



ANEXO 10

ACTIVIDAD 7.- DIFERENTES PERO IGUALES

Como ya hemos señalado, hoy trabajaremos las habilidades interpersonales. Estas habilidades, en el modelo de las fortalezas interiores de Peterson y Seligman se corresponden con la tercera, que ellos denominan “Humanidad”.

Esta fortaleza se centra en las habilidades para relacionarnos con los demás. El día anterior resaltamos la idea de ser personas positivas, de ver el lado bueno de las cosas y hoy vamos a profundizar en algunos de estos aspectos. En concreto, vamos a centrarnos en aquellas cualidades que nos van a permitir relacionarnos bien con los demás.

Nota para los profesores y profesoras: El contenido de esta cualidad es el que aparece a continuación.

Humanidad: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

1. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado.

Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.

2. Simpatía, amabilidad, generosidad.

Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

3. Inteligencia emocional, personal y social.

Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

Este contenido ya lo hemos trabajado en otras ocasiones, en concreto, hace dos cursos. No obstante, nos parece interesante volver a retomarlo para lo cuál vamos a recordar algunas cuestiones que ya han sido trabajadas.

Secuencia

Diferentes pero iguales.

1.-Les enseñamos el siguiente dibujo.





Les pedimos que identifiquen los diversos personajes que aparecen él y que los describan. Se tienen que fijar como mínimo en 3 personajes diferentes y en tres aspectos distintos.

- Si son altos o bajos.
- Si son niños o mayores.
- Si tienen distinto color de piel, de pelo y de sombrero.

En nuestra clase ocurre lo mismo, hay compañeros y compañeras, unos somos más altos y otros más bajos, más “gorditos” o más flacos, tenemos diferentes características físicas. Pero todos somos personas y tenemos que ser valorados y valoradas con independencia de nuestras características, del lugar en el que hayamos nacido y nuestra forma de pensar.

2.- “Contagiando emociones”

Después resaltamos la idea de que si nos valoran y nos respetamos nos “Sentimos muy bien”. Les invitamos de nuevo a fijarnos en la foto que acabamos de ver, los personajes que aparecen se dan las manos y se sonríen.

Hacemos una dinámica. El profesor o profesora pide que los alumnos y alumnas se levanten. Han de cerrar un momento los ojos, mientras los tienen cerrados, el profesor o profesora elegirá a uno de ellos y ellas y le invitará a “Contagiar” una emoción al resto. La primera emoción será la alegría, el primer alumno o alumna seleccionado irá andando por la clase y sonreirá a otro alumno o alumna que irá contagiando al resto esta emoción. Después se hará lo mismo con la tristeza y con la ira. Para terminar se volverá a la alegría.

Reflexionamos con los niños y niñas cómo nos hemos sentido con cada una de las emociones que hemos ensayado.

