



ACTIVIDAD 1-. NOS MODERAMOS. ANEXO 15

Nota para el educador o educadora. El contenido de esta fortaleza es el siguiente.

Moderación: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

1.Capacidad de perdonar, misericordia.

Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

2.Modestia, humildad.

Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

3.Prudencia, discreción, cautela.

Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

4. Auto-control, auto-regulación.

Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

Comenzaremos por la moderación y les explicaremos aquellos aspectos que implica:

- Saber perdonar.
- Ser humildes.
- No contar los secretos que nos cuentan.
- Ser capaces de controlar nuestros impulsos, es decir, pensar antes de actuar y además tener en cuenta los pensamientos y los sentimientos de los demás.

Hoy nos vamos a entrenar en esta cualidad. Aunque no nos parezca importante, lo es y mucho y ahora podremos comprobar porqué.

Proponemos dos actividades. Estas actividades han sido extraídas del programa aulas felices.





La primera va centrada más en el perdón y la segunda en tomar distancia frente a los conflictos.

Te perdono-Me perdonas

Secuencia

1. Comenzamos preguntándoles qué creen que significa el refrán “Lo que no quieras para ti, no lo quieras para los demás”. Después hacemos síntesis de las ideas surgidas. Y les explicamos que hoy vamos a trabajar esta cuestión.

2. En grupos base les invitamos a que recojan en dos listas independientes:

1. Lo que no les gusta que les hagan los demás.
2. Aquéllas que conductas que saben que no gustan a los demás.

Si vemos que es difícil les podemos orientar un poco, tal vez, no nos gusta que nos insulten, o que nos traten mal, que no quieran jugar con nosotros y en la otra: Chingar a los demás, no prestar las cosas, etc. Tenemos que intentar que en esas listas se recojan las ideas de la manera más concreta posible.

3. Puesta en común. Probablemente haya muchas ideas que se repiten, podemos aprovechar para insistirles que a todos y todas nos gusta que nos traten bien.

4. Tiempo personal. Les invitamos a reflexionar si en los últimos días no se han portado del todo bien con alguien. Esa persona puede ser un compañero de clase, un hermano o hermana o un familiar, un amigo.

Les pedimos que les escriban un sencillo mensaje en el que le pidan perdón por lo que han hecho y propongan algo que lo compense. Por ejemplo, si han contestado mal a su madre, pues que escriban: Mamá, te pido perdón por haberte contestado mal esta mañana. A partir de ahora pensaré mejor las cosas.

Regalando satisfacción

Después podemos hacer una actividad en la que representen qué se siente pidiendo perdón y recibéndolo.

1. Les colocamos ante una situación hipotética. En el recreo Juan no ha dejado jugar a Julia al fútbol y le ha dicho que no podía porque eso era cosa de chicos y no de chicas.





2. Reflexionamos: Qué ha hecho mal Juan y cómo puede sentirse Julia. ¿Qué tendría que hacer aquí Juan? ¿Cómo se ha sentido Julia? ¿Cómo se sentiría Julia si Juan le pide perdón?

Les tenemos que insistir que aunque es verdad que a veces, pedir perdón nos da vergüenza y nos cuesta, cuándo lo hacemos todos nos sentimos mejor, tanto el que pide perdón como aquél que lo recibe.

3. Les ponemos el siguiente vídeo:

<https://convivencia.wordpress.com/2009/11/30/%C2%A1te-perdono/>

4. Les preguntamos:

¿Nos ha gustado? ¿qué opinan? Esa canción es de esos niños y niñas ¿Podemos nosotros hacer nuestra propia canción que nos recuerde que tenemos que perdonar a los demás y que cuando nos enfadamos tenemos que tomar distancia? Vamos “rumiando” esta idea.

5. Trabajamos la necesidad de tomar distancia.

Simulamos que se ha producido un conflicto dentro del aula. Sería interesante que pudiésemos trabajar una situación real que haya ocurrido hace poco tiempo.

Un ejemplo: dos niñas están discutiendo porque las dos quieren ser las primeras. Representamos la situación y ejemplificamos las emociones. Les insistimos que en ese estado no podremos solucionar las cosas, cada vez, estarán más enfadadas.

6. Les recordamos la canción de los niños y niñas del vídeo y elegimos la nuestra.

¿Nos vale lo que dicen los niños? ¿Nos gusta? A partir de ahora cada vez que surja un problema, nos recordaremos que hay que tomar distancia. Después nos podemos arrepentir si no hacemos las cosas bien, o nos dejamos llevar por la ira.

Les recordamos que tal vez, en algunas ocasiones nos hemos dejado llevar por la ira, y las consecuencias han sido muy negativas, nos hemos sentido mal todas las partes implicadas.





7. Profundizamos en la estrategia de pedir perdón.

Las fases son:

R: Recuerdo el daño.

Pensamos en una situación en la que nos hicieron daño. Pensamos en la situación de manera objetiva, tratamos de ver a la persona no como alguien que es malvado sino que hizo algo que nos hizo sentir mal. Apuntamos las emociones relacionadas con ello.

E: Empatía.

Intentamos ponernos en el lugar de la persona y tratar de pensar porqué actuó así. Tal vez lo hizo porque no se dio cuenta del daño que nos hacía, o porque estaba enfadada o porque nosotros nos portamos mal.

A: Altruismo.

Pensamos en una situación en la que a nosotros nos perdonaron, y recordamos cómo nos sentimos cuando nos perdonaron. Eso nos generó emociones positivas. Nos hizo sentirnos muy bien.

C: Compromiso, perdonar públicamente.

Cuando perdonamos a alguien ha de ser de corazón y hay que plasmarlo visualmente, podemos escribir un certificado. Yo X.... Perdono a Y..... por haber hecho esto o lo otro.

E: Engancharse al perdón.

Aquí es importante que les insistamos en que no perdonamos porque nos obliguen. Sino por lo bien que nos hace sentir el perdonar. Perdonar no significa olvidar lo que nos han hecho, sino reconciliarnos con la persona.

La reproducción de esta técnica la podemos encontrar en la página 259 del programa aulas felices.

Esta rutina debemos intentar que se generalice, como en todas aquellas situaciones en las que proponemos instalar conductas, al principio les costará un poco, se tendrán que entrenar para hacerlo y cada vez serán más expertos y expertas en su aplicación.





Recuerdo el daño	Empatía	Altruismo	Compromiso de perdonar públicamente	Engancharse al perdón

Les hacemos entrega del símbolo de esta fortaleza.

