



**J. DE AFIRMACIÓN**

**2.17**

## **AFIRMACIÓN VERBAL: EDRREDÓN/DISCO RAYADO**

### **1.-DEFINICIÓN**

Se trata de saber resistir a un intento de manipulación verbal.

### **2.-OBJETIVOS**

Favorecer la afirmación en uno/a mismo/a. Resistir a la manipulación. Desarrollar una resistencia asertiva, de cansancio del manipulador para desembocar en el diálogo.

### **3.-PARTICIPANTES**

Grupo, clase, ... a partir de 11-12 años.

### **5.-CONSIGNAS DE PARTIDA**

Se juega por parejas, intercambiando los roles después de un tiempo. Se da un minuto de silencio, antes de empezar, para meterse en situación.

### **6.-DESARROLLO**

Un miembro de la pareja interpela a la otra sobre una actitud, un defecto, ... La otra intenta responderla de una de las dos formas siguientes:

- *Edrredón:*

- frente a un hecho indiscutible, responder "es cierto"
- frente a una opinión, responder "es posible"
- frente a un argumento de razón, responder "es lógico"

- *Disco rayado:* (cuando la presión manipuladora es muy fuerte)

- repetir todo el tiempo la primera respuesta que se haya dado, p.ej: "¿Por qué no quieres ordenar tu despacho? Porque no tengo ganas. ¿No sería más agradable tener en orden tu despacho? Sí, pero no tengo ganas."

### **7.-EVALUACIÓN**

Valorar en gran grupo las actitudes que se han dado, las que es preciso evitar, ... ¿Se han sentido cada vez más reforzados, incitados al diálogo, enfrentados, ...?

### **8.-NOTAS**

Algunas parejas pueden hacer la técnica del edrredón y otras la del disco rayado. Dentro de la pareja después de un rato (p.ej. 5 minutos) el animador/a da una palmada, propone mantener un rato de silencio e invita a cambiar los roles y comenzar de nuevo.

## CADA UNO ES CADA UNO

mezclamos con una doble imagen (ver páginas siguientes) con 24 tipos de personas que somos nosotros ser nosotros mismos. La imagen puede servir para diversos encuentros de comunicación o conocimiento al principio de un curso o al inicio de la marcha de un grupo, de profundización y luego de ellos o de evaluación y síntesis final. Cada caso se tendrían unos objetivos distintos, aunque el procedimiento puede ser parecido.

La imagen puede servir para conocerse a sí mismos, caer en la cuenta de cuál es la propia imagen y descubrir la que nos dan los demás, contar lo que somos y queremos ser, aceptamos nosotros mismos y a los demás...

No hemos eliminado las palabras con el que el original se califica a cada personaje, aunque creamos que es más sugerente partir de la imagen sin palabras. Por eso recomendamos al lector que, con paciencia, borre las palabras que sólo los personajes. La imagen ganará en referencias y posibilidades de trabajo. En tal caso puede después presentar los personajes con descripción y trabajar a partir de las diferentes notadas en la interpretación.

### Aquí estamos nosotros

- En un primer acercamiento nos centramos en los personajes para caer en la cuenta de que los estamos nosotros. Señalar a aquellos que pareciera a cada uno en algo.
- Poner un nombre de las personas del grupo en cada uno de los personajes. Explicar después por qué o dar datos concretos de la vida de la elección.
- Elegir aquellos personajes que cada uno quiere que le asignaran los propios padres. Colocar a los demás.

### Cada uno es cada uno

- Con otra persona, ir hablando de uno a uno a partir de cada uno de los personajes.

en qué se parece a mí o en qué no se parece, en qué otro como él o no, qué me recuerda de mi pasado, qué hace presente de mis sueños de futuro...

- Decir tres características de cada personaje. Centrarse para ello en la figura de cada uno: expresión, postura, gestos, ropa, objetos...
- Aplicar esos tres rasgos a cada uno: decir en qué sentido somos nosotros también así...
- Caer en la cuenta de que cada persona dice cosas distintas de cada personaje, porque en el fondo hablamos de nosotros mismos y «cada uno es cada uno», con sus historias, sueños, experiencias, vivencias... distintas a las de los demás.

### 5o Elegir y tomar postura

- Elegir un personaje a partir de alguna pauta colectiva. Señalamos algunas:
  - Con quien contaría para formar un grupo y con quien no.
  - Con quien trabajaría a gusto y con quien no.
  - Con quien me casaría y con quien no.
  - Como quien era yo hace cinco años.
  - A quien me gustaría parecerme dentro de diez años...
- Centrarse en una de las pautas anteriores (quién se parece más a mí, por ejemplo). Comunicarlo a los demás con la postura: cada uno se coloca en el espacio en el lugar que ocupa cada personaje (como si los personajes estuvieran colocados en un imaginario tablero de ajedrez en el suelo, que en este caso coincide con las figuras de la imagen) y habla desde ahí. Dice por qué lo ha elegido.
- Analizar dónde se ha colocado cada uno, cuál es la opinión de los compañeros y cuál cree que sería la elección hecha por los padres. ¿Coinciden? ¿Qué diferencias hay? A la vez se ha de hacer notar cuáles son los personajes más elegidos...

### 6o Somos más que esto

• Caer en la cuenta de que cada uno es más que esto que hemos dicho o que dicen los demás de nosotros y de que es necesario ir más allá de los tópicos. Para ello podemos seguir profundizando, por ejemplo mediante el juego o llevando a cabo diversas actividades de tipo creativo, según se indica en las propuestas siguientes. Para ello y antes de nada, se recorran los personajes y se reparten al azar.

- Cada uno ha de meterse en ese personaje, ver sus características, tanto positivas como negativas, e imaginar cómo actuaría en diversas circunstancias: en casa, en el colegio, con los amigos, en la familia, en la iglesia, en actividades de grupo, en el tiempo libre, en...
- Si se prefiere, estas características las pueden decir entre todos. En este caso podemos servirnos del siguiente recurso como resumen: a cada personaje se le asigna un eslogan o lema que refleje su actitud ante la vida o ante diversas circunstancias concretas.
- Representar después a ese personaje. Se pueden llevar a cabo diversas actividades, según se sugiere a continuación.
- Improvisar un diálogo entre dos o más personajes, hablando cada uno desde el personaje que ha elegido o que le ha tocado en suerte. Se puede cambiar varias veces de pareja o de trío y llevar a cabo diversas experiencias. Lo importante es que cada uno pueda expresarse y calga en la cuenta de cómo reacciona ante diversas posturas.
- Llevar a cabo un juego de papeles, también improvisado, entre diversos personajes.

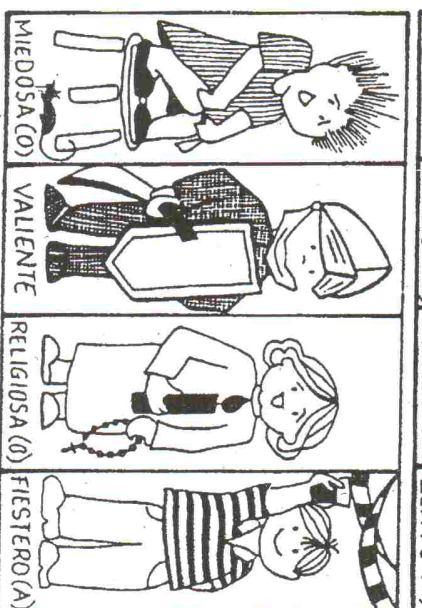
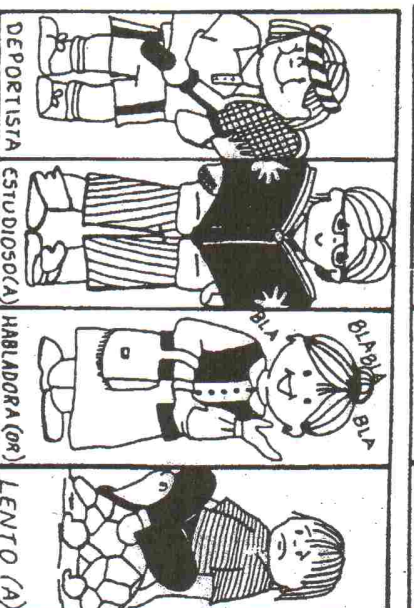
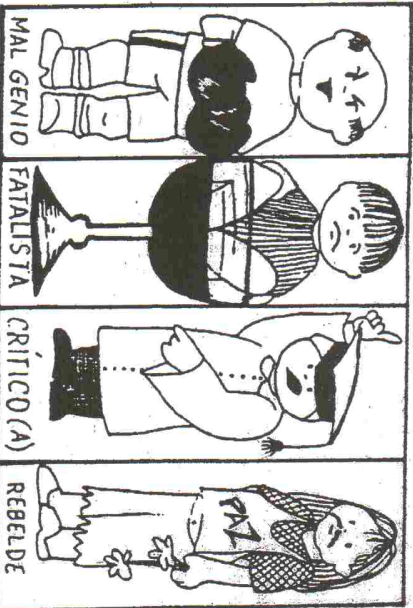
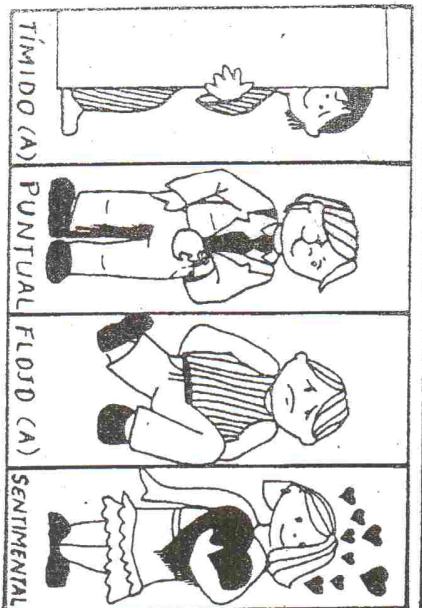
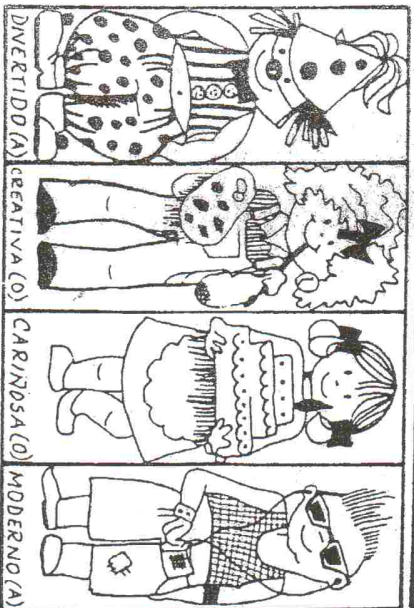
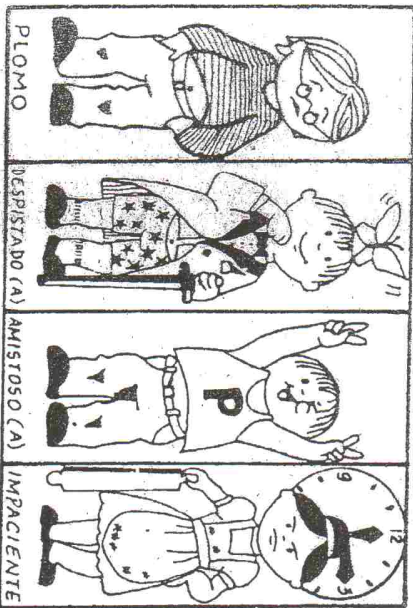
nes. Aquí es importante que los demás sigan la intervención, por lo que el juego de papeles se improvisa ante los demás grupos. Al final de cada intervención se analiza lo que ha salido y se sacan conclusiones.

- Hacer grupos y recrear una escena en la que intervengan los personajes que han tocado a cada uno. Para mayor profundización, se puede pedir que cada grupo se centre en un tema (o todos en el mismo): la religión, la política, los estudios, el compromiso, las relaciones con los demás, el tiempo libre, el futuro... Primero preparan la intervención y después la ponen en escena ante los demás.

- Disfranzarse del personaje que ha tocado y realizar un desfile de modelos. Alguien va señalando las características de cada personaje mientras éste desfila. O las puede decir él mismo. Cuando se señalen las características positivas, se ha de indicar cómo se han logrado; cuando se señalen las que tienen carga negativa, se ha de decir cuáles son las causas y cómo lo podrían superar en el futuro...

- Se ha de evitar siempre poner etiquetas. En ese sentido se ha de volver al principio para profundizar en los personajes buscando otras expresiones de cada uno de ellos: ¿Cuáles serían la de una persona cariñosa? ¿Cómo expresaríamos hoy al rebelde, más allá de la estética hippy? ¿Cuáles son nuestros miedos actuales más allá del ratón? ¿Cuáles son y cuáles podrían ser nuestras valentías? ¿Representa adecuadamente lo que pone como religiosa a una persona que sea religiosa? Todo esto puede dar mucho que hablar, bastante para proponer y algo para llevar a cabo...

Educar con imágenes. (Ortiz, H. 1999)



**Propuesta 5: Yo tengo objetivos**

1. Objetivos:
  - a) Reflexionar sobre la propia capacidad de marcarse objetivos.
  - b) Poner en marcha las capacidades de motivación intrínseca.
2. Descripción: damos a los alumnos una tabla con una previsión de tareas a realizar durante el fin de semana. Les comentamos que en ella no se podrán anotar tareas escolares. Es muy importante que consigan el motivo por el cual desean realizar la actividad. A la semana siguiente se com- prueba que actividades han cumplido y cuáles no, revisando el motivo y la importancia que le habían dado. Es importante que valoren su propio nivel de realismo cuando rellenaron la tabla.

ESTE FIN DE SEMANA	Actividad	Motivo	¿Hecho?
<i>Seguro que haré</i>			
<i>Me gustaría hacer</i>			
<i>Intentaré hacer</i>			
<i>Si tengo algún momento libre</i>			
<i>Seguro que no haré</i>			
<i>Me gustaría recordar</i>			
.....			

*Valoración del cumplimiento:*

.....  
 .....  
 .....  
 .....

*Giner A. y Puigardau, O. (2005)*

**Propuesta 6: El trabajo de la autoestima**

1. Objetivos:
  - a) Trabajar una autoimagen realista.
  - b) Controlar los pensamientos negativos sobre uno mismo.
  - c) Reconocer las propias virtudes y reconocerse como digno de recibir cariño.
2. Descripción: presentamos a continuación tres actividades: la primera para ser realizada individualmente, la segunda en grupos de 3 o 4 alumnos y la tercera con el grupo clase.

*Actividad 1: Tres cosas que me ha salido bien*

El alumno prepara una cartulina con los días de la semana y tres espacios para cada uno de los días. En ellos deberá anotar antes de ir a dormir tres cosas que hayan ido bien. No entenderemos tres cosas magníficas y de gran valor, sino tres aspectos pequeños.  
 Es válido por igual: hoy he hecho los deberes, hoy he aprobado un examen, hoy he hecho reír a un compañero que estaba triste, hoy me he recordado de llevar el chándal para Educación Física....

*Actividad 2: Una carta de agradecimiento*

Los alumnos, en grupos de cuatro, deben escribirse una carta de agradecimiento por el día a día de sus compañeros. Se trata de que agradezcan aquellas pequeñas cosas que el otro aporta: su alegría, su inteligencia, su magnífica forma física. Para ello se distribuyen en subgrupos de dos. Cada pareja escribirá dos cartas (una para cada uno de los miembros de otra), de este modo cada persona recibirá una carta de agradecimiento. Posteriormente, los grupos de cuatro se reúnen para leer las cartas en voz alta y explicar cómo se han sentido después de la lectura.

*Actividad 3: El protagonista*

Un alumno es escogido para que realice una lista de sus virtudes, de aquellos aspectos que cree que sus compañeros valoran de él. Una vez escrita la lista invitamos al resto de compañeros a que anoten en un papel una y otro una de las cualidades que creen que su compañero habrá escrito y en otro papel de diferente color una y sólo una de las cualidades que su compañero posee y que creen que él no habrá anotado en su papel.  
 Posteriormente, podemos comparar el listado de las cualidades que los alumnos creen que el protagonista tiene y conoce y aquellas que tiene pero que los compañeros creen que él no conoce. Finalmente, podemos comparar estas listas con la que ha realizado el protagonista.  
 Podemos repetir la experiencia dos o tres veces para poder extraer una conclusión colectiva sobre las cualidades que creemos tener y aquellas que van el resto de personas.

- FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA
- Imagina que durante la última semana te ha pasado lo siguiente:
1. Te has peleado con tu mejor amigo/a.
  2. Tus amigos no te han llamado para salir con ellos este fin de semana.
  3. El chico o chica que te gusta te ha ignorado durante toda la semana.
  4. Tu mejor amigo/a les ha contado a todos una cosa que tú le dijiste en confianza.
  5. Tu pareja te ha dejado por otro chico/a.
  6. Has discutido durante toda la semana con tu pareja.
  7. Has intentado pedir una cita a una chica/o que te gustaba y no te has atrevido.
  8. Tu madre/padre no te ha llamado por teléfono en toda la semana.
  9. Tu padre te insultó delante de tus amigos.
  10. Tu madre te ha ignorado toda la semana.

la introducción con un ejemplo.

diferentes pasos que vamos a dar, expuestos en el punto anterior. Podemos terminar

Antes de llevar a cabo la actividad el educador presentará a los chicos y chicas los

número de frases para afectar negativamente a la autoestima y para mejorarla.

positivamente a nuestra autovaloración. Es importante que el educador lea el mismo

procedimiento, leyendo, esta vez, frases que recogen hechos que afectan

comenzamos el proceso de reconstrucción de la misma siguiendo el mismo

suceso le quitaría. Cuando se hayan leído las frases que dañan la autoestima,

su "hoja-autoestima" que simbolizará más o menos la parte de autoestima que ese

autoestima. Tras la lectura de cada frase, el adolescente deberá romper un trozo de

pueden pasar a lo largo de un día o de la vida, que hacen daño a nuestra

El educador irá leyendo diferentes frases donde se recogen situaciones que

hasta ahora). A partir de este momento, esa hoja representa su autoestima.

uno elabore y que le recuerde qué es la autoestima según lo que hemos comentado

papel (del mismo tamaño) donde dibujamos nuestra autoestima (símbolo que cada

Tras la breve introducción anterior, entregamos a los chicos y chicas una hoja de

**Actividad 1: El juego de la autoestima.** (Adaptado de López y col., 1995)

11. Tus padres no han ido a verte actuar en la obra de teatro que has estado preparando con mucho esfuerzo y dedicación.
  12. Has suspendido uno de tus exámenes.
  13. Tu profesor ha criticado tu comportamiento delante de la clase.
  14. Tu educador te ha hecho saber que está muy descontento contigo.
  15. Los chicos de clase se han burlado de la ropa que llevabas puesta.
  16. Tus amigos se han reído de tu cuerpo, burlándose de tu peso.
  17. En clase de educación física no has sido capaz de saltar lo mismo que el resto.
  18. Unos chicos que encontraste en la calle han hecho un comentario despectivo sobre tu pecho cuando pasabas a su lado // Tus compañeras de clase se han burlado de tu cuerpo porque estás flaco y poco musculado.
- FRASES QUE NOS PERMITEN RECUPERAR LA AUTOESTIMA.
- Imagina que durante la última semana te ha pasado lo siguiente:
1. Uno de tus compañeros de clase te pidió un consejo sobre algo importante para él.
  2. Recibiste una llamada de teléfono de un amigo de quien no sabías nada desde hace tiempo.
  3. Tus compañeros de clase te votaron como delegado por considerarte capaz de llevar muy bien a cabo esa función.
  4. Te has reconciliado con tu mejor amigo/a.
  5. Unos chicos/as que has conocido hace muy poco tiempo te han propuesto un plan con ellos para este fin de semana.
  6. Has invitado a salir al chico/a que te gusta y ha aceptado.
  7. Te ha invitado a salir el chico/a más atractivo del instituto.
  8. Tu pareja te ha hecho un regalo que te ha gustado mucho.
  9. El chico/a con el/la que estás saliendo te ha escrito una carta de amor.
  10. Tu padre o madre te dijo de repente que te quiere mucho.
  11. Tu padre ha decidido pasar más tiempo contigo.
  12. Tu padre/madre te han felicitado por tu esfuerzo en clase.
  13. Tus padres han ido a verte tocar la guitarra en vuestro primer concierto.
  14. Has aprobado uno de los exámenes más difíciles del año.
  15. Tus amigos te dijeron que ibas vestido/a genial.

16. Un amigo/a íntimo te dijo que tenías un cuerpo estupendo.
17. Una compañera de clase ha admirado tu peinado nuevo.
18. Has sido el/la máxima anotadora en el último partido de baloncesto.

Pegamos la hoja y nos la quedamos.

Puntos de discusión :

- ¿Todos recuperamos la autoestima ?
- ¿Qué daño más nuestra autoestima y por qué ?
- ¿Qué daño menos y por qué ?
- ¿Qué nos permitió recuperar más autoestima ?
- ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos atacados ?

**Actividad de generalización :**

Vamos a pedir a los chicos y chicas que conserven la hoja reconstruida de autoestima (pegada con cinta adherente) por unos días. Les pedimos que a lo largo de la semana vayan recogiendo en su hoja de autoestima las cosas que les vayan pasando durante el día que afecten positivamente a su autoestima (cosas que mejoran nuestra autoestima).