais, implica meterse na súa pel e captar o seu estado de ánimo, o que pensa, o que necesita e por qué actúa así.

A conduta empática implica, polo tanto, a disposición de atención e de escoita para poñernos no lugar desa persoa e imaxinar polo que está pasando.

Obxectivos:

- Concienciarse da importancia da empatía para as nosas relacións interpersoais.
- Aprender a percibir o estado de ánimo de outras persoas.
- Ser capaz de comprender o que pensan e senten outras persoas.

Puntos para a autorreflexión e a reflexión conxunta

- Eres unha persoa empática?
- Gústanche as persoas que se poñen no teu lugar?
- Que tal te pos no lugar de outras persoas? Con quen che resulta máis fácil? Con quen che custa máis?
- Cando é fácil/difícil sentir empatía con outra persoa?
- Cando consideras que hai que empatizar con outras persoas?

Actividades:

1.- Visionado do vídeo “Mentes conectadas sen bruxería” (duración 27’08’’), que trata sobre as “neuronas espello”, que son neuronas que están detrás da capacidade de poñernos no lugar do outro:

<https://www.rtve.es/play/videos/redes/redes-mentes-conectadas-sin-brujeria/748264/>

2.- Visonado do vídeo de Redes “ Dar para ser felices” (duración 27’47’’), que demostra en investigacións como a entrega altruista aos demais nos beneficia a nós mesmos, xa que nos fai ser máis felices:

<https://www.rtve.es/play/videos/redes/redes-dar-para-ser-felices/1864348/>