PENSANDO en POSITIVO

MENS SANA IN CORPORE SANO

Consejos, Técnicas y recursos para mantener una adecuada salud física y mental

ASDE

Federación de Asociaciones de Scouts de España

PENSANDO en POSITIVO

MENS SANA IN CORPORE SANO

Consejos, Técnicas y recursos para mantener una adecuada salud física y mental

ASDE

Federación de Asociaciones de Scouts de España

PENSANDO en POSITIVO

MENS SANA IN CORPORE SANO

Consejos, Técnicas y recursos para mantener una adecuada salud física y mental

MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES

Por Solidaridad
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

ASDE

CRÉDITOS:

EDITA:
Federación de Asociaciones de Scouts de España.
Servicio Federal de Programas Educativos.
Área de Imagen y Comunicación.
Red de Trabajo de Educación para la Salud y Educación Vial.
Equipo Técnico Federal.

COLABORA: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

COORDINACIÓN:
Ángela Caballero González. Directora Técnica.

COLABORADORES:
Rebeca Pan Malmierca. ASDE- Exploradores del Principado de Asturias.
Nieves Alonso Moreno. ASDE- Exploradores de Castilla y León.
Miguel Ángel García Fernández. ASDE- Scouts de Castilla- la Mancha.
Carolina Avilés Caminero. ASDE- Scouts de Castilla- la Mancha.
Ana Toledo Davia. ASDE- Scouts de Castilla- la Mancha.
Andrés Guerra Cantero. ASDE- Scouts de Castilla- la Mancha.
Gema Fernández Sánchez. ASDE- Scouts de Castilla- la Mancha.
Oriol Tinoco. ASDE- Acció Escolta de Catalunya.
Fernando Aguilar Rodríguez. ASDE- Exploradores de Madrid.
Beatriz Navarro Llorens. ASDE- Exploradores de Madrid.
Eva Sanz Rodríguez. ASDE- Exploradores de Madrid.

AGRADECIMIENTOS:
Al Equipo Técnico Federal de ASDE- Scouts de España: Raquel Aragón, Fernando Muñoz, Teresa Pardos y María Cobos por la revisión del texto y sus aportaciones.

DISEÑO E ILUSTRACIÓN:
Mauricio Maggiorini

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE SCOUTS DE ESPAÑA -
ASDE 2004
ISBN: 84-933565-1-4
DEPÓSITO LEGAL:

La magia del sueño falla
con frecuencia durante el día,
porque hasta el mejor soñador,
cuando está despierto,
toma el mundo exterior
más en serio de lo que debiera.

Los locos lo consiguen mejor;
se declaran emperadores,
dicen que su celda es su palacio
y todo concuerda
maravillosamente bien.

Nuestra meta es transformar
mágicamente el mundo exterior,
pero sin volvernos locos.
No es fácil, pero en cambio,
hay poca competencia.

Herman Hesse

Í N D I C E

PRESENTACIÓN.

1.- INTRODUCCIÓN.

2.- ¿POR QUÉ NOS LO PLANTEAMOS DESDE ASDE?.

3.- ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

4.- HERRAMIENTAS DE TRABAJO.

- 4.1- Autoestima.
- 4.2- Habilidades sociales.
- 4.3.- Respiración.
- 4.4.- Relajación.
- 4.5.-Visualización.
- 4.6.- Control de Pensamiento.
- 4.7.- Relación entre Lenguaje y Pensamiento.

5.- FICHAS DIDÁCTICAS POR SECCIONES EDUCATIVAS.

- Introducción a las fichas.
- Fichas por secciones educativas.

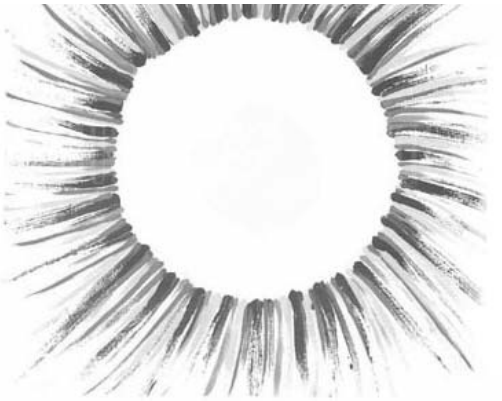
6.- ALGUNOS RECURSOS.

7.- BIBLIOGRAFÍA.

8.- EVALUACIÓN.

PRESENTACIÓN

Mens sana in corpore sano



La guía que tienes entre manos pretende ser un acercamiento al tema de la Salud Mental desde una perspectiva positiva, no desde una perspectiva de las patologías, y sin perder el referente de la educación en el tiempo libre que es nuestro espacio de intervención.

No es sencillo abordar este tema, no somos expertos, ni debemos pretender serlo como educadores en el tiempo libre, es frecuente que no sepamos cómo plantear los temas de forma que podamos incluir estos aspectos, objetivamente, sin levantar falsas expectativas.

Partiendo de la idea global e integral de Salud, y de la relación entre la salud física, mental, social, desde un concepto global positivo, cuidando nuestra salud mental estaremos apostando por un estado general de salud óptimo a todos los niveles.

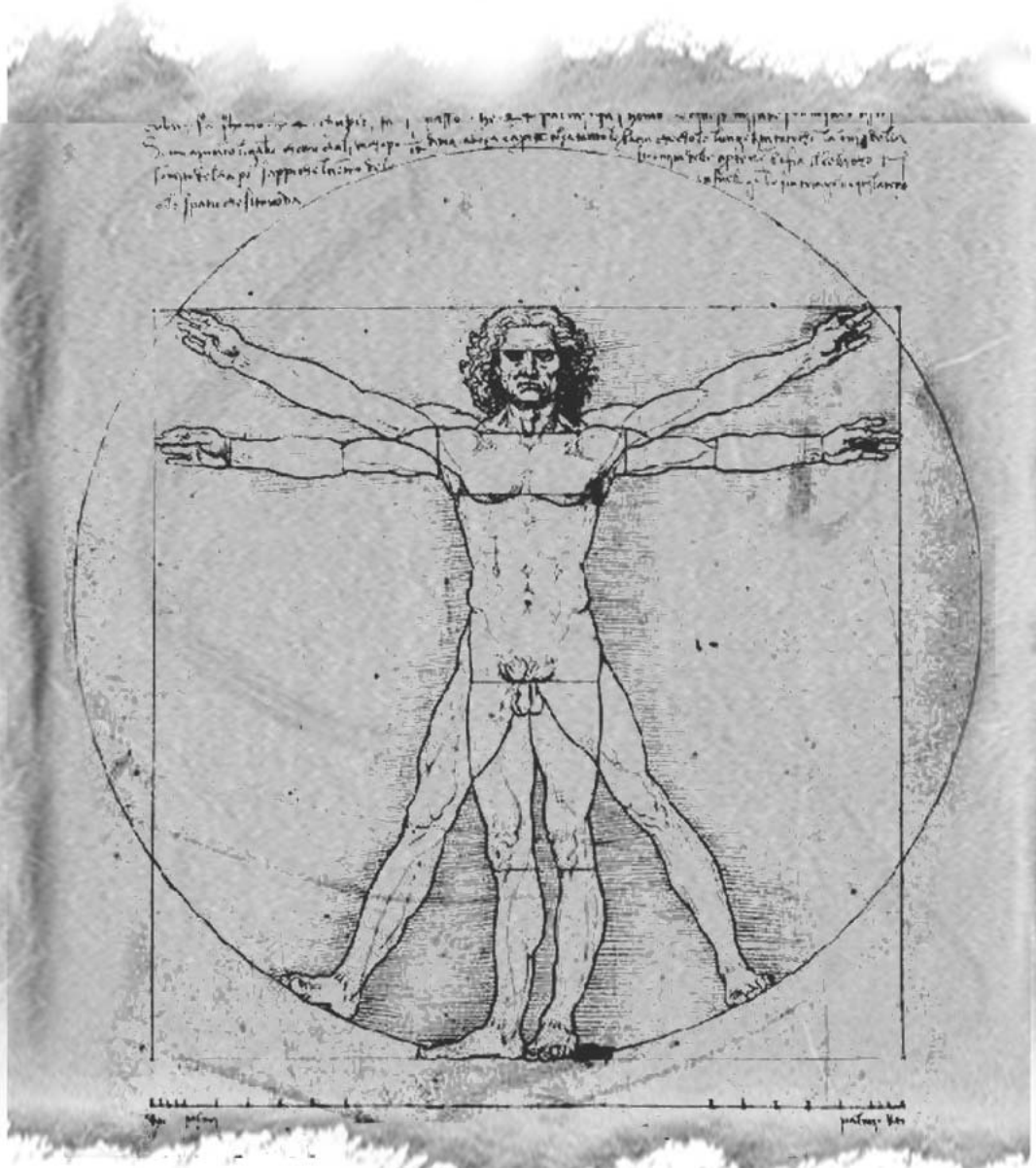
Esperamos que con este manual sepamos encajar y controlar todos aquellos momentos de negatividad, de tal forma que seamos capaces de controlar la situación y realizar nuestra labor sin problemas, potenciando todo aquello DE LO QUE SOMOS CAPACES DE HACER, BAJO DIFERENTES SITUACIONES.

El material comienza desarrollando una parte de aportaciones y reflexiones más teóricas, llena de frases, sabías qué y reflexiones, incluyendo la importancia de la autoestima, la presión de grupo y el desarrollo de habilidades sociales. No podemos olvidar una reflexión de por qué nos lo planteamos desde ASDE, así como qué podemos hacer como educadores.

Por otra parte desde una perspectiva más práctica además de las habituales fichas didácticas por secciones educativas, a lo largo del texto se han ido incluyendo técnicas para trabajar la respiración, relajación, visualización, etc. Éstas son sólo propuestas que pueden adaptarse a las distintas edades además de quedar totalmente abiertas para encontrar en cada momento la propuesta más adecuada. Se ha incluido también un apartado de recursos con bibliografía comentada que puede servirte para profundizar en el tema si éste te interesa.

Esperamos que todas estas orientaciones os sean útiles y os animen a emprender esta nueva aventura educativa, desde la perspectiva de la educación en el tiempo libre. Todas las ideas, instrumentos y propuestas son adaptables, mejorables, en definitiva hacerlas vuestras y ¡manos a la obra!

***Nota:** Este material ha sido elaborado por hombres y mujeres y va destinado a educadores y educadoras. Para redactar los textos hemos redactado el masculino genérico, intentando hacer un uso del lenguaje sencillo que deseamos implique un rechazo del sexismo en la información.*



1. INTRODUCCIÓN

"Karate es un arte. Debe ser considerado como tal, con todo su bagaje de pensamiento filosófico y de desarrollo de la mente en armonía con el cuerpo. Si no es entendido de esta manera, queda sin valor alguno. Es como comerse sólo la cáscara amarga de la manzana, dejando la dulce carne interna sin saborearse. Es esta premisa crucial que actualmente está dejando de ser considerada, y si la marea no se revierte, debo predecir la muerte del arte"

MAESTRO GICHIN FUNAKOSHI.

"My Way of Life"

Durante toda la vida, nuestra psique y físico están estrechamente conexionados; existe una gran relación entre la mente y el cuerpo, de modo que lo que ocurre en uno de estos elementos, afecta al otro. Así pues, si conseguimos tener un buen estado de **Salud Mental**, lograremos tener un buen estado de salud física, y, viceversa, cuidando nuestro estado de salud físico, reforzaremos el estado psicológico.

En sentido general podemos definir **Salud Mental** como bienestar y felicidad. Es la capacidad de funcionar satisfactoriamente y enfrentar las dificultades y salir adelante[1].

También se puede definir como el estado de bienestar emocional producido por la adaptación del individuo a la realidad externa e interna y que tiene como manifestación la capacidad de establecer buenas relaciones interpersonales, productivas y estables.

A través del fortalecimiento psíquico, esto es, trabajando cada uno de nosotros para tener un buen estado de **Salud Mental**, potenciaremos y mejoraremos la relación mente/cuerpo. Esto es así porque todas las personas podemos tomar un papel activo en este robustecimiento, pues estamos capacitadas para dirigir dicha interacción.

[1] *(Coy de Landoverde, M.A., 2002).*

Algunas de las prácticas que podemos realizar parar mejorar la **Salud Mental**, son:

- Asumir nuestros límites sin sentirnos por ello frustrados. Somos seres humanos y no dioses o super-hombres o super-mujeres.
- Dirigir nuestros fracasos, pero no resignarnos.
- Ir poniendo los medios para desarrollarnos e integrarnos.
- Estudiarnos y conocernos. El auto-conocimiento favorece la salud psíquica. Observarnos, indagarnos, sondearnos y conocernos. Es un proceso paulatino, desenmascarándonos y viéndonos en lo posible como somos. No crear innecesarios conflictos con nosotros mismos. Hacer lo mejor posible por nuestra evolución.
- Descubrir nuestras propensiones, necesidades y tendencias, y tratar de conciliarlas.
- No desorbirtar las situaciones; no dejarse sobrepasar por las circunstancias.
- Desarrollar el sentido del humor. Desdramatizar.
- Tener autoconfianza.
- Aprender de los propios errores y no desesperar.
- No dejarse condicionar por prejuicios, ni estrechos puntos de vista. Estar abierto.
- Proseguir en el desarrollo.

Es importante tener en cuenta que un individuo mentalmente sano no se halla del todo libre de ansiedad o de sentimientos de culpa, pero nunca está aplastado por ello. Es capaz de afrontar siempre los problemas usuales con la suficiente confianza que se requiere y suele resolverlos sin daño apreciable para su estructura personal.

Más adelante se desarrollan una serie de técnicas: respiración, relajación, visualización, cuya práctica facilitará el logro de estos objetivos.

"Quién no hace algo por temor a equivocarse, está perdiendo la oportunidad de aprender a no equivocarse".

2. ¿ POR QUÉ NOS LO PLANTEAMOS DESDE ASDE?

De todos es sabida la importancia que tiene pensar en positivo. A continuación planteamos unas ideas generales que podemos aplicar desde nuestra perspectiva educativa. Llevando a nuestra vida un enfoque positivo, incidiremos en un estado de salud global positivo.

ELEMENTOS Y VARIABLES QUE INFLUYEN EN LA MISMA:

CÓMO PODER TRABAJARLA: desde nuestro Programa Educativo, se incluye la educación para la salud como ámbito propio de trabajo, desde la perspectiva general de la Educación en el Tiempo Libre, incluyendo también el ámbito de la salud mental como parte de ese concepto integral de Salud. Entendemos que nuestro cuerpo es el soporte imprescindible para el desarrollo completo de nuestras capacidades. En función de su cuidado y uso podremos potenciar estas capacidades intelectuales y físicas al máximo. Para ello debemos aprender su funcionamiento, cómo mantenerse en las mejores condiciones, comprender el proceso de cambio y su sexualidad, y adquirir una actitud de respeto a los demás, sobre todo, a nosotros mismos. Es fundamental conocer y aceptar nuestras propias posibilidades y limitaciones, así como los cambios físicos y psíquicos como algo natural, tomar conciencia de los cambios continuos y considerar el grado de equilibrio necesario que favorezca el desarrollo integral.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR ESTE TEMA?

Por la relación entre educadores y educandos: un adecuado estado mental personal incide también en nuestras relaciones con los demás. Por una parte cómo enfoquemos cualquier problema personal, sin que lo llevemos al grupo de chavales, y por otro lado, cómo afrontemos los problemas o situaciones límites que puedan surgir. Un indicador a tener en cuenta será el lenguaje que utilizamos con los chavales como scouters, sobre todo con las secciones menores. Como idea general es muy interesante distraer los pensamientos negativos, tanto los nuestros como los de los propios chavales. Para favorecer una Salud Mental individual como grupal adecuada es importante trabajar por un

ambiente positivo en la sección y el grupo así como favorecer conductas que mejoren la autoestima de nuestros chavales, en lugar de destacar lo negativo.

Por la relación de los propios scouters entre sí: un adecuado estado mental personal incide también en nuestras relaciones con los demás. Se hace fundamental controlar todos aquellos momentos de negatividad.

Por nosotros mismos como personas: todo lo mental influye en lo físico y sin lugar a duda en lo social: somatizar, nervios en el estómago: de cara a circunstancias estresantes, desarrollar dolores de cabeza "ficticios"... Ya hemos hablado de la relación global entre la Salud Mental con la Salud, desde nuestro enfoque integral de la Salud. La importancia de querer curarse y del enfoque positivo de todas las cuestiones se aplica a casos de cáncer, SIDA y a otras enfermedades. Todo se relaciona con la fortaleza del sistema inmunológico. No olvidemos la importancia de descansar bien, y de saber relajarnos. Resumiendo si somos capaces de controlar la situación y realizar nuestra labor sin problemas influiremos en un clima más positivo en el grupo y nosotros mismos nos sentiremos mejor. También potenciando todo aquello DE LO QUE SOMOS CAPACES DE HACER, BAJO DIFERENTES SITUACIONES.

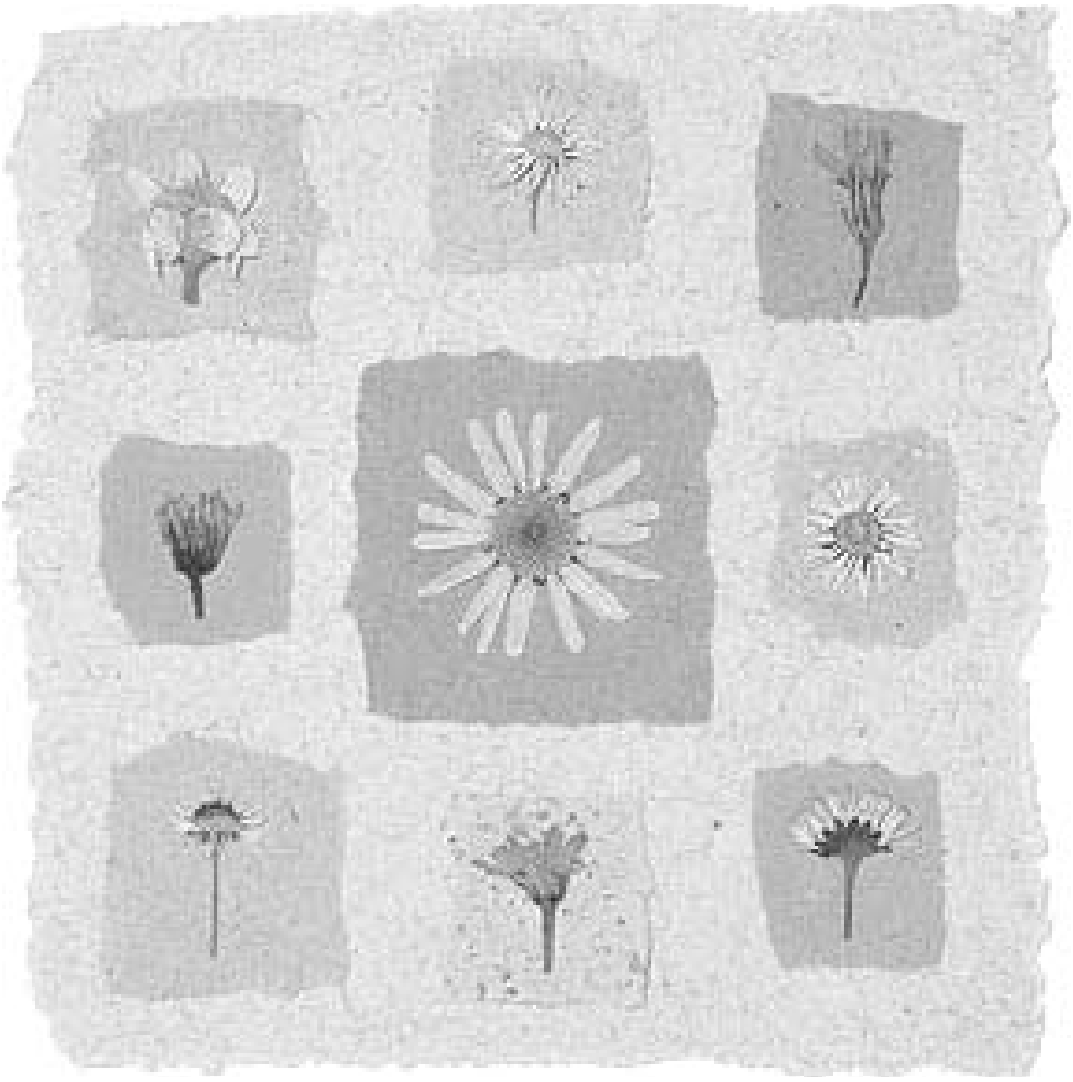
Cuantos días hemos analizado los pequeños desastres que nos han ido sucediendo y hemos llegado a concluir: ¡¡vaya día, mejor no me habría levantado!!! Es cierto que todas las cosas que te pasan cualquier día puedes enfocarlas desde un prisma positivo, o pensar que cada una de ellas forma parte de una confabulación del mundo contra ti... ¡¡¡PIENSA EN POSITIVO!!! Ya sabes como dice la canción: HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA... PLANTÉATELO ASÍ...

Y no te olvides de contar hasta 10 antes de responder, ya sea ante una situación conflictiva, o al contestar al teléfono, si estás alterado.

Sabías qué...

El tiempo climático influye en la Salud, y también en la salud mental: la depresión/ nostalgia asociada a la lluvia, niebla, presión atmosférica. La salud de las personas, en todas sus dimensiones: física, mental y social, puede verse afectada por las variaciones del tiempo atmosférico. La influencia directa o indirecta de las diversas situaciones metereológicas se ha comprobado en grados diversos en patologías como complicaciones en el embarazo, nacimiento y puerperio, fiebre reumática, accidentes cardiovasculares, enfermedades del sistema digestivo y nervioso, de la piel, ataques cardíacos, suicidios, alteraciones del sueño, asma y enfermedades infecciosas. Para evitar problemas sería importante evitar y tener en cuenta: temperaturas extremas, olas de calor, cambios de presión, ambientes extremos: calurosos, lluviosos, húmedos.

PODEMOS ACTUAR SOBRE todo ello: Para solucionarlo PIENSA EN POSITIVO.



El oído quiere escuchar a la nariz, pero la nariz no quiere que la oigan.

3.- POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL

Como ya se ha comentado anteriormente, existe una estrecha relación entre la salud física y la salud mental, ya que lo que ocurre en uno afecta al otro. Por ejemplo, algunas enfermedades, como el SIDA suponen un problema físico que lleva a problemas mentales en algunos pacientes; la depresión es un problema mental que puede conducir al alcoholismo, malnutrición, etc.

Así pues, las emociones y los cambios mentales producen cambios en el tono muscular, la tensión cardiovascular y los ritmos cardíacos; muchas enfermedades físicas son psicosomáticas, es decir, son el producto de conflictos psíquicos, sobre todo las referidas al aparato digestivo, respiratorio, cardiovascular, locomotor, urogenital... Por ejemplo hay individuos que ante una situación de estrés continuada, desarrollan una úlcera estomacal; otros llegan a tener contracturas musculares, y otros desarrollan alteraciones cutáneas.

Igualmente, la ausencia de salud mental favorece la aparición de ciertos síntomas, alteraciones y/o trastornos, tales como bajo estado emocional, insatisfacción, ansiedad, alteraciones de sueño, de alimentación, impotencia, eyaculación precoz, la presencia de ciertas emociones negativas, como sentimientos de culpa, de ira, de miedo..., lo cual repercute en la adaptación al entorno, por ejemplo en nuestras relaciones sociales, relaciones dentro de nuestro grupo scout, rendimiento académico y/o laboral, etc.

Por el contrario, teniendo un **buen estado mental** conseguimos tener:

- Salud física.
- Conducta adaptativa (no agresiva, no temerosa).
- Tranquilidad, en ausencia de tensión y nervios.
- Aumentar nuestro rendimiento laboral y en los estudios.
- Ausencia de trastorno psicológicos, como la ansiedad, depresión y conductas adictivas.
- Autoestima.

- Sentimientos de seguridad.
- Capacidad para aceptar y dar afecto.
- Satisfacción de algunas necesidades básicas.
- Capacidad para ser positivos y felices (entendiendo la felicidad como la sensación placentera de bienestar mental).
- Buenas relaciones con nuestra familia, pareja y amigos.
- Buenas relaciones con otros scouters, resolver conflictos de grupo, optimizar nuestro rol como educadores, hacer frente a situaciones estresantes o de riesgo.

PIENSA EN ESTO:

Un cuento de Jorge Bucay: "¿Cómo crecer?": Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo. El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino. Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se moría porque no podía florecer como la Rosa. La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble.

Entonces encontró una planta, una Freesia, floreciendo y más fresca que nunca. El rey preguntó: ¿cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío? No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías freesias. Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado. En aquel momento, me dije: "intentaré ser Freesia de la mejor manera que pueda".

Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia. Simplemente mírate a vos mismo. No hay posibilidad de que seas otra persona. Puedes disfrutarlo y florecer regado con tu propio amor por vos, o puedes marchitarte en tu propia condena.

Aprender es remar contra la corriente: si no avanzamos, se retrocede.
(Proverbio chino)

4.- HERRAMIENTAS DE TRABAJO

A continuación desarrollamos una serie de herramientas/ técnicas que se pueden utilizar en busca de una adecuada Salud Mental, todos aspectos interrelacionados y que a nivel organizativo se han separado en:

- **4.1.-** Autoestima.
- **4.2.-** Habilidades sociales.
- **4.3.-** Respiración.
- **4.4.-** Relajación.
- **4.5.-** Visualización.
- **4.6.-** Control de Pensamiento.

El que pretenda agradar a todos en lo que hace, se incomodará y no contentará a nadie.
(Proverbio chino).

4.1.- LA AUTOESTIMA:

La **Autoestima** es una variable asociada a la Salud como a la calidad de vida general de la persona. Auto concepto y autoestima son conceptos distintos: el primero hace referencia a una descripción de la característica que las personas tienen y la autoestima al valor que la persona concede a esas características. Por todo ello un nivel de autoestima bajo repercute negativamente en el mantenimiento de relaciones sociales reforzantes, contribuyendo nuevamente a disminuir el nivel de autoestima.

Sabías qué...

La forma natural de respirar es profunda, desde el estómago, así lo hacen los bebés...

El primer paso siempre cuesta.
(Proverbio chino)

4.2.- DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES:

Pasamos buena parte de nuestro tiempo interaccionando con otras personas, conocidas, desconocidas, amigos, compañeros, familiares... sin embargo, no siempre estamos satisfechos con la calidad de estas interacciones.

Es evidente que la percepción que tengamos de nosotros mismos va a depender en parte del éxito que tengamos en nuestras relaciones con los demás, una persona que es capaz de mantener buenas relaciones sociales, buscará más ocasiones de interactuar con los demás, tendrá mayor interés en participar en actos sociales, sus relaciones serán más satisfactorias... lo cual le llevará a tener un buen nivel de autoestima, al considerarse en una posición de igualdad frente a los demás. Todo ello influirá en su Salud Mental.

La capacidad para interactuar con los demás no es una característica innata, sino un conjunto de habilidades que se pueden aprender que nos ayudarán a conseguir nuestro éxito personal, en todos los niveles de nuestra vida. El desarrollo de las habilidades sociales va a permitir expresar acuerdo o desacuerdo, manifestar opiniones, decir "no". Las habilidades sociales pueden adquirirse y aprenderse a lo largo de toda la vida, su obtención va a repercutir en la autoestima, auto-concepto, valía personal, todas ellas variables que inciden sin lugar a duda en el concepto integral de **Salud**.

COMPONENTES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Se puede hacer una clasificación sencilla de los componentes de las Habilidades Sociales:

1.- Componentes Motores/ Físicos.

2.- Componentes Cognitivos y afectivo-emocionales.

1.- COMPONENTES MOTORES/FÍSICOS:

Nos referimos a las conductas que se pueden observar.

1.1.- COMPONENTES NO VERBALES:

La Mirada	La Sonrisa	Expresión de la cara
Asentir con la cabeza	Distancia-Proximidad	La apariencia personal
Movimientos de manos	Movimientos de pies	Postura

1.2.- COMPONENTES PARAVERBALES:

Acompañan al lenguaje verbal e influyen en la comunicación.

- El Volumen de la voz.
- La Entonación.
- La Velocidad.
- La fluidez
- El Tiempo o Turno de Palabra.

1.3.- COMPONENTES VERBALES

El principal componente verbal sería el contenido del mensaje, sin olvidar la forma.

Algunas Habilidades Sociales para mejorar la comunicación y las interacciones sociales:

- Escucha Activa.
- Iniciar Conversaciones.
- Mantener Conversaciones.
- Terminar Conversaciones.
- Presentarse y presentar a otros.
- Hacer Cumplidos.
- Formular una queja
- Resolver la Vergüenza.
- Expresar sentimientos.
- Defender los Propios Derechos.

2.- COMPONENTES COGNITIVOS Y EMOCIONALES.

Para que se pongan en manifiesto las Habilidades Sociales es necesario:

SABER: Tener los conocimientos necesarios, conocer las estrategias adecuadas para cada situación.

PODER: Poseer la capacidad y destrezas necesarias.

QUERER: Tener disposición, la atención y motivación necesarias.

ESTRATEGIAS PARA SER HÁBIL SOCIALMENTE

SI

- Buscar modelos adecuados.
- Valorar aspectos positivos de nuestra conducta.
- Pensamiento divergente.
- Modificar pensamientos irracionales.
- Buscar ocasiones de interacció.

NO

- Observar modelos inadecuados.
- Fijarnos sólo en lo negativo.
- Pensamiento unidireccional.
- Ignorar nuestros derechos.
- Huir de las situaciones y acontecimientos sociales.

MODOS DE RELACIONARSE ADECUADAMENTE

FORMAS/ MODELOS DE RELACIÓN:

A.- MODELO POSITIVO: La Asertividad

Podemos considerar que la conducta asertiva es ese conjunto de comportamientos emitidos por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

La persona con una conducta asertiva o socialmente hábil **SÍ** defiende sus derechos personales, sus opiniones y sentimientos y, además **SÍ** lo hace de la forma adecuada, a través de una expresión directa y sin violar los derechos de los demás. La conducta asertiva implica respeto a uno mismo y a los demás.

ACTUAR DE MODO ASERTIVO

- Ventajas
  - Controlar mejor el ambiente.
  - Controlar mejor los sentimientos sin ansiedad, ni culpabilidad.
  - Tener menos molestias físicas o dolores (de cabeza, de estómago u otros problemas).
  - Sentirse mejor por poder expresar opiniones (incluso en situaciones en las que no se logra un objetivo).
  - Lograr el respeto de los otros.
  - Mejorar las relaciones interpersonales.
- Inconvenientes
  - Ninguno.

B.- MODOS DE RELACIONARSE INADECUADAMENTE: Pasividad y agresividad

B.1.- PASIVIDAD O INHIBICIÓN DEL COMPORTAMIENTO:

La probabilidad de que la persona pasiva satisfaga sus necesidades, de que sean entendidas y tenidas en cuenta sus opiniones y/o sentimientos es muy reducida, debido sobre todo a la falta de comunicación, informa-

ción dada con indirectas o simplemente no dada. La persona pasiva se siente con frecuencia incomprendida, no tomada en cuenta, ignorada o manipulada. El objetivo de la persona pasiva suele ser evitar conflictos a toda costa, incluso ignorando los propios derechos.

ACTUAR DE FORMA PASIVA

- Ventajas (a corto plazo)
  - No tener que enfrentarse al problema (escapar de la situación).
  - Lograr un alivio momentáneo de la ansiedad.
- Inconvenientes
  - No lograremos el respeto y la consideración de los demás, además de perder la confianza en uno mismo. Tampoco nos ayuda a satisfacer nuestras necesidades. Nos lleva a sentir culpa, tristeza o ansiedad y a estallar en el momento más inapropiado por sentir la presión de conflictos no resueltos.

B.2.- LA AGRESIVIDAD

La persona con una conducta agresiva **SÍ** defiende sus derechos personales, sus opiniones y sentimientos, pero **NO** lo hace de la forma adecuada, sino de una forma impositiva que transgrede los derechos de las otras personas.

La persona con este tipo de conductas normalmente busca dominar a los otros, hacerlos más débiles a través de manipulación o agresividad directa.

ACTUAR DE FORMA AGRESIVA

- Ventajas (son a corto plazo)
  - Desahogarse emocionalmente.
  - Sentir, en ese momento, el poder sobre otros.
  - Conseguir los objetivos que uno se propone sin percibir las reacciones de los otros.
- Inconvenientes
  - Este tipo de conducta desconoce qué son los sentimientos ni el control sobre los mismos, no olvidar que cada persona siente y expresa los sentimientos de distinta forma. Es importante controlar los sentimientos. Por otra parte provoca que los demás no se sientan a gusto e intenten evitar relacionarse causando relaciones poco gratas o de corta duración. Puede generar sentimientos de culpa y agresividad en los otros, así como implicar tensiones en las relaciones interpersonales.

SITUACIÓN INTERPERSONAL Y/O DE CONFLICTO

TIPOS DE CONDUCTA

- **PASIVA**
- **ASERTIVA**
- **AGRESIVA**

CONSECUENCIAS

- Negativas sobre todo para uno mismo
- Positivas para uno mismo y para los demás.
- Pueden parecer positivas a corto plazo, pero muy negativas a largo plazo para uno y para los demás.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

A veces, en las relaciones con los demás o con uno mismo, hay desacuerdos o conflictos por lo que es necesario aplicar una serie de pautas para resolver los problemas y que nos ayudarán a saber qué pasa, a evitar el desánimo y la frustración, a controlar la situación y a reaccionar con calma. El conflicto en sí mismo no ha de ser considerado como negativo, sino como oportunidad para mejorar, enriquecernos y crecer. Los pasos a seguir serían:

1. Decir cuál es el problema de forma clara.
2. Decir cuál es la meta que queremos conseguir (objetivo).
3. Decir todas las soluciones que se nos ocurran para resolver el problema.
4. Buscar las ventajas e inconvenientes de cada solución.
5. Puntuar según esas consecuencias cada posible decisión.
6. Ordenar de mejor a peor las soluciones.
7. Elegir la mejor solución.
8. Poner en práctica la solución.
9. Si no funciona la solución, ver qué falla.

Recuerda qué...

Para comunicarnos adecuadamente hay que tener en cuenta:

- ***La Mirada:*** *porque es importante mirar a los ojos para no perder información, pero mirar excesivamente puede provocar incomodidad en el otro.*
- ***La Sonrisa:*** *sirve para tranquilizar y se imita.*
- ***Expresión de la cara:*** *Es importante que guarde coherencia con el mensaje verbal.*
- ***Asentir con la cabeza:*** *Es necesario para hacer ver a la otra persona que la escuchas.*
- ***Distancia-Proximidad:*** *Cuando las demás personas invaden nuestro espacio personal, nos sentimos mal. No hay que estar ni demasiado cerca ni demasiado lejos.*
- ***La apariencia personal***
- ***Movimientos de manos:*** *Se enfatiza el mensaje al tocarse las gafas, los botones… es una forma de comunicar que estamos nerviosos o incómodos.*
- ***Movimientos de pies:*** *Dan mucha información en algunas situaciones pueden delatar nuestro nerviosismo.*
- ***Postura:*** *Tiene que ser adecuada a la situación.*

Nunca sabe un hombre de lo que es capaz hasta que lo intenta.
(Charles Dickens)

4.3. - LA RESPIRACIÓN. LA IMPORTANCIA DE RESPIRAR BIEN

Actualmente, para la mayoría de las personas que vivimos en un centro urbano, se nos hace difícil respirar profundamente llenando por completo nuestros pulmones de oxígeno puro, ya que se encuentra cargado de sustancias tóxicas provenientes de la industria, de los automóviles y de la carga estática debida a las líneas de corriente que atraviesan las ciudades y pueblos. No hay que olvidar que el aire también está condicionado por las variaciones ambientales como la humedad, la temperatura, presión atmosférica..., todo esto nos puede conllevar diferentes problemas pulmonares, insuficiencias respiratorias, pero sobre todo a realizar UNA MALA RESPIRACIÓN. También, muchas veces, las personas que estamos sentadas mucho tiempo en el trabajo o frente al ordenador, por el cansancio tendemos a ir doblando la espalda formando una pequeña joroba, pero lo suficiente para impedir que una respiración se realice completa y profundamente, llenando nuestros pulmones de aire, por ello es importante realizar habitualmente ejercicios de respiración en donde intentaremos ser conscientes del entrar y el salir del aire más profundamente, para así, oxigenar mejor el cuerpo.

Una buena respiración es necesaria para un descanso adecuado, imprescindible para recuperar la energía gastada a lo largo del día, y para obtener un mayor rendimiento.

Sabías qué...

ALGUNOS PRÁCTICOS CONSEJILLOS.

- *Inicia el día con unas respiraciones profundas, de manera relajada, nos aportará mayor lucidez sin necesidad de tomar té o café.*
- *Durante el día intentar practicar por lo menos tres veces unos cinco minutos de respiración profunda y relajada, esto cubrirá las necesidades básicas de nutrición celular, que se manifiesta con una sensación de relajación muscular y por supuesto menor tensión nerviosa.*
- *Si eres fumador activo deberías dejar de fumar o por lo menos intentar fumar con moderación, si eres fumador pasivo intenta*

evitar el humo del tabaco, ya que te está perjudicando de manera indirecta.

- *Respirar de forma parcial, primero con la zona superior, segundo con la zona inter-costal y por último con la zona abdominal.*

¿Cómo respirar de forma saludable?

Debemos reeducar la función de respirar, aprovechando al máximo la capacidad pulmonar, volver a usar la capacidad vital de la respiración que perdimos quizás por el exceso de sedentarismo, por la falta de ejercicio (donde la función respiratoria juega un gran papel hacia la salud, fortaleciendo los pulmones y la asimilación del oxígeno),la inhibición involuntaria hacia los malos olores y contaminantes, ejemplo el tabaco.

ALGUNOS CONSEJOS SOBRE CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN[2] :

- Trata de entregarte al ejercicio por entero, en cuerpo y alma.
- Antes de realizar un ejercicio, lee las instrucciones detenidamente y síguelas con esmero.
- Señala aquellos ejercicios que te vengan especialmente bien e inclúyelos en tu propia tabla de ejercicios.
- Procura que tu tabla no sea demasiado extensa.
- Es preferible practicar 10 ejercicios diariamente que hacer 30 de forma esporádica.
- No realices nunca ejercicios inmediatamente después de haber comido; deja pasar al menos dos horas. La mejor hora es por la mañana antes del desayuno.
- Trabaja los ejercicios siempre que puedas al aire libre, o al menos en un recinto bien aireado.
- Elige un lugar tranquilo y sin ruidos, que te facilite el recogimiento interior.
- Estírate y desperézate con detenimiento, y luego agita las extremidades y todo el cuerpo con el fin de crear la disposición adecuada antes del ejercicio.
- Cuando realices un ejercicio de pie, mantén las rodillas ligeramente dobladas. Las demás articulaciones del cuerpo han de mantenerse siempre relajadas.
- Realiza movimientos pausados, pasando de uno a otro con fluidez.
- Repite los ejercicios varias veces. Se tú mismo a quien determine "cuántas".
- Después de cada ejercicio, concédete un pequeño respiro y trata de sentir los efectos del ejercicio.

[2] *Tomado de: "Aprende a respirar. La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón". HILTRUD LODES.*

- "Espía" a tu propio aliento, observando y sintiendo el movimiento respiratorio.
- Da libre curso al aliento.
- En aquellos ejercicios en los que combines respiración con movimiento, es el movimiento el que ha de acoplarse a la respiración, y no a la inversa.

CURIOSIDADES:

OTROS EJEMPLOS DE TÉCNICAS RESPIRATORIAS.

Técnica 1 (Zazen Susokunan).
Inspirar/espirar por la nariz contando al mismo tiempo tanto en la respiración como en la inspiración. Durante 15 minutos sirve de RELAJACIÓN. El ritmo es de 4 seg cada inspiración y de 8 segundos cada espiración.

Técnica 2 (Zazen Zuisokaka).
Es la misma técnica que la anterior pero con la diferencia que sólo se cuenta en la espiración. Cualitativamente es más profunda. Tiene efectos sobre la ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN.

Técnica 3 (Técnica amarillo-azul).
Cuando se inspira visualizar en amarillo, cuando se espira en azul, es importante no obsesionarse, sólo es necesario tener la intención de visualizar. A este ejercicio se le debe dedicar entre 10-15 minutos. Realizando dos sesiones durante una semana hay un incremento de la ATENCION-CONCENTRACIÓN en un 60%.

Técnica 4 (Técnica de regulación).
Su objetivo principal es *incrementar la capacidad respiratoria*, además podemos conseguir una mejora de la *autorregulación*. Esta técnica se estructura en tres fases, inspirar, retener y espirar. Se inspira en 4 segundos, se retiene en 16 y se espira en 8, esquemáticamente 4:16:8.

Caer está permitido. ¡Levantarse es obligatorio! .
(Proverbio ruso)

4.4.- LA RELAJACIÓN:

Es fundamental la importancia de la respiración para conseguir la relajación. Es necesario un descanso adecuado, sobre todo después de una actividad física o mental, es imprescindible recuperar la energía consumida, por el contrario un descanso inadecuado o escaso puede ocasio-

nar alteraciones en el estado de ánimo, agotamiento físico, confusión mental... Probablemente te sorprenderás suspirando o bostezando varias veces al día. Esto, generalmente, es signo de que no tomas el oxígeno que necesitas y es mediante el suspiro y el bostezo que el organismo intenta remediar esta situación. El suspiro se acompaña, normalmente, de la sensación de que algo anda mal, así como de ansiedad; sin embargo libera algo de tensión y puede practicarse como medio de relajación. En una de las técnicas se propone una relajación a través del suspiro. La respiración es un instrumento fundamental e imprescindible para que nuestro organismo consiga un estado de relajación adecuado, tanto desde el punto de vista físico, como mental.

Es imposible relajarse mentalmente si no lo hacen los músculos, así como también es imposible relajarse muscularmente sin relajación mental.

ASPECTOS GENERALES PARA UNA BUENA RELAJACIÓN:

- El lugar tiene que ser tranquilo, con una temperatura neutra y luz suave.
- Hacer los ejercicios sobre una superficie dura.
- Ropa cómoda, holgada y sin presión sobre el cuerpo.
- La postura más cómoda es tumbado sobre la espalda, los brazos extendidos sobre el cuerpo, piernas separadas ligeramente, pies caídos hacía los lados, nuca y cuello bien extendidos y sin olvidar la boca sin apretar los dientes y semiabierta.
- El tiempo de relajación oscila entre 15-20 minutos, pudiéndose aumentar posteriormente.
- Si se diese una interrupción durante la sesión, procura no levantarte y salir bruscamente, ya que tendría un efecto nocivo sobre la relajación.
- Conviene realizar tres respiraciones lentas, profundas y abdominales.

Algunas técnicas de respiración ayudan a la relajación, sobre todo la respiración pausada presenta un gran potencial como método de relajación, combinando las ventajas de ser eficaz y fácil de aprender.

En primer lugar deberíamos descargar las tensiones que nos impedirían concentrarnos en el momento de la relajación, para ello podemos correr un poco, saltar, aplaudir, movernos rápido, sesión de carcajadas, gritar, escuchar y/o cantar música "fuerte", etc. No debemos olvidar tampoco: cuidar el espacio donde vayamos a realizarla: bajar la luz, poner unas velas, colocar unos cojines.

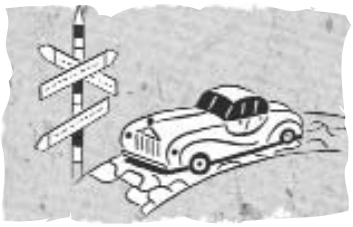
Mediante diferentes sonidos y olores podemos facilitar el proceso a ese estado de relajación óptimo estimulando los propios sentidos de la persona (oído y olfato). Para ello utilizaremos sonidos (musicoterapia) y olores (aromaterapia) adecuados:

- MÚSICA: suave y melódica, puede estar acompañada de sonidos relativos al entorno natural (agua del mar, el viento...). En muchas ocasiones las acampadas al aire libre nos proporcionan ese ambiente ideal por ello cuando tratemos de hacer una sesión de relajación y nos encontremos de excursión, procurad realizarlo a la orilla de una cascada, en el monte, etc.

- AROMAS: en este caso podremos utilizar incienso, velas y aceites aromáticos. Los más adecuados son los aromas florales y suaves (lavanda, jazmín..etc). En caso de que se utilizase velas aromáticas otro dato a tener en cuenta es el color, a ser posible utilizaremos velas de colores claros (blancos, amarillo crema, violeta muy suave, etc.)

Sabías qué...

La alimentación también influye en la agresividad y la pasividad. Puedes utilizar las infusiones como estimulantes: té, café, o relajantes: tila, poleo, etc.



Cuando el carro se ha roto,
muchos dirán por dónde no se debía pasar.
(Proverbio turco)

4.5.- VISUALIZACIÓN:

La visualización es una técnica que se utiliza para el control de emociones y del cuerpo, para promover y trabajar el pensamiento positivo , y como proyección de energía positiva. Además de las técnicas que se ofrecen clasificadas en las distintas secciones educativas, te proponemos el siguiente relato.

"EL SENDERO DE LA MONTAÑA"

Cierra los ojos.... Imagínate que te estás apartando del lugar donde vives... Deja atrás los ruidos y las prisas cotidianas... Imagínate que cruzas un valle y que te acercas a una sierra... Imagínate en ella... Estás subiendo por un camino tortuoso... Encuentras en él un sitio donde pararte... Encuentras un sendero por el que subes... Empiezas a subirlo... Busca un lugar cómodo donde pararte... Cuando lo hayas encontrado y llegado a este punto, tómate algo de tiempo para examinar toda la tensión que hay en tu vida... Concede mental-

mente a la tensión y al estrés, formas y colores... Míralos con cuidado y luego déjalos en el margen del sendero donde te hallas... Continúa subiendo por él hasta que llegues a la cima de una colina... Mira desde ella... ¿Qué ves?... Busca un lugar atractivo y cómodo y dirígete hacia él... Fíjate en los alrededores... ¿A qué se parece?... Fíjate en las vistas, en los olores, en los sonidos... Repara en cómo te sientes... Instálate y, poco a poco, empieza a estar total y completamente relajado.... Descansa de tres a cinco minutos... Mira a tu alrededor otra vez.... Recuerda que éste es tu lugar especial para relajarte al que puedes venir siempre que lo desees...Vuelve de nuevo a tu habitación y dite a ti mismo que todas estas imágenes, fruto de tu imaginación, las has creado tú y que puedes recurrir a ellas siempre que desees relajarte.[3]

La mejor manera de tener una buena idea es tener muchas ideas.
(Proverbio griego)

4.6.- CONTROL DE PENSAMIENTO

Las emociones que sentimos (pena, rabia, soledad, culpa, miedo, inseguridad, alegría, confianza...), vienen determinadas por el tipo de pensamientos que tenemos, de modo que pensamientos negativos ("lo voy a hacer mal", "todo el mundo me mira mal", "me ha abandonado"...) irán seguidos de emociones negativas. Igualmente, si tenemos pensamientos positivos y optimistas, las emociones serán positivas. Muchos de los pensamientos negativos que tenemos son pensamientos deformados, errores de pensamiento. Pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica.

Para gozar de una adecuada salud mental es importante que tengamos pensamientos positivos y controlemos los negativos. Una buena técnica es que cuando nos encontremos mal, tratemos de identificar los pensamientos negativos que están provocando el malestar, reconozcamos si hay algún error de pensamiento y cambiemos los pensamientos negativos por unos positivos (*"voy a lograrlo", "lo voy a hacer bien", "puedo hacerlo*"...)

Hacer un autorregistro de tus pensamientos y emociones te puede ayudar a este ejercicio de identificación. El autorregistro consistiría en completar la siguiente tabla y analizar los pensamientos posteriormente. Para ayudarte puedes cerrar los ojos en círculo e ir completando el cuadro planteando cada situación, qué pensamiento/ emoción genera y en qué actitud deviene. Destacar que lo importante es el pensamiento generado, no la situación en sí.

[3] Tomado de: "Técnicas de autocontrol emocional".- Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA

Para facilitarte este ejercicio a continuación te presentamos un listado en el que aparece la definición de los pensamientos deformados. Estos pensamientos se presentan a continuación, poniendo un ejemplo posible. Es importante reconocerlos para poder incluirlos en los autorregistros y trabajar para cambiarlos.[4]

1. **FILTRAJE:** se toman los detalles negativos y se magnifican mientras que no se filtran todos los aspectos positivos de la situación. *"Pude haber disfrutado de la excursión a no ser por el pollo que estaba quemado".*
2. **PENSAMIENTO POLARIZADO:** las cosas son blancas o negras, buenas o malas. La persona ha de ser perfecta o es una fracasada. No existe término medio. *"Si no estás conmigo, estás contra mí".*
3. **SOBREGENERALIZACIÓN:** se extrae una conclusión general de un simple incidente o parte de la evidencia. Si ocurre algo malo en una ocasión esperará que ocurra una y otra vez. *"Desde lo de Lisa, nunca he vuelto a confiar en una pelirroja".*
4. **INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO:** sin mediar palabra, la persona sabe qué sienten los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen. En concreto, es capaz de adivinar qué sienten los demás respecto a ella. *"Siempre está sonriendo pero sé que no me quiere".*
5. **VISIÓN CATASTRÓFICA:** se espera el desastre. La persona se entera o escucha un problema y empieza a decirse "y si": "*¿y si estalla la tragedia? ¿Y si me sucede a mi?" "No nos hemos visto en dos días y creo que nuestra relación se está desmonorando".*
6. **PERSONALIZACIÓN:** la persona que los sufre cree que todo lo que la gente hace o dice es alguna forma de reacción hacia ella. También se compara con los demás, intentando determinar quién es más elegante, tiene mejor aspecto, etc. *"Realmente, pocas personas de aquí parecen más listas que yo".*

[4] *15 TIPOS DE PENSAMIENTOS DEFORMADOS: de: "Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés". Matthew McKay, Martha Davis, Patrick Fanning)*

7. **FALACIAS DE CONTROL:** si se siente externamente controlado, se ve a sí mismo desamparado, como una víctima del destino. La falacia de control interno convierte a la persona en responsable del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que la rodean. *"No puedes luchar contra el sistema".*
8. **FALACIA DE JUSTICIA:** la persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo con ella. *"No es justo que salgas y te diviertas mientras yo me quedo haciendo los trabajos de la casa".*
9. **CULPABILIDAD:** la persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento, o toma el punto de vista opuesto y se culpa a sí misma de todos los problemas ajenos. *"Tu defecto es que todos los meses te encuentras en un aprieto".*
10. **DEBERÍA:** la persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás. Las personas que transgreden estas normas le enojan y también se siente culpable si las viola ella misma. *"NO deberías preguntar nunca a la gente cuestiones personales".*
11. **RAZONAMIENTO EMOCIONAL:** cree que lo que siente tendría de ser verdadero, automáticamente. Se siente como estúpida y aburrida una cosa, debe ser estúpida y aburrida. *"Me siento deprimido, la vida no tiene sentido".*
12. **LA FALACIA DEL CAMBIO:** una persona espera que los demás cambiarán para seguirle si los influye o camela lo suficiente. Necesita cambiar a la gente porque sus esperanzas de felicidad parecen depender enteramente de ello. *"Si fueras sexualmente más liberal, podríamos ser un matrimonio mucho más feliz".*
13. **LAS ETIQUETAS GLOBALES:** se generalizan una o dos cualidades de un juicio negativo global. *"Fue un perdedor desde el primer día que se presentó aquí".*
14. **TENER RAZÓN:** continuamente está en un proceso para probar que sus opiniones y actuaciones son correctas. Es imposible equivocarse y se hará cualquier cosa para demostrar que se tiene razón. *"No me importa lo que pienses, lo volvería a hacer exactamente de nuevo".*
15. **LA FALACIA DE LA RECOMPENSA DIVINA:** espera cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si hubiera alguien que llevara las cuentas. Se resiste cuando se comprueba que la recompensa no llega. *"He trabajado mucho para criar a estos chavales y mira cómo me lo agradecen".*

¿ Qué ocurre ante los pensamientos negativos?

Ya hemos aprendido a identificar algunos, si pensamos en cosas negativas, según cuales sean éstas, pueden dar lugar a que sintamos emociones como la culpa, la ira, el miedo, la angustia, etc.., es decir, emociones negativas, de tal modo que estos pensamientos y, consecuentemente las emociones producidas por los anteriores, nos van a impedir actuar, pensar y utilizar el lenguaje de manera adecuada.

Un ejemplo de esto, lo podemos ejemplificar a través de esta pequeña historia:

Miguel ha salido de marcha con su sección. Después de caminar un buen rato, observan que el puente por el que van a pasar está en mal estado, por lo que los miembros de la sección deciden pasar de uno en uno...

Antes de que le toque el turno a Miguel, está constantemente pensando... "me voy a caer, sé que yo no puedo pasarlo, me caigo seguro..." y decide comunicárselo así a sus compañeros, para evitar luego las posibles risas ante la posible caída...

- ¿Adivinas cuál es el final de esta pequeña historia..?. En este caso, como en muchos otros podemos actuar de formas diferentes, si optamos por los pensamientos negativos, nos pueden llevar a:

  - Juzgarnos y rechazarnos a nosotros mismos.
  - Tener problemas de relación con otras personas , ya que limitamos nuestra capacidad de abrirnos a los demás.
  - Evitar perseguir algo en lo que podamos no triunfar, ignorando así las oportunidades que se nos puedan presentar.
  - Evitar ser el centro de atención, ya que nos sentimos inferiores a los demás y así se lo reflejamos a los demás.
  - No atender a las críticas constructivas que nos pueden servir de guía para superar las limitaciones
  - Tener miedo a pedir ayuda a los demás.

- No nos sentiremos capaces de resolver los problemas que se nos presenten.
- Escucharemos sólo a la voz crítica (que sólo se acuerda de nuestros fracasos pero nunca nos recuerda nuestros logros o dones..), esta voz nos recordara también escenas y experiencias pasadas en las que estuvimos en la misma situación y fracasamos.

¿ Qué ocurre ante los pensamientos positivos?

Si por el contrario nuestros pensamientos son positivos, vamos a conseguir:

- **Sentirnos** mejor con nosotros mismos.
- Enfrentarnos a **situaciones** difíciles.
- Alcanzar con mayor **éxito** aquello que deseamos.
- Que los **problemas** no lleguen a afectarnos de forma negativa.
- **Aprender** de nuestros propios errores.
- Centramos en nuestras **posibilidades** y no en nuestras limitaciones.

¿ Cómo podemos transformar nuestros pensamientos negativos en positivos?

Esta transformación debe ser trabajada, implica un proceso en el que hay que tener en cuenta que la tendencia a ver el lado negativo de las cosas o el lado positivo de las mismas son actitudes ante la vida y como actitudes que son, no pueden cambian la realidad que tenemos, pero si determinar nuestra forma de actuar ante esta realidad.

Para poder transformar nuestros pensamientos negativos en positivos, es necesario:

- Conocernos a nosotros mismos (conocer nuestras posibilidades, nuestros defectos...).
- Confiaremos plenamente en nuestras posibilidades.
- Poseer una actitud positiva ante la vida.
- Utilizaremos un lenguaje positivo.
- Anotar los pensamientos negativos que tenemos y comprobar su consecuencias (emociones negativas).
- Descubrir la situación o suceso en la que se da.
- Identificar los errores de pensamiento (o distorsiones) que cometemos muchas de las veces que pensamos de forma negativa.
- Eliminar estos errores. Cambiar el pensamiento negativo por uno positivo.

La mitad de nuestras equivocaciones nacen de que cuando debemos pensar, sentimos, y cuando debemos sentir, pensamos.
(Proverbio inglés)

4.7.- RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y LENGUAJE

Está demostrado que nuestros pensamientos son los que guían nuestras emociones y éstas a su vez, nuestras acciones; Pero estos pensamientos pueden ser tanto positivos como negativos...

Sin duda alguna, muy unido al **pensamiento**, se encuentra el **lenguaje**, en el que distinguimos a su vez entre: el **lenguaje verbal** (la entonación, el volumen, la articulación y la locución.) y el **lenguaje corporal** (los gestos, las expresiones faciales, la postura y la mirada). Este lenguaje, al igual que el pensamiento, también puede utilizarse de manera positiva o negativa. El pensamiento y el lenguaje están estrechamente relacionados y ambos interactúan. Modificando el lenguaje (si éste es negativo (*"me siento fatal", "estoy horrible", "no voy a ser capaz de hacerlo"*... lo cambiamos a positivo *"me siento algo mejor que ayer", "no me siento bien del todo", "voy a intentar hacerlo"*...), actuaremos sobre el pensamiento y viceversa.

Sabías qué...

Técnica rápida para disminuir la ansiedad.
Consiste en representar mentalmente el número 100, preferiblemente de forma que quede dibujado como en una pizarra en el campo de la conciencia. Se le restan dos unidades a éste número y representamos el número resultante, eso es el 98. Se restan otras dos unidades y se vuelve a representar el número resultante. Se debe realizar esta actividad repetidamente durante 15 minutos, hasta que los pensamientos negativos desaparezcan de nuestra mente.

LA SIGUIENTE TABLA OS PUEDE SERVIR COMO EJEMPLO...

PENSAMIENTO Y LENGUAJE NEGATIVO

- Mirarnos al espejo y pensar... ¡¡estoy gordo, qué asco...!! ¡¡parezco un tirillas...!! ¡vaya cuerpo jota que tengo...!
- Pensar ¡soy un tonto...!

- Utilizar: todo, siempre, nunca, totalmente, perfecto....
- Utilizar: debería.
- Nunca, siempre, todo, ni uno, todo el mundo.
- Todos mis esfuerzos son inútiles , no valgo para nada...

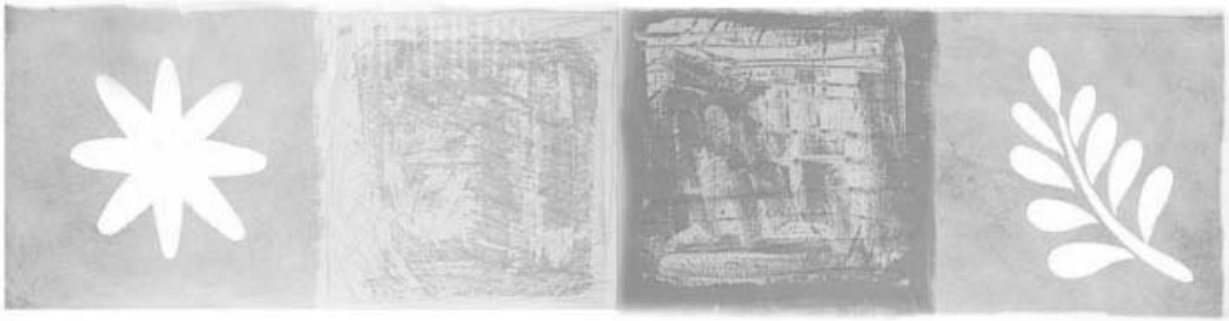
- No lo voy a conseguir.
- María no me habla, seguro que la he ofendido en algo.

PENSAMIENTO Y LENGUAJE POSITIVO

- El pelo así no está nada mal, mucho mejor..!, .. La imagen es la misma sólo ha cambiado la forma de pensar.
- Pensaremos : la próxima vez tengo que corregirlo,todo el mundo comete errores, es humano.
- Utilizaremos : me gustaría, preferiría.
- Utilizaremos : quiero.
- ¡ Nada de comparaciones!
- Soy un ser humano, valgo porque existo e intento sobrevivir, cuido de mí, me tomo en serio.
- Tengo necesidades y deseos legítimos puedo elegir lo que necesito y no necesito tener que justificarlo, realizo elecciones y asumo la responsabilidad por ellas. Sé que los demás son igualmente valiosos, igualmente imperfectos, están involucrados en la misma lucha que yo.
- Soy básicamente bueno tal y como soy- tengo valía porque lucho por sobrevivir- acepto las consecuencias de mis actos.
- Siempre hago lo mejor que sé hacer en cada momento
- Nadie más o menos que yo.
- Puedo aprender de mis errores sin culpa alguna.
- Yo me metí en este lío y puedo salir.
- No tengo por qué culparme de las conductas de los demás, ¡ no supongas nada! Y Compruébalo.
- Mis emociones me engañan, tengo que desconfiar de todos los sentimientos repentinos.

FICHAS DIDÁCTICAS

¡¡¡AHORA LO LLEVAMOS A LA PRÁCTICA!!!



Aquí os presentamos una serie de fichas didácticas muy diversas, planteadas como actividades, materiales o recursos, trabajando desde muy distintos enfoques el concepto de Equilibrio y Salud Mental que venimos tratando en este material. Por una parte el aspecto novedoso de la temática hace que las propuestas abarquen desde ejercicios de respiración y relajación, video- forum, hasta fichas para trabajar la autoestima. Con relación a todas las técnicas queremos reseñar que éstas se desarrollan a base de paciencia y entrenamiento. Y por otra parte algo que no podemos olvidar que una de las principales causas del fracaso de nuestro trabajo puede ser la repetición de las mismas actividades por parte de nuestros educandos.

Podemos concretar distintos aspectos y enfoques para abordar por ramas o secciones educativas, el tema que nos ocupa guiando así nuestras intervenciones con relación a la educación para la salud, y más concretamente el equilibrio y salud mental.

Tanto a **castores** como a **lobatos** podemos enseñarles la importancia de la higiene y el cuidado de uno mismo, sin olvidar la importancia de adquirir un nivel de autoestima y seguridad para valerse en el desarrollo de la vida cotidiana, conforme a las posibilidades personales, empleando las propias aptitudes. También fomentaremos la participación en actividades físicas que les ayudará a empezar a conocer y aceptar sus posibilidades y limitaciones, y a evitar conductas perjudiciales para la salud. Con las secciones menores es fundamental trabajar en grupos más pequeños para que se centren más. También para estas secciones se ve interesante reforzar el pensamiento positivo, el respeto, la utilización del lenguaje positivo, etc.

En la sección **scout** los cambios físicos y psíquicos que experimentan deben ser conocidos y aceptados como algo natural, aprendiendo qué factores les perjudican, y seleccionando aquellos hábitos saludables y rechazando los nocivos. Todo ello desde la perspectiva de poder actuar conforme a sus características personales con creatividad.

Se hace fundamental que reconozcan las características personales y puedan desarrollarlas en los grupos de pertenencia, aceptando las diferencias y semejanzas con los demás, manifestando una actitud de armonía y apertura.

Los **escultas/ pioneros y rovers/ compañeros** deben, de forma adecuada a su madurez, conocer y profundizar en las consecuencias de los hábitos nocivos para la salud, conociendo sus consecuencias y por lo tanto tomando una postura crítica y activa. También deben valorar las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo, tomando conciencia de sus continuos cambios, considerar el grado de equilibrio necesario que favorezca su desarrollo integral, potenciando la autoestima personal y grupal, para desenvolverse en la vida y en las relaciones afectivas, así como en los compromisos personales. Comprendiendo que la higiene, la alimentación equilibrada y el ejercicio físico son la mejor ayuda para fortalecer un cuerpo sano, adquiriendo una estructura adulta equilibrada cuidando tanto en lo físico, psíquico como en sus relaciones sociales y en sus emociones.

Una parte fundamental para trabajar la Salud en todas sus dimensiones: física, psíquica, emocional, etc. es el desarrollo de Habilidades Sociales. En todos los materiales didácticos que desde ASDE se han ido elaborando en relación la Educación para la Salud: prevención de drogodependencias, educación afectivo-sexual, prevención de trastornos de la conducta alimentaria, se han incluido actividades para trabajarlas por lo que desde aquí os remitimos a los mismos para completar estos aspectos de habilidades sociales, autoestima y auto-concepto.

Como siempre, recordad que las fichas o dinámicas no pretenden ser ningún recetario mágico que se pueda aplicar a cualquier grupo y en cualquier

momento, sino ofrecer herramientas para construir aquello que las circunstancias, el grupo y las características concretas de los chavales demanden. Todas las fichas, dinámicas, actividades y técnicas son para aplicarlas, usarlas, experimentar con ellas y adaptarlas encontrando la que en cada ocasión sea más apropiada. Son pistas por donde trabajar, no debemos quedarnos en una intervención puntual sobre un tema específico, sino englobarlo dentro de un proceso educativo transversal, en este caso siempre desde la perspectiva de la Educación en el tiempo libre, y más concretamente la Educación para la Salud.

ÍNDICE:

CASTORES:

- El molino: Técnica de relajación.
- Abrazos musicales: acercamiento, contacto físico, desinhibición.
- Los globos: desinhibición y psicomotricidad.
- Observación de la respiración: respiración.

LOBATOS:

- Respirar suave: respiración.
- Trazado del cuerpo: autoestima, creatividad.
- Cristal de luz: visualización.
- Toma este globo: autoestima.
- Como cambia el cuento: pensamiento positivo

SCOUTS:

- La respiración natural completa: respiración.
- Visualización limón y dulces: visualización.
- El árbol: capacidad personal e identidad.
- Visualizando el arco iris: visualización.
- Relajación progresiva: relajación.

ESCULTAS/PIONEROS:

- Visualización pantalla con problemas y soluciones: visualización.
- Respiración profunda: respiración.
- Lo mejor y lo peor de mí es: autoestima y superación personal.
- Técnica de relajación mediante suspiro: relajación.

ROVERS/COMPAÑEROS:

- Los regalos: autoestima, autoconocimiento.
- El océano azul: relajación.
- Visualización del castillo: visualización.
- Vídeo forum: pensamiento positivo, empatía, creatividad.

SCOUTERS:

- Casos prácticos: buscando el equilibrio, pensamiento positivo, control de stress.

CASTORES

TÉCNICA DE RELAJACIÓN: EL MOLINO

DURACIÓN: 20 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 6 a 8 años

DESCRIPCIÓN

Con esta técnica de relajación se trata de relajar cuerpo y mente mediante movimientos repetitivos y respiración profunda.

OBJETIVOS

- Trabajar el movimiento global del cuerpo.
- Aprender a respirar profundamente.
- Saber la importancia de la respiración para la salud.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - El movimiento como forma de relajación.
  - Importancia de la oxigenación.
  - Creación de hábitos saludables.
- HABILIDADES:
  - Desarrollo del movimiento y de la respiración.
  - Análisis de la salud desde una perspectiva global.
- ACTITUDES:
  - Participativa.
  - Respetuosa.
  - De interés hacia la salud.

DESARROLLO

Los niños se ponen de pie y en círculo. Estiran los brazos hacia delante. Inspiran y mantienen una respiración completa.

Giran los brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo, luego lo realizarán en dirección contraria, y para finalizar, que intenten moverlos alternativamente como si se tratara de un molino de viento.

Espiran con fuerza por la boca y después que practiquen unas cuantas respiraciones purificantes. Repiten este ejercicio tantas veces como deseen.

PREPARACIÓN

Hay que buscar el lugar más adecuado. A ser posible un espacio amplio al aire libre y tranquilo.

EVALUACIÓN

¿Cómo se han sentido?, ¿ha sido agradable?, ¿qué han aprendido?.

FUENTE

Tomado de: "Técnicas de autocontrol emocional".- Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman.

C A S T O R E S

ABRAZOS MUSICALES

DURACIÓN: 20 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 6 a 8 años

DESCRIPCIÓN

Con este juego se pretende facilitar el acercamiento y contacto físico entre los niños, de modo que se desinhiban a través de la música.

OBJETIVOS

- Facilitar el contacto físico entre los educandos de la misma unidad.
- Crear un ambiente lúdico y distendido.
- Favorecer la cohesión en el grupo.
- Estimular, mediante los abrazos, el sentimiento de aceptación y el de pertenencia al grupo, promoviendo la integración de los niños con dificultades de interacción, tímidos, introvertidos, aislados, etc.

.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS
  - Integración.
  - Afectividad.
  - Diversión.
  - Desinhibición.

- HABILIDADES
  - Desarrollo de la coeducación.
  - Fomento de las relaciones interpersonales.
  - Desarrollo de la autoestima.

- ACTITUDES
  - De participación.
  - De desinhibición.
  - De confianza en el grupo.
  - De respeto.

DESARROLLO

En un principio, el educador explica la actividad. En primer lugar, pone una música animada y les pide a los castores que salten, bailen o se desplacen por la sala.

Cuando la música se detiene, el educador la interrumpe, cada niño debe dar a algún compañero un fuerte abrazo.

Después, la música continúa y los niños siguen de nuevo saltando o bailando por la sala, hasta que la música se vuelve a parar y abrazan a otro compañero cercano.

MATERIALES

- Radiocasette.
- Una cinta de música.

EVALUACIÓN

¿Cómo me he sentido?, ¿me ha gustado el juego?, ¿he participado?.

FUENTE

Adaptada de distintas fuentes por ASDE - Scouts de España.

CASTORES

LOS GLOBOS

DURACIÓN: 30 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 6 a 8 años

DESCRIPCIÓN

A través de un sencillo juego con globos trabajaremos la psicomotricidad y las relaciones grupales.

OBJETIVOS

- Controlar diversas partes del cuerpo.
- Trabajar la desinhibición.
- Desarrollar la capacidad de reacción.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Cuerpo humano.
  - Desinhibición.
  - Trabajo en grupo.
- HABILIDADES:
  - Control de movimiento.
  - Fomento de relaciones grupales.
- ACTITUDES:
  - Participativa.
  - Positiva hacia la desinhibición.
  - Reactiva ante los estímulos.
  - Activa.

DESARROLLO

Se reparte un globo a cada niño para que lo hinche y haga un nudo para que no se escape el aire.

En la introducción musical los niños deben esconder los globos detrás de la espalda.

Cuando empieza la música el educador nombra una parte del cuerpo y los niños tienen que hacer volar el globo por los aires con dicha parte del cuerpo.

Cuando el educador para la música los niños se convierten inmediatamente en estatuas y observan como los globos siguen en movimiento hasta caer al suelo.

El educador vuelve a poner la música mientras nombra otra parte del cuerpo.

El educador va nombrando diversas partes del cuerpo hasta que termina la pieza musical.

MATERIALES

- Radiocasete.
- Una cinta de música.
- Globos.

EVALUACIÓN

¿Cómo me he sentido?, ¿me ha gustado el juego?, ¿he participado?.

FUENTE:

ASDE - Scouts de España.

CASTORES

OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN

DURACIÓN: 30 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 6 a 8 años

DESCRIPCIÓN

Se trata de una técnica fácil que permitirá a los castores notar su respiración y comprobar si la realizan de manera adecuada.

OBJETIVOS

- Comprobar la respiración.
- Aprender la forma adecuada de respirar.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Respiración.
  - El cuerpo.
  - Reeducación.
  - Relajación.
- HABILIDADES:
  - Desarrollo de técnicas respiratorias.
  - Adquisición de la conciencia corporal.
  - Aprender a relajarse.
- ACTITUDES:
  - Participativa.
  - De interés por el propio cuerpo y el de los demás.
  - De respeto.
  - Abierto.

DESARROLLO

- Les diremos a los castores que se tumben en el suelo con las piernas estiradas, ligeramente separadas una de otra; las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo sin tocarlo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba...

- Una vez colocados bien, les pediremos que vayan cogiendo aire por la nariz (inspirar) y lo vayan soltando (espirar) para pedirles a continuación, que coloquen una mano en el lugar del cuerpo donde noten que el cuerpo " sube" y "baja" cuando están respirando.
- Después de realizar esta actividad, cada castor mostrará al resto de la Colonia donde han puesto la mano y los Grandes Castores se encargarán de enseñar que la mano tenía que estar a la altura del abdomen (en la parte más baja), explicando que los castores que tenían la mano más arriba significa que no respiraban de manera correcta (no está ventilando totalmente los pulmones).
- Una vez que ya saben cómo deben de respirar bien, volveremos a tumbarnos y realizaremos respiraciones cogiendo aire por la nariz (no por la boca) fijándonos si el abdomen se eleva en cada respiración.

MATERIALES

En esta actividad no es necesario ningún material, sin embargo se puede ambientar con música relajante y suave y si se desea se puede usar algún objeto para estar más cómodo tipo cojín o aislante.

SUGERENCIAS

- Realizar esta técnica en diferentes momentos de la Ronda. Esta técnica como las demás de respiración, relajación y visualización pueden adaptarse a las distintas secciones.

PREPARACIÓN

- Buscar un lugar grande y cómodo donde los castores se puedan tumbar sin molestarse unos a otros

EVALUACIÓN

¿Han notado la elevación del cuerpo?, ¿han aprendido cómo respirar bien?, ¿les ha costado respirar por la nariz?

FUENTE

"Técnicas de autocontrol emocional".- Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman.

LOBATOS

RESPIRAR SUAVE

DURACIÓN: 15 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 8 a 11 años

DESCRIPCIÓN

Técnica de respiración sencilla, que puede ser utilizada como actividad previa a otras de relajación.

OBJETIVOS

- Modificar la conducta respiratoria.
- Aprender a respirar de forma correcta desde pequeños.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - La respiración profunda y suave.
  - Cuerpo humano.
  - Oxigenación.
- HABILIDADES:
  - Respirar profundamente de forma correcta.
  - Adquisición de la conciencia corporal.
  - Desarrollo de técnicas de respiración.
- ACTITUDES:
  - Interés por respirar correctamente.
  - Positiva hacia la importancia de lo anterior.

DESARROLLO

Normalmente cuando nos proponemos respirar profundamente, lo primero que hacemos es esforzar las fosas nasales, pensando que de esta manera entrará más aire en nuestros pulmones. Lo que vamos a hacer es respirar tres veces suave y profundamente, llenando la tripa y después los pulmones.

Para ver que el lobato lo hace bien, se le puede decir que se ponga las manos en la tripa y sienta cómo se llena y se eleva primero y posteriormente observe cómo lo hacen los pulmones.

SUGERENCIAS

Esta actividad puede realizarse con otras unidades, desde castores hasta escultas/pioneros o incluso rovers/compañeros, y es muy útil como preparación de actividades de relajación.

PREPARACIÓN

No es necesaria ninguna preparación.

EVALUACIÓN

Debe evaluarse desde el objetivo que el educando comprenda cómo debe hacer para respirar profundamente, y si incluye esto en su vida diaria.

FUENTE

ASDE-Scouts de España.

LOBATOS

TRAZADO DEL CUERPO

DURACIÓN: 30 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 8 a 11 años

DESCRIPCIÓN:

Se pretende potenciar la autoestima de los educandos a través de mensajes elaborados por sus propios compañeros y conseguir que sean capaces de elaborarlos y expresarlos.

OBJETIVOS

- Adquirir una imagen real de su imagen corporal.
- Enviar mensajes positivos a los compañeros.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Autoestima.
  - Comunicación.
  - Participación.
  - Creatividad.
- HABILIDADES:
  - Expresión de sus opiniones acerca de los demás.
  - Comunicación correcta y respetuosa.
  - Pensamiento positivo.
- ACTITUDES:
  - Actitud positiva.
  - Respeto.
  - Sinceridad.
  - Abierta al grupo.
  - Participativa.

DESARROLLO

Se pide a los educandos que se coloquen por parejas sobre un papel en blanco que está en el suelo. Uno de los niños tiene que tumbarse sobre el papel y el otro ha de dibujar su silueta.

Cuando ha terminado se invierte el proceso de modo que se obtenga una silueta dibujada de todos los alumnos.

Después, los niños pueden cortar las figuras y colorearlas. A continuación, colocar las siluetas decorando la sala.

Una vez que están colocadas todas las siluetas por las paredes de la sala, los niños pueden escribir mensajes positivos sobre las figuras a sus propietarios.

MATERIALES

- Papel continuo.
- Tijeras.
- Lapiceros y/o bolígrafos.
- Gomas de borrar.
- Pinturas de colores.
- Chinchetas o cinta adhesiva.

EVALUACIÓN

¿Cómo me he sentido realizando esta dinámica?, ¿me han hecho sentir bien los mensajes positivos?, ¿he sabido expresar mis opiniones sobre los demás y aportarles algo positivo con mis mensajes?.

FUENTE

ASDE- Scouts de España.

L O B A T O S

CRISTAL DE LUZ

DURACIÓN: 15 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 8 a 11 años

DESCRIPCIÓN

Técnica de visualización, en que la imagen a visualizar consiste en un escudo de luz brillante.

Esta técnica es útil utilizarla para reducir los "malos rollos" e influencias negativas que puede haber alrededor.

OBJETIVOS

- Reducir el impacto negativo de los "malos rollos".
- Reducir el impacto de influencias negativas de alrededor.
- Proyectar energía positiva.
- Aumento de bienestar.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Conocimiento de uno mismo.
  - Identificación de aquello que a cada uno le hace daño.
  - Relaciones personales.
  - Relajación.
  - Emociones y sentimientos.
  - Salud mental.

- HABILIDADES:
  - Desarrollo de técnicas para reducir el impacto negativo de los que nos rodea.
  - Desarrollo de Salud Mental.
  - Adquisición de habilidades de relajación y visualización
  - Interpretación de los propios sentimientos.
  - Mantenimiento de la atención durante la visualización.

- ACTITUDES:
  - Interiorización.
  - Actitud positiva hacia el autoconocimiento.

- Reconocimiento de que se puede luchar contra lo negativo.
- Actitud positiva hacia uno mismo.

DESARROLLO

El scouter dirigirá la visualización. Pedirá a los lobatos que se sienten (o tumben) en una posición cómoda y que cierren los ojos. Cuando se considere que están tranquilos y relajados, se les pedirá que escuchen al scouter y sigan las instrucciones que éste les vaya dando. La visualización es la siguiente:

"Cierra los ojos e imagínate a sí mismo. Recuerda una situación en la que te sintieras mal, bien porque habías discutido con otro lobato, o un viejo lobo te echara la bronca, o haya mal rollito en la sección, o alguien te hayan insultado, desvalorizado, atacado, o cualquier otra forma que te hiciera sentir mal). Entonces imagínate a ti mismo rodeado de un escudo del que sale una luz blanca brillante que te protege y repela las influencias negativas. Dite a ti mismo, mentalmente, mensajes positivos, del tipo ("esto no me afecta", "no tiene que ver conmigo", "estoy protegido").

SUGERENCIAS

- La técnica de visualización en sí puede ir precedida de una breve relaja.
- El scouter que dirija la visualización, utilizará un tono de voz sosegado, que refuerza la tranquilidad y relajación.
- Es recomendable que al enunciar los distintos pautas, dejar cierto tiempo para que pueda ser bien procesado y visualizado por los lobatos.

EVALUACIÓN

Una vez finalizada la visualización de les preguntará si han conseguido visualizarse, que han imaginado, cómo lo han visto, si les ha resultado difícil, cómo se han sentido, si han conseguido reducir el impacto negativo de aquellas ofensas o malos rollos que han visualizado, etc.

FUENTE

ASDE - Scouts de España.

TOMA ESTE GLOBO

DURACIÓN: 30 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 8 a 11 años

DESCRIPCIÓN

En este taller pretendemos que el grupo se conozca un poquito más haciendo que los chavales destaquen alguna característica o aspecto positivo de sus compañeros e intentar aumentar su autoestima.

OBJETIVOS

- Dar y recibir aprecio.
- Resaltar las características positivas de cada miembro.
- Aumentar la autoestima y el auto concepto.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Autoestima.
  - Auto concepto.
  - Comunicación.
  - Emociones y sentimientos.
- HABILIDADES:
  - Conocimiento de los demás.
  - Desarrollo de emociones y sentimientos.
  - Fomento de la comunicación dentro del grupo.
- ACTITUDES:
  - De respeto.
  - Participativa.
  - Tolerante.

DESARROLLO

Se le da a cada niño un globo que deben inflar y poner su nombre. Se hace un círculo con los participantes, se tiran los globos al aire y cada uno debe de coger otro globo distinto al suyo.

Cada participante deberá decir una cualidad positiva, adjetivo... del nombre del niño que hay escrito en su globo, que caracterice a esa

persona y así sucesivamente. Ej. Juan coge el globo de Han: Han es una chica sincera, Han tiene el globo de Pablo, Pablo es risueño...

MATERIALES

Globos y rotuladores de punta gruesa.

SUGERENCIAS

Para romper el hielo, es aconsejable que sea el monitor quien empiece la dinámica. Se puede repetir 3-4 veces.

EVALUACIÓN

Nivel de implicación de los chavales.
¿Cómo se han sentido?, ¿qué han aprendido?, ¿es agradable que te digan cosas bonitas?, ¿y decirlas?, ¿es distinto lo que pensamos de nosotros mismos que lo que los demás opinan sobre nosotros?.

FUENTE

ASDE - Scouts de España.

L O B A T O S

CÓMO CAMBIA EL CUENTO

DURACIÓN: 2 Horas.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 8 a 11 años

DESCRIPCIÓN

Con esta actividad se pretende que los lobatos aprendan a utilizar un pensamiento positivo para aplicarlo en la visión de sus problemas y acontecimientos diarios.

OBJETIVOS

- Utilizar el pensamiento positivo.
- Desarrollar la imaginación.
- Utilizar la técnica del consenso y de la asertividad.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Pensamiento positivo.
  - Asertividad.
  - Consenso.
- HABILIDADES:
  - Desarrollo de la imaginación y la creatividad.
  - Desarrollo de las habilidades manuales.
  - Fomento de la asertividad.
- ACTITUDES:
  - Respeto.
  - Diálogo.
  - Abierta a las ideas de los demás.

DESARROLLO

- Los viejos lobos contarán una historia (conocida o inventada por ellos), en la que la trama y el desenlace final sean negativos.
- A continuación por seisenas, tendrán que inventar un nuevo desenlace y plasmarlo en un mural mediante la técnica del cómic.
- Una vez terminado el cómic, todas las seisenas expondrán sus historias y entre toda la sección, utilizando la técnica del consenso, y

exponiendo cada miembro de la sección su opinión de manera asertiva, elegirán aquel final que más le convenza.

MATERIALES

Historia o cuento (conocido, inventado..).

PREPARACIÓN

Buscar historias en los que los educandos se encuentren identificados con el fin de lograr trabajar el pensamiento positivo.

EVALUACIÓN

¿Han participado?, ¿han buscado soluciones optimistas a los problemas de la historia?, ¿han sido imaginativos?, ¿Se ha utilizado el consenso?, ¿Se han mostrado asertivos en sus intervenciones?.

FUENTE

ASDE - Scouts de España.

LA RESPIRACIÓN NATURAL COMPLETA

DURACIÓN: 30-40 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 11 a 14 años

DESCRIPCIÓN

A través de esta actividad pretendemos cambiar nuestro actual hábito de respirar y aprender a hacerlo de la forma correcta y natural.

OBJETIVOS

- Analizar de qué modo respiramos.
- Modificar nuestra forma de respirar.
- Relajarnos a través de la respiración.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Respiración natural.
  - Reeducación.
  - Relajación.
- HABILIDADES:
  - Capacidad para modificar y mejorar nuestros hábitos respiratorios.
  - Capacidad para alcanzar una relajación óptima.
- ACTITUDES:
  - De aprendizaje.
  - De cambio.
  - De tranquilidad.

DESARROLLO

Los niños saludables y hombres y mujeres salvajes, respiran de este modo natural completo. Los hombres y mujeres civilizados, con sus horarios rígidos y su vida sedentaria y estresora, se han ido apartando de esta forma de respiración. Con un poco de práctica, el siguiente ejercicio de yoga puede llegar a convertirse en un acto automático.

- Debes ponerte cómodo, en la posición en la que te encuentres mejor y relajado, que no estés tenso.

1- Comienza respirando por la nariz.

2- Al inspirar llena primero las partes más bajas de tus pulmones. El diafragma presionará tu tripa hacia fuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar, llena la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las últimas costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire que hay en tu interior. Por último, llena la parte superior de los pulmones mientras elevas ligeramente el pecho y mete la tripa hacia dentro. Con un poco de práctica, una vez que lo hayas hecho varias veces, estos tres pasos los podrás realizar en una sola inhalación.

3- Mantén la respiración unos segundos.

4- Al soltar el aire lentamente, mete la tripa ligeramente hacia dentro y levántala a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cuando hayas realizado la espiración completa, relaja la tripa y el pecho.

5- Al final de la fase de inhalación, eleva ligeramente los hombros y con ellos las clavículas, de modo que los vértices más superiores de los pulmones se llenen de nuevo con aire fresco.

MATERIALES

En esta actividad no es necesario ningún material, sin embargo se puede ambientar con música relajante y suave y si se desea se puede usar algún objeto para estar más cómodo tipo cojín o aislante.

SUGERENCIAS

Se debe buscar un lugar adecuado, una sala que no sea demasiado grande ni pequeña, que no tenga una iluminación demasiado intensa y que la temperatura sea agradable.

EVALUACIÓN

¿Cómo me he sentido?, ¿cuál es mi forma de respirar?, ¿por qué crees que hemos modificado nuestro modo de respiración?, ¿he conseguido relajarme?.

FUENTE

Tomado de: "Técnicas de autocontrol emocional".- Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman.

VISUALIZACIÓN LIMÓN Y DULCES

DURACIÓN: 20 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 11 a 14 años

DESCRIPCIÓN

Técnica de visualización, en que la imagen a visualizar consiste, primero en un donuts y después un limón. Se indica a los educandos que perciban cada uno de estos alimentos con cada uno de sus sentidos.

OBJETIVOS

- Reconocer la visualización como técnica en la que se puede percibir y sentir.
- Identificar la visualización como vía para conseguir lo que se quiera.
- Disfrutar de los sentidos.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Conocimiento de uno mismo.
  - Percepciones.
  - Apertura de los sentidos.
- HABILIDADES:
  - Desarrollo de Salud Mental.
  - Adquisición de habilidades visualización.
  - Mantenimiento de la atención durante la visualización.
- ACTITUDES:
  - Interiorización.
  - Actitud positiva hacia el auto-conocimiento.
  - De reconocimiento positivo hacia los sentidos.

DESARROLLO

El scouter dirigirá la visualización. Pedirá a los scouts que se sienten (o tumben) en una posición cómoda y que cierren los ojos. Cuando se considere que están tranquilos y relajados, se les pedirá que escuchen al scouter y siga las instrucciones que éste les vaya dando. La visualización es la siguiente:

"Cierra los ojos e imagina una pantalla negra. Visualiza en el centro de ella un gran donuts, como tu quieras. Puede ser de chocolate, fresa, azúcar.... Lo coges y notas textura, blanda, rugosa... También los puedes oir... Ahora te lo acercas a la boca y le das un mordisco, de modo que lo saboreas....Disfruta con ello. Bueno, ahora dejamos el donuts, volvermos a tener la pantalla negra, y lo que vamos a imaginar ahora es un gran limón. Obsérvalo, fíjate en su color amarillo, tócalo y nota lo rugoso que es.... con sus erupciones....Ahora tienes un cuchillo y vas a partir el limón por la mitad. Obsérvalo de nuevo, mirálo... lo cojes y te echas unas gotitas en la lengua. Sé consciente de lo que estás sintiendo, qué sentidos estás utilizando..."

SUGERENCIAS

- La técnica de visualización en sí puede ir precedida de una breve relajación.
- El scouter que dirija la visualización, utilizará un tono de voz sosegado, que refuerza la tranquilidad y relajación.
- Es recomendable que al enunciar los distintos pautas, dejar cierto tiempo para que pueda ser bien procesado y visualizado por los scouts.
- Podéis ampliar la descripción de los alimentos tanto como se quiera y alargar la descripción.

EVALUACIÓN

Una vez finalizada la visualización de les preguntará si han conseguido visualizar los donuts y limón, qué han imaginado, cómo se han sentido, etc.. Describir la sensaciones...

FUENTE

ASDE - Scouts de España.

SCOUTS

EL ÁRBOL

DURACIÓN: 40 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 11 a 14 años

DESCRIPCIÓN

A través de esta dinámica se pretende tomar conciencia de nuestra personalidad y nuestra capacidad de alcanzar metas.

OBJETIVOS

- Hacer conscientes a los educandos de las capacidades que poseen, así como de los logros y éxitos que han conseguido y que pueden conseguir.
- Relacionar los recursos con la consecución de los logros, aumentando de este modo la sensación de control interno sobre las metas alcanzadas.
- Desarrollar la confianza en uno mismo.
- Desarrollar la identidad personal.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS
  - Comunicación verbal y no verbal.
  - Personalidad.
  - Cualidades.
  - Autoestima.
  - Metas.
- HABILIDADES
  - Reflexionar sobre nuestra personalidad y nuestras actitudes.
  - Capacidad para hacer y aceptar criticas constructivas.
  - Elaborar metas potencialmente alcanzables.
- ACTITUDES
  - Respeto hacia los demás.
  - Escucha.
  - Tolerancia.
  - Crítica.
  - Reflexiva.

DESARROLLO

Los educandos una vez sentados en círculo, de modo que todos puedan verse, tienen que dibujar en un folio, que les habrá dado el educador junto con pinturas y un bolígrafo, un gran árbol, con gran cantidad de ramas, de raíces y con un fuerte tronco.

Una vez dibujado y pintado el árbol, deben escribir su nombre en el tronco con letras grandes. En las ramas deben colocar todas sus cualidades, habilidades, destrezas (por ejemplo, habilidad atlética, simpatía, tenacidad, etc.). A continuación, deberán dibujar una manzana en la punta de las ramas, tantas como logros consideren importantes y hayan conseguido hasta ahora (por ejemplo, tener buenos amigos, sacar buenas notas, etc.). En las raíces deberán poner las metas que quieren alcanzar en un tiempo determinado que cada uno fije o que decidan en común, de modo que cuando lo consigan, deberán colocar los logros en un fruto.

Posteriormente, se reúnen en pequeños grupos y cada uno cuelga su árbol en la pared y se lo muestra a sus compañeros, comentando cómo consideran que sus logros están relacionados con sus habilidades, por qué han escrito en las manzanas esos logros, por qué los consideran como tales, cuáles son sus metas, cambios o propósitos, por qué los quieren alcanzar y cómo creen que lo pueden conseguir.

A continuación, sus compañeros pueden añadir alguna cualidad sobre él y apuntarla en el árbol y hacer sugerencias sobre cómo alcanzar las metas.

Además, se puede sugerir a los educandos que conserven su árbol y continúen durante algún tiempo ampliando cualidades y logros en sus raíces y ramas.

MATERIALES

- Folios.
- Bolígrafos y/o rotuladores.
- Pinturas de colores.
- Chinchetas o cinta adhesiva.

EVALUACIÓN

¿Cómo te has sentido al expresar a los demás cómo se ve?, ¿y cómo lo has hecho cuando tus compañeros te han dicho cómo te ven?, ¿coincide la opinión que tú tienes de ti mismo con la que tienen los demás sobre ti?, ¿sabes plantear tus metas y cómo llevarlas a cabo?.

FUENTE

ASDE - Scouts de España.

VISUALIZANDO EL ARCO IRIS

DURACIÓN: 1 Hora.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 11 a 14 años

DESCRIPCIÓN

Con esta dinámica se pretende relajar la mente progresivamente, a través de la visualización de los colores.

OBJETIVOS

- Desarrollar la capacidad de relajación.
- Fomentar en el educando la importancia de tener una mente relajada.
- Desarrollar la capacidad de asociación y imaginación del educando.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Relajación.
  - Colores.
  - Mente.
- HABILIDADES:
  - Capacidad de concentración.
  - Asociar colores con estados de ánimo y conceptos.
- ACTITUDES:
  - De participación.
  - De relajación.

DESARROLLO

Consiste en visualizar los colores del arco iris, no hay que preocuparse si se tiene alguna dificultad a la hora de visualizar, incluso bastaría con nombrarlos.

ROJO: un rojo muy vivo y hermoso. Rojo tal vez como un fruto o una flor. Deja que ese color se instale en tu mirada interna...

NARANJA: El color naranja, un color radiante, dinámico. Si tu mente se distrae, piensa de nuevo en él.

AMARILLO: Amarillo luminoso. Amarillo como el sol. Siente el calor del sol sobre tu pecho, siente que está caliente, agradablemente caliente como una fuente de calor. Deja que este calor circule por todo tu cuerpo, especialmente por las zonas que necesiten cuidados y cariño.

VERDE: Verde como una pradera inmensa que se extiende bajo el sol.

AZUL: el azul profundo del océano, un azul hermoso que te envuelve y te tranquiliza.

Finalmente **EL VIOLETA:** violeta armonioso.

* Se supone que con el violeta se llega al nivel más profundo de relajación.

MATERIALES:

- La tabla de colores mencionada arriba.

SUGERENCIAS

Para poder hacer más efectiva la actividad, se recomienda que se acompañe con una música tranquila e incienso. También seria aconsejable que la luz de la sala fuera tenue.

PREPARACIÓN

Su preparación depende únicamente del tiempo que requiera la ambientación deseada.

EVALUACIÓN

¿Han conseguido relajarse?, ¿han realizado la actividad correctamente?, ¿cómo se han sentido al terminarla?.

FUENTE

ASDE - Scouts de España.

SCOUTS

RELAJACIÓN PROGRESIVA

DURACIÓN: 20-30 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Niños/as de 11 a 14 años

DESCRIPCIÓN

Técnica de relajación sencilla guiada por un scouter, eficaz y fácil de aprender, y que se basa en tomar conciencia de la tensión y relajación de los diferentes músculos.

OBJETIVOS

- Ser consciente de la tensión y la relajación de los diferentes músculos.
- Aprender a relajarnos de forma sencilla.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Relajación muscular y mental.
  - Tensión muscular y mental.
- HABILIDADES:
  - Realización de ejercicios de relajación.
  - Conciencia del tono muscular.
- ACTITUDES:
  - Interés por mantener un bienestar y equilibrio físico y mental.
  - Positiva hacia un estado de relajación física.

DESARROLLO

Los educandos se tumbarán en un lugar tranquilo (consultar "aspectos para una buena relajación" en el punto 4.4. La relajación) y, con los ojos cerrados, seguirán las instrucciones de un scouter. Este, lentamente, les irá diciendo que tensen y luego relajen los distintos músculos del cuerpo.

I. Relajación de cara, cuello y hombros con el orden siguiente:

- **Frente:** arrugarla, frunciendo el entrecejo y ejerciendo tensión sobre el puente de la nariz y alrededor.

- **Ojos:** abrirlos y cerrarlos con fuerza. Notar la tensión de los párpados y exterior de los ojos.
- **Boca:** sonreír ampliamente y notar la tensión de los labios superior, inferior y las mejillas.
- **Lengua:** presionarla contra el paladar.
- Labios: arrugarlos como si fuésemos a dar un beso.
- **Nuca:** hacer movimientos a derecha e izquierda, arriba y abajo.
- **Hombros y cuello:** elevar los hombros presionándolos contra el cuello.

II. Relajación de brazos y manos:

- Contraer sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado y mantener la tensión en todo el brazo y el puño.

III. Relajación de piernas:

- Estirar primero una pierna y luego la otra, manteniendo en tensión el glúteo, el muslo, la rodilla, la pantorrilla y el pie.

IV. Relajación de tórax, abdomen y región lumbar:

- **Espalda:** levantar los brazos hasta formar un ángulo recto y hacer fuerza, notando la tensión en la parte inferior de la espalda.
- **Tórax:** inspirar a fondo, retener el aire durante cinco segundos en los pulmones y espirar lentamente.
- Estómago: tensar el estómago y fijarse en la sensación que aparece alrededor del ombligo.
- **Cintura:** tensar glúteos y muslos, hasta separarlos del suelo.

Para acabar el ejercicio, realizaremos cuatro o cinco respiraciones profundas.

MATERIALES

No es necesario ningún material; como mucho un radiocasete, si decidimos usar música de fondo, velas o aromas.

SUGERENCIAS

Una variante de la técnica anterior, que se puede utilizar cuando tengamos cierta experiencia para conseguir lo mismo en pocos minutos, consiste en tensar y relajar todos los músculos a la vez. Antes de acabar, eso sí, es conveniente de igual forma realizar varias respiraciones profundas, intentando conseguir que la respiración sea constante y regular.

PREPARACIÓN

Se debe conseguir un clima de tranquilidad, que se puede apoyar con música apropiada, velas, o aromas. Lo principal es que sea un lugar tranquilo, sin ruidos y con una temperatura agradable.

EVALUACIÓN

Se evaluará cómo se han sentido, si se han relajado y si les ha parecido interesante la actividad.

FUENTE

ASDE - Scouts de España.

ESCULTAS/PIONEROS

VISUALIZACIÓN PANTALLA CON PROBLEMAS Y SOLUCIONES

DURACIÓN: 40 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Jóvenes de 14 a 17 años

DESCRIPCIÓN

Técnica de visualización, en que la imagen a visualizar consiste en una pantalla negra, en la que se proyecta, en primer lugar un cuadro con marco azul, en cuyo interior imaginamos un problema o situación que tenemos que no nos gusta o nos produce malestar y deseamos cambiarla y, en segundo lugar imaginamos, tras borrar la imagen anterior, un cuadro de marco blanco, en cuyo interior imaginamos la solución al problema anterior, o cómo nos gustaría que fuera esa situación.

Esta técnica es útil utilizarla para eliminar aquello que hay a nuestro alrededor que nos resulta perjudicial o no es de nuestro agrado y tratar de conseguir aquello que nos gustaría que fuera.

OBJETIVOS

- Tratar de eliminar aquello que nos produce malestar y deseamos cambiarlo.
- Tratar de conseguir aquello que deseamos.
- Utilizar pensamiento positivo.
- Proyectar energía positiva.
- Aumentar bienestar.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Conocimiento de uno mismo.
  - Identificación de aquello que a cada uno le hace daño.
  - Identificación de lo que deseamos.
  - Emociones y sentimientos.
  - Salud Mental.

- HABILIDADES:
  - Desarrollo de técnicas para reducir el impacto negativo de los que nos rodea.
  - Desarrollo de Salud Mental.
  - Adquisición de habilidades de visualización.
  - Mantenimiento de la atención durante la visualización.

■ ACTITUDES:

- Interiorización.
- Actitud positiva hacia el autoconocimiento.
- Reconocimiento de que se puede luchar contra lo negativo.
- Actitud positiva hacia uno mismo.
- De reconocimiento positivo hacia los sentimientos.

DESARROLLO

El scouter dirigirá la visualización. Pedirá a los escultas/pioneros que se sienten (o tumben) en una posición cómoda y que cierren los ojos. Cuando se considere que están tranquilos y relajados, se les pedirá que escuchen al scouter y siga las instrucciones que éste les vaya dando. La visualización es la siguiente:

"Cierra los ojos e imagina una pantalla negra. Visualiza en el centro de ella un cuadro, cuyo borde es azul y en cuyo interior no hay nada. Ahora, visualiza un problema que tengas, una situación que tengas con la que no estés a gusto... Trata imaginártela con todos los detalles posibles. Retenlo en tu cuadro. Bien, ahora vas a borrar todo el cuadro, tanto el marco, como lo que hay en su interior. Visualiza de nuevo un cuadro vacío, pero esta vez con el marco blanco. Ahora, vas a visualizar la solución al problema que has presentado previamente. Hazlo de nuevo con el mayor número de detalles. Sé específico cuando plantees la solución".

SUGERENCIAS

- La técnica de visualización en sí puede ir precedida de una breve relajación.
- El scouter que dirija la visualización, utilizará un tono de voz sosegado, que refuerza la tranquilidad y relajación.
- Es recomendable que al enunciar las distintas pautas, dejar cierto tiempo para que pueda ser bien procesado y visualizado por los scouts.

EVALUACIÓN

Una vez finalizada la visualización se les preguntará si han conseguido visualizar los problemas y las soluciones, qué han imaginado, cómo se han sentido, etc...

FUENTE

Adaptación libre de una de las técnicas ofrecidas por el Método Silva.

ESCULTAS/PIONEROS
LA RESPIRACIÓN PROFUNDA

DURACIÓN: 10-20 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Jóvenes de 14 a 17 años

DESCRIPCIÓN

A través de ésta dinámica se pretende fomentar una adecuada respiración. Mediante esta técnica realizarán los movimientos fundamentales para una adecuada respiración: inspiración y espiración.

OBJETIVOS

- Hacer consciente los movimientos fundamentales de la respiración: inspiración y espiración.
- Modificar la conducta respiratoria.
- Aprender a respirar de forma correcta.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Relajación.
  - Imaginación.
- HABILIDADES:
  - Autocontrol emocional.
  - Desarrollo de técnicas respiratorias.
- ACTITUDES:
  - Bienestar interior.
  - Actitud positiva.
  - Conocimiento del cuerpo.

DESARROLLO:

Los educandos se tenderán sobre una manta con las rodillas dobladas y los pies separados unos 20 cm, dirigiéndolos suavemente hacia fuera. Explorarán su cuerpo en busca de signos de tensión. Una vez encontrados éstos, colocarán una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax. Han de respirar lenta y profundamente por la nariz, llevando el aire hasta el abdomen. Cuando éste llegue al abdomen levantarán la mano que tenían apoyada en él y notarán como el tórax se mueve lentamente. Al final de éste ejercicio compararán la tensión que sienten con la que sen-

tían al principio. (Este ejercicio se puede acompañar con música relajante o lectura descriptiva).

MATERIALES

Una manta o aislante y un texto o música relajante.

EVALUACIÓN

¿Cómo se sienten antes y después de la dinámica?, ¿han utilizado la imaginación?, ¿lo han hecho bien?.

FUENTE

Tomado de: "Técnicas de autocontrol emocional".- Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman.

ESCULTAS/PIONEROS

LO MEJOR Y LO PEOR DE MI ES...

DURACIÓN: 1 hora y 30 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Jóvenes de 14 a 17 años

DESCRIPCIÓN

Esta dinámica nos permite tener una visión del concepto que tenemos de nosotros mismos y la que tienen los demás y de cómo podemos mejorar nuestros defectos y tener una actitud positiva.

OBJETIVOS

- Fomentar la autoestima.
- Favorecer la capacidad para hacer críticas constructivas sobre los demás.
- Aumentar la capacidad de mostrar una actitud positiva.
- Fomentar la actitud de cambio.
- Promover la superación personal.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS
  - Cualidades.
  - Defectos.
  - Autoestima.
  - Comunicación verbal.
  - Tolerancia.
- HABILIDADES
  - Capacidad para hacer críticas constructivas.
  - Superación personal.
  - Identificación de las críticas de nuestros compañeros de forma correcta.
- ACTITUDES
  - Respeto por los demás.
  - De escucha.
  - De participación.
  - De cambio ante un aspecto negativo.
  - Sinceridad.

DESARROLLO

Se reparte una cuartilla y un bolígrafo a cada participante. Deberán poner su nombre en la parte superior de la cuartilla y después dividir la hoja en dos partes con una línea. A continuación tienen que titular cada una de las partes del siguiente modo: LO MEJOR DE MÍ ES... y LO PEOR DE MÍ ES... Realizado esto se irán pasando las cuartillas por todos los participantes, que deberán escribir una cualidad y un defecto de cada uno en la cuartilla correspondiente.

Una vez terminado este paso, se deberán sentar en círculo y de diferente modo del que estaban anteriormente. Cada persona leerá por turno su papel y comentará si está de acuerdo o no con lo que ha leído. Si no estuviera de acuerdo, la persona que lo escribió le dará sus razones de por qué esa crítica.

MATERIALES

- Cuartillas.
- Bolígrafos.

EVALUACIÓN

¿Cómo me he sentido al oír lo que los demás piensan de mí?, ¿soy capaz de aceptar críticas constructivas sobre mí?, ¿acepto mis errores y efectos?, ¿soy capaz de mejorar mi personalidad, superar mis defectos?.

FUENTE

ASDE - Scouts de España.

ESCULTAS/PIONEROS

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MEDIANTE EL SUSPIRO

DURACIÓN: 15 a 20 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Jóvenes de 14 a 17 años

DESCRIPCIÓN

Actividad donde los participantes aprenden a relajarse a través de una técnica de relajación mediante el suspiro y el control de la respiración.

OBJETIVOS

- Valorar la importancia del control respiratorio para llegar a una buena relajación física y mental.
- Aprender a utilizar el suspiro como medio de relajación.
- Liberar tensiones acumuladas.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Técnica de relajación.
  - Técnica de respiración.
  - Autoconocimiento.
- HABILIDADES:
  - Control respiratorio.
  - Relajación.
- ACTITUDES:
  - Predisposición.
  - Escucha.
  - Colaboración.

DESARROLLO

1. Nos sentaremos cómodamente en una silla, con la espalda recta.
2. Suspirar profundamente dejando salir el aire de forma natural emitiendo un sonido de alivio , nos concentraremos en nuestros pulmones por algunos momentos.
3. En primer lugar haremos 7 u 8 respiraciones, enviando el aire profundamente a la zona inferior de los pulmones y exhalando el aire lentamente.

4. En segundo lugar enviaremos el aire a la zona central de los pulmones y exhalamos el aire también lentamente.
5. En tercer lugar realizaremos las respiraciones enviando el aire a la parte superior de los pulmones y exhalamos el aire lentamente.
6. Finalmente nos ponemos en pie, con los brazos abiertos hacia atrás y sacando pecho hacia delante para que entre mejor el aire y realizaremos 3 respiraciones lentas y profundas.

Con este ejercicio realizado diariamente conseguiremos una mayor oxigenación en el cuerpo y una mayor vitalidad y mejor estado de ánimo.

MATERIALES

Únicamente necesitamos sillas.

SUGERENCIAS

Para esta actividad es conveniente que el lugar donde vayamos a realizarla sea tranquilo y con una luz suave.

La ropa debe de ser cómoda, sin presión sobre el cuerpo.

PREPARACIÓN

Colocar las sillas y preparar el ambiente para que sea el mas idóneo para llevar a cabo una total relajación.

EVALUACIÓN

¿Qué han aprendido?, ¿cómo se han sentido?, ¿les ha parecido interesante?, ¿pueden aplicarlo a su vida diaria?.

FUENTE

"Técnicas de autocontrol emocional" de Martha Davis, Mattew Mckai, Elizabeth R.Eshelman.

ROVERS/COMPAÑEROS

LOS REGALOS

DURACIÓN: 2 Horas, pueden distribuirse en varias sesiones, ver descripción.
DESTINATARIOS/AS: Jovenes de 17 a 21 años

DESCRIPCIÓN

Mediante esta actividad se quiere conseguir que los educandos sean capaces de ver lo positivo de cada persona y simbolizarlo a través de un regalo que crearán por sus propios medios, desarrollando su capacidad creadora.

La duración de esta actividad es 120 minutos, que pueden distribuirse si se desea en cuatro sesiones:

1ª SESIÓN: presentación de la actividad y asignación de un compañero. (15´)
2ª SESIÓN: elaboración de los regalos. (40´)
3ª SESIÓN: elaboración de los regalos. (40´)
4ª SESIÓN: entrega de regalos y mensajes. (25´)

OBJETIVOS

- Aumentar el autoconocimiento de los educandos.
- Descubrir los rasgos más sobresalientes que sus compañeros ven en ellos.
- Conocer qué aspectos de ellos mismos pueden molestar a los demás.
- Desarrollar la imaginación y la capacidad de simbolización.

CONTENIDOS

- **CONCEPTOS:**
  - Autoestima.
  - Creatividad.
  - Comunicación.
  - Generosidad.
- **HABILIDADES:**
  - Capacidad para hacer críticas constructivas.
  - Elaboración de obsequios.
- **ACTITUDES:**
  - Positiva.
  - De respeto.
  - De participación
  - Crítica

DESARROLLO

El grupo con el que realizaremos la actividad deberá tener cierto grado de conocimiento mutuo. Después se les explica que cada uno debe hacer un regalo a cada uno de los restantes componentes del grupo. El regalo debe ser algo creado personalmente o recogido en algún lugar (un dibujo, una hoja de un árbol, etc). Lo importante del regalo es que éste debe simbolizar cómo vemos a esa persona (por ejemplo, a alguien muy sensible se le puede regalar una flor muy frágil, a alguien muy dulce, un caramelo). Además, cada regalo debe ir acompañado de un mensaje. Este mensaje escrito debe explicar la característica que el regalo simbólico refleja y, también, algo que nos gustaría que esa persona cambiara. Por lo tanto, en el mensaje debe haber algo positivo de esa persona y algo que pensamos que podría cambiar.

Durante las sesiones establecidas, los educandos deben pensar y elaborar los regalos para sus compañeros de grupo.

El día señalado para entregar los regalos, los integrantes se sitúan en círculo. Uno de ellos se coloca de pie en el centro del grupo, y los demás, uno por uno, se van levantando y le dan su regalo, explicándole el porqué de ese regalo. Uno a uno van ocupando esa posición central, hasta que todos han recibido todos sus regalos.

MATERIALES

Para la realización de esta actividad se requiere diverso material (pinturas, cartulinas, plásticos, material de desecho, rotuladores, tijeras, pegamento, periódicos, papel de celofán, cartones...).

SUGERENCIAS

La asignación de los regalos se puede hacer del siguiente modo: cada persona escribe su nombre en un papel, lo dobla y lo mete en un recipiente a través del cual no se vea, y cuando están ya todos los papeles metidos, uno por uno irán sacando los participantes un papel sin decir quien le ha tocado hasta que estén todos asignados.

EVALUACIÓN

¿Cómo me he sentido?, ¿qué regalo me ha sorprendido más?, ¿me ha gustado el mío?, ¿estoy de acuerdo con el porqué de mi regalo?. Si fuera necesario se pueden pedir aclaraciones sobre algún mensaje no entendido.

FUENTE

ASDE - Scouts de España.

ROVERS/COMPAÑEROS
EL OCÉANO AZUL

DURACIÓN: 30 minutos.
DESTINATARIOS/AS: Jovenes de 17 a 21 años

DESCRIPCIÓN
Mediante este ejercicio podremos realizar un control de nuestras emociones y nuestro cuerpo.

OBJETIVOS
- Controlar nuestras emociones y nuestro propio cuerpo
- Ser capaces de alcanzar un pensamiento positivo y proyectar nuestra energía positiva.

CONTENIDOS
- CONCEPTOS:
  - Relajación.
  - Positivismo.
  - Control corporal y emocional.
- HABILIDADES:
  - Capacidad para relajarnos.
  - Desarrollo del autocontrol.
- ACTITUDES:
  - Positiva.
  - Relajante.
  - Abierta al aprendizaje.

DESARROLLO
En una posición cómoda y en un lugar tranquilo, haz algunas respiraciones profundas hasta conseguir relajarte y concentrarte...
Ahora imagina el océano... Visualiza su inmensidad...

Sumérgete en el sentimiento de ser parte de una gran inmensidad... No estás dentro, ni separado del océano, tú eres el océano...
Ve como tu vida individual, la cual es separada y distinta, pero aún así, es parte del todo...

Ve las elevaciones y caídas de las olas como tus propias experiencias...
Tu vida individual nace al elevarse la ola, y así sucesivamente se va elevando una y otra vez, una ola tras otra ola, que representan tus experiencias que se mezclan con el todo...

¿Cuántas veces has elevado tu vida individual? ¿cuántas veces se volverá a elevar en el futuro?.

Siente la inmensidad de las posibilidades...

A medida que sientas la subida y la caída de la ola, siente el abrazo del océano, el cual te da la bienvenida a casa. Representa esto como una unión con el todo.

Siente lo compasivo que es la inmensidad, que siempre te da lugar en ella misma. Ve que cualquier sensación de separación es una ilusión... La ola es parte del océano y el océano está dentro de la ola. Cualquier sentimiento de separación es una ilusión. Siente tu conexión con la inmensidad eterna.

MATERIALES

No se precisan materiales aunque se puede acompañar el ejercicio de música relajante.

EVALUACIÓN

¿Cómo me he sentido?, ¿he logrado relajarme?, ¿he sido capaz de controlar mi cuerpo y mis emociones?.

FUENTE

ASDE- Scouts de España.

ROVERS/COMPAÑEROS
VISUALIZACIÓN DEL CASTILLO

DURACIÓN: 15 Minutos.
DESTINATARIOS/AS: Jovenes de 17 a 21 años

DESCRIPCIÓN

Técnica de visualización, en que la imagen a visualizar consiste en un castillo y todo aquello que puede rodear a éste.

Esta técnica es útil utilizarla para reducir el impacto negativo que nos puede suponer recibir ciertos estímulos del exterior que nos resultan aversivos, por ejemplo, tras haber tenido una discusión con algún scouter del grupo y habernos dicho cosas fuertes (ej: insultos), haber recibido una bronca por nuestro jefe, madre, padre, habiéndonos dicho cosas que nos han dañado, etc.

OBJETIVOS

- Reducir el impacto negativo de estímulos externos negativos.
- Controlar emociones negativas.
- Utilizar pensamiento positivo.
- Proyectar energía positiva.
- Aumentar bienestar.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Conocimiento de uno mismo.
  - Identificación de aquello que a cada uno le hace daño.
  - Relaciones personales.
  - Relajación.
  - Emociones y sentimientos.
  - Salud Mental.

- HABILIDADES:
  - Desarrollo de técnicas para reducir el impacto negativo de los que nos rodea.
  - Desarrollo de Salud Mental.
  - Adquisición de habilidades de relajación y visualización.
  - Interpretación de los propios sentimientos.
  - Mantenimiento de la atención durante la visualización.

■ ACTITUDES:

- Interiorización.
- Actitud positiva hacia el autoconocimiento.
- Reconocimiento de que se puede luchar contra lo negativo.
- Actitud positiva haga uno mismo.
- De reconocimiento positivo hacia los sentimientos.

DESARROLLO

El scouter dirigirá la visualización. Pedirá a los rovers/compañeros que se sienten (o tumben) en una posición cómoda y que cierren los ojos. Cuando se considere que están tranquilos y relajados, se les pedirá que escuchen al scouter y siga las instrucciones que éste les vaya dando. La visualización es la siguiente:

"Visualiza un castillo; el cual puede estar situado donde tú lo desees, y tener la forma que más te guste. Imagina también de lo que está rodeado; sabes que cuantos más detalles tenga, mejor: ve el color del cielo, la tierra en la que está, etc. ***Tú*** *eres, o bien el castillo, o bien* ***tú mismo****, que está dentro del castillo. Recuerda una situación en la que te sintieras agredido (o bien que te hayan insultado, desvalorizado, atacado, o cualquier otra forman que te hiciera sentir mal) Los insultos, u otros* ***estímulos aversivos*** *que pudieras recibir los tienes que visualizar como flechas que te lanzan, pero que no te van a impactar, no te dan porque los muros del castillo te protegen y las repelen".*

SUGERENCIAS

- La técnica de visualización en sí puede ir precedida de una breve relajación.
- El scouter que dirija la visualización, utilizará un tono de voz sosegado, que refuerza la tranquilidad y relajación.
- Es recomendable que al enunciar los distintos pautas, dejar cierto tiempo para que pueda ser bien procesado y visualizado por los rovers/compañeros.

EVALUACIÓN

- Una vez finalizada la visualización se les preguntará si han conseguido visualizar el castillo, qué han imaginado, cómo se han sentido, si han conseguido reducir el impacto negativo de aquellas ofensas que han visualizado, etc.

FUENTE

ASDE - Scouts de España.

ROVERS/COMPAÑEROS

VIDEO-FÓRUM: NOS VAMOS AL CINE

DURACIÓN: 4 Horas.
DESTINATARIOS/AS: Jovenes de 17 a 21 años

DESCRIPCIÓN

Realización de un video-fórum, apoyado por un cuestionario, para trabajar diferentes aspectos que vayan surgiendo en torno al visionado de la película que proponemos.

OBJETIVOS

- Descubrir los diferentes valores que aparecen en la película.
- Desarrollar la capacidad crítica y de reflexión.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Debate.
  - Pensamiento positivo.
- HABILIDADES:
  - Comprensión crítica.
  - De análisis.
  - Reflexión.
  - Capacidad de contrastar información con diversas fuentes.
- ACTITUDES:
  - Empatía.
  - Receptiva.
  - Crítica.
  - Asertividad.

DESARROLLO

La actividad consiste en el visionado de una película. Tras la finalización de la misma, se hará un debate en el que trabajaremos sobre las preguntas del cuestionario y de todas aquellas cuestiones que hayan surgido durante la proyección del film.

Para orientar el debate puede elaborarse un cuestionario que los chavales irán rellenando al mismo tiempo que visionan la película, éste se repartirá al comienzo de la película.

MATERIALES

Copias de los cuestionarios para todos los participantes, televisión, reproductor de video/dvd y película.

SUGERENCIAS

- Dada la dinámica de la actividad y la duración de la película, es necesario que el sitio sea cómodo, para no desconcentrarse.
- La técnica del visionado es flexible y permite una serie de posibilidades como:
  - Detener la imagen en una secuencia clave y realizar alguna actividad grupal a partir de dicha secuencia.
  - Seleccionar partes de la película (15 ó 20 minutos) que aborden aspectos más directamente relacionados con el tema que nos ocupa, etc.

Las películas relacionadas con el tema pueden ser muchas, dependiendo el enfoque que queramos darle, así como la sección con la que trabajemos. En este material, en el apartado de recursos os proponemos una serie posible de films a trabajar.

A continuación se recogen algunas ideas para trabajar la película CADENA DE FAVORES: Esta cinta trabaja desde un idealismo amable, está inspirada en una serie de hechos singulares reales vividos por la escritora. En un tugurio de Las Vegas, Trevor, un adolescente de 12 años, malvive con su madre alcohólica, a la que su marido abandonó hace tiempo. Incitado por un carismático profesor -cuyo rostro quemado revela un trágico pasado-, el chaval inventa una singular iniciativa para cambiar el mundo: hará tres favores a otras tantas personas; cada una de ellas hará otros tres favores; y así hasta el infinito. Esta cadena de favores tendrá consecuencias insospechadas, sobre todo en las personas que rodean al propio Trevor. Algunos pensarán que la vida real no es así, sino que la película se trata de un cuento sobre la capacidad de contagio de la bondad humana. Una fábula curiosamente inspirada en hechos tan reales que han impulsado la creación de diversas fundaciones e iniciativas sociales en Estados Unidos. En realidad es una bella apología de la solidaridad cotidiana recopilando soledades, ilusiones, tragedias, alegrías, amores, odios y arranques de bondad.

Posibles cuestiones a trabajar:

- ¿Qué les parece el trabajo planteado por el profesor?, ¿qué propuesta habrían desarrollado ellos?.
- ¿Os parece real o posible lo que plantea Trevor?.
- ¿Qué créeis que intentaba trasmitir el autor?, ¿lo ha conseguido?.

- ¿Os habéis sentido identificados de alguna forma con alguno de los personajes o historias que aparecen en la película?.
- ¿Aparecen grupos de amigos?, ¿qué tipo de relaciones de las que se dan en la película te parece más interesante?, ¿por qué?.
- ¿Crees que los personajes son optimistas?, ¿qué metas se plantean?.
- ¿Qué te parece el final de la historia?, ¿te parece creíble?.
- ¿Qué otro final se os ocurre para la historia?.

PREPARACIÓN

El cuestionario puede adaptarse y seleccionar las preguntas en función de los destinatarios y relacionarse con situaciones similares y conflictos que hayan surgido recientemente en el entorno cercano o incluso en el grupo.

Es muy importante considerar que estamos realizando una actividad educativa, y que nuestra función ha de ser describir con rigor, precisar y motivar para que los participantes sean quienes extraigan las conclusiones. No debemos de partir de respuestas preconcebidas o visiones moralistas.

EVALUACIÓN

¿Qué les ha parecido la película?, ¿y el cuestionario?, ¿nos ha recordado a situaciones que están ocurriendo actualmente?, ¿qué han aprendido?, ¿cómo se han sentido?, ¿se han identificado con alguna de las realidades que se describen en la película?.

FUENTE

ASDE-Scouts de España.

ANEXO

CUESTIONARIO VIDEOFORUM

INTRODUCCIÓN

El cuestionario corresponde a una serie de pautas enumeradas para la observación de la película. Los Scouters, en función de las características del grupo pueden adaptar las preguntas o introducir otras pautas para la observación y reflexión. También se puede seleccionar algunas de ellas y trabajarlas más en profundidad.

Las cuestiones deberán ser leídas antes de iniciarse el visionado de la película y podrán ser contestadas de forma inmediata.

Estas cuestiones serán preguntas concretas relacionadas con:

- Los personajes.
- El momento temporal en el que se sitúa la película.
- El ambiente.
- El lenguaje utilizado.
- Los valores que se transmiten.
- La evolución de la historia. Desenlace.
- Posibles desenlaces alternativos. Otros finales.

S C O U T E R S

CASOS PRÁCTICOS

DURACIÓN: Varias Sesiones
DESTINATARIOS/AS: Educadores Scouts

DESCRIPCIÓN

Con esta dinámica queremos plantearos posibles situaciones más o menos cotidianas relacionadas con el estrés y el nerviosismo, o falta de equilibrio, que podemos encontrarnos en nuestra práctica diaria de la educación en el tiempo libre.

OBJETIVOS

- Dar respuesta a estas situaciones límites o problemáticas.
- Descubrir pequeñas claves o pautas de actuación al respecto.
- Normalizar el tema que nos ocupa en las reuniones de scouters.

CONTENIDOS

- CONCEPTOS:
  - Salud Mental.
  - Situaciones estresantes.
  - Equilibrio.
- HABILIDADES:
  - Diálogo.
  - Análisis crítico de situaciones y posiciones.
  - Aplicación de los recursos tanto propios como de la comunidad en beneficio del grupo.
- ACTITUDES:
  - Positiva hacia el diálogo.
  - Desinhibida y abierta en torno al tema que nos ocupa.

DESARROLLO

Los ejemplos que a continuación desarrollamos pretenden dar lugar al debate, y al planteamiento de lo que haríamos si en realidad se da el tema. La manera en que resolvamos las cuestiones o les demos solución depende del grupo de educadores. Podemos comentar dichos casos cuando nos parezca más adecuado: en un consejo de grupo, en una

acampada de inicio de ronda, durante diversas reuniones a lo largo de toda la ronda solar.

1.- SÍNDROME DEL SCOUTER KEMAO:

¿ Quién no ha dirigido, coordinado una actividad que no se haya visto reflejado con éste síndrome, o haya pronunciado las palabras mágicas de?: *"todo me toca a mi", "si no fuese por mi quién lo hubiese hecho", "tengo que estar pendiente de todo", "siempre pasa lo mismo", "ya no doy más de si"...*

Todo esto son puros rasgos del famoso y conocido como Síndrome del "scouter kemao", que en un principio tanto nos fastidia, nos pone de mal humor, nos hace cogernos rebotes con los compañeros, nos quita el sueño, nos crea ansiedad, acaba por hacernos odiar a los Scouts, nos hace repetirnos ¡una y ya no más!, ¡que esto termine ya!.

En un primer momento vemos todo de forma negativa por lo que está pasando, y nos hace sentirnos agotados y mal, quizás por que nuestro estado de ánimo también esta condicionado a nuestro estado general y nos hace equivocarnos, limitarnos en las formas de resolver los problemas, pero siempre vemos esto desde el mismo prisma, desde lo negativo, ¿por qué no verlo desde el lado positivo?, ¿por qué en vez de decirnos cosas negativas, no decimos las positivas: tranquilo con esto puedo, seguro que lo conseguiremos, soy capaz de hacerlo, me ayudarán?...

Algunos consejillos para combatir el SÍNDROME DEL SCOUTER KEMAO:

- Planificar y organizarse.
- Pedir ayuda.
- Ceder responsabilidades.
- Saber desconectar.
- Cuidar el tiempo libre de los propios scouters en las actividades, dedícate un tiempo para ti.
- Establece prioridades.
- Tenemos derecho a cometer errores: permítete equivocarte.
- Si algo te molesta dilo.
- No guardes los resentimientos y problemas.
- Valora las cosas positivas.
- Recuerda dos cosas muy simples: GRACIAS Y POR FAVOR.
- Es importante conocer las limitaciones tanto propias como de los demás.
- Y ... Recuerda que estás aquí porque te gusta...

2.- DIFERENCIAS DE CRITERIO ENTRE LOS MONITORES:

No siempre estamos de acuerdo dentro del equipo de scouters, ante situaciones problemáticas, o no tanto, tenemos distintos puntos de vista, que llevados al extremo pueden dar lugar a enfrentamientos. Para anticiparnos a estas situaciones podemos realizar una dinámica de Role - Playing en la que simular un momento clave que hayamos vivido, o que se pueda producir en el seno del grupo. Esto nos ayudará a ponernos en lugar del otro y a tener en cuenta lo relativo de las posturas tanto propias como ajenas. Una reflexión general: "Ten en cuenta que eres scouter de grupo, todas las secciones son importantes".

Podéis plantearos alguna situación estresante a la que dar solución:

- 1 día de lluvia con la sección de castores.
- Nos hemos perdido en una marcha.

MATERIALES

Fotocopias de los ejemplos prácticos, papeles y bolígrafos.

SUGERENCIAS

Estas situaciones son sólo ejemplos, los casos reales estarán llenos de matices, como la vida misma.

EVALUACIÓN

¿Qué habéis aprendido?, ¿cómo os habéis sentido?, ¿el debate ha sido enriquecedor?, ¿se han planteado cuestiones interesantes?.

FUENTE

ASDE-Scouts de España.

Yo no me encuentro a mí mismo
donde me busco.
Me encuentro por sorpresa
cuando menos lo espero.
(Charles de Secondat Montesquieu).

6.- ALGUNOS RECURSOS

Desde la perspectiva que guía el material hay multitud de recursos que puedes aplicar para desarrollar un estado óptimo de Salud en todos los sentidos. Lo principal es desarrollar todos los recursos personales que están en tu interior.

A continuación desarrollamos una serie de bibliografía con pequeños comentarios a cada libro.

"CUENTOS PARA PENSAR"

Jorge Bucay

El libro lo componen diversos cuentos, con los que el autor pretende provocar en el/la lector/a una reacción, un sentimiento, una reflexión que le repercuta en su mente y provoque el deseo de mejorar aspectos de su vida, de provocar un proceso de autoconocimiento. El aprendizaje generado será único para cada persona.

"DÉJAME QUE TE CUENTE"

Jorge Bucay

Demián es un muchacho curioso e inquieto que desea saber más sobre sí mismo. Esta búsqueda le conduce a Gordo, un psicoanalista muy peculiar que le ayuda a enfrentarse a la vida y a encontrar las respuestas que está buscando con un método muy personal: cada día le explica un cuento. Son cuentos clásicos, modernos o populares, reinventados por el psicoanalista para ayudar a su joven amigo a resolver dudas.

"EL CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA"

Robert Fisher

Fantasía adulta que simboliza la ascensión por la montaña de la vida. Nos sentimos reflejados en el viaje del caballero, que está plagado de esperanzas y desesperanzas, de ilusiones y desilusiones, de risas y lágrimas. Las profundas enseñanzas contenidas en la historia son impartidas con un toque de humor muy sutil. El Caballero de la Armadura Oxidada es una experiencia que expande nuestra mente, que nos llega al corazón y alimenta nuestra alma. El libro nos enseña, de una forma muy amena, que debemos liberarnos de las barrearas que nos impiden conocernos y amarnos a nosotros mismos para poder, a su vez, ser capaces de dar y recibir amor.

"EL ALQUIMISTA"

Paulo Coelho

Una novela sobre los sueños y el destino. Cuando una persona desea realmente algo, el Universo entero conspira para que pueda lograrlo.

Basta con aprender a escuchar los dictados del corazón y a descifrar un lenguaje que está más allá de las palabras, en el que muestra aquello que nuestros ojos no pueden ver El Alquimista relata las aventuras de un joven pastor que un día abandonó su rebaño para ir en pos de una quimera. Con este enriquecedor viaje por las arenas del desierto, Paulo Coelho recrea un símbolo hermoso y revelador de la vida, la humanidad y sus sueños.

"EL PEREGRINO DE COMPOSTELA: DIARIO DE UN MAGO"

Paulo Coelho

Se narra las peripecias de sus peregrinaje por el Camino de Santiago, un viaje poblado de fenómenos sobrenaturales y enseñanzas cuyo punto de partida es la renuncia como elemento de depuración existencia. En el curso de esta experiencia, además de escalar montañas y sortear cascadas torrentosas, el autor resucita historias de templarios, estrechamente asociadas con la ruta jacobea, y actualiza las leyendas de los pueblos que jalonan esta mística ruta.

"VERÓNIKA DEBE MORIR"

Paulo Coelho

Veronika es una joven que tiene los mismos sueños y deseos que cualquier persona de su edad. Es guapa, cuenta con un buen trabajo y no le faltan pretendientes. Su vida transcurre sin mayores sobresaltos, sin grandes alegrías ni grandes tristezas, pero Veronika no es feliz. Por eso, la mañana del 11 de noviembre de 1997, Veronika decide morir. Locura y pasión. Veronika, en su camino hacia la muerte, descubre que cada segundo de la existencia es una opción que tomamos entre la alternativa de seguir adelante o abandonar. Veronika experimenta placeres nuevos y halla un nuevo sentido a la vida, un sentido que la había permanecido oculto hasta ahora, cuando ya es demasiado tarde para echarse atrás.

"LAS NUEVE REVELACIONES"

James Redfield

La historia habla de un antiguo manuscrito escondido en la selva peruana, que guarda en sus páginas Nueve revelaciones vitales para comprender el presente y poder enfrentarnos mejor a los retos que para todos supone el nuevo milenio. Inspirándose en la sabiduría de un antiguo manuscrito peruano, este libro invita a vivir una aventura personal y colectiva, a descubrir el apasionante mundo de la energía personal a través de los secretos que cambiarán el mundo, de cuya verdadera comprensión depende que la humanidad pueda entrar en el nuevo milenio... Una excelente parábola de la espiritualidad que sale a la luz en el momento en que el ser humano más la necesita.

"DIOS VUELVE EN UNA HARLEY"

Joan Brady

Christine tiene 37 años, un historial de relaciones con poco éxito y un exceso de dedicación a lo que los demás pensaban de ella. Insatisfecha consigo y el mundo, tras siete años fuera de casa, vuelve para encontrarse que su pasado la estaba esperando exactamente donde lo dejó. Nada había cambiado. Pero lo que no sabía es que bastarían unos pocos consejos para que su vida se transformara de una forma insospechada. ¿Pero quién era en realidad el joven de la Harley Davidson que parecía saberlo todo sobre ella?. Con una trama sencilla y amena Joan Brady ejemplifica aspectos concretos para mejorar nuestra vida cambiando la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Además de éstos, hay otros muchos libros, entre ellos, algunos de autoayuda, así como algunas películas y canciones que pueden ayudarte a trabajar este tema:

- **"La princesa que no creía en los cuentos de hadas",** Marcia Grad.
- **"Caminando hacia el despertar",** Hila Van Delden.
- **"Las voces del desierto",** Marlo Morgan.
- El Doctor Wayne W. Dyer tiene varios materiales que trabajan el tema, destacan: **"Tus zonas erróneas"** y otro en positivo, **"Las zonas mágicas".**

Películas:

- **La vida es bella.** Roberto Beningni.
- **Cadena de favores.** Mimi Leder.
- **Una historia verdadera.** David Lynch.
- **Shine.** Scott Hicks.
- **El profesor Holland.** Stephen Herek.
- **Descubriendo a Forrester.** Gus Van Sant.
- **Mi pie izquierdo.** Jim Sheridam.
- **Shrek.** Andrew Adamson y Vicky Hemson.
- **Planta Cuarta.** Antonio Mercero.

Para trabajar estas películas existen distintas páginas web en las que puedes encontrar materiales e ideas que os ayuden a trabajar con películas de forma educativa.

www.aulacreativa.org/cineducacion

www.aplicaciones.info

7.- BIBLIOGRAFIA

- Bautista, J. Mª y San José A. I.; **"Cine y Creatividad"**.
- Branden, N. **"Cómo mejorar su autoestima"**. Paidós Ibérica, 2000.
- Davis, M., Mckay, M., et alt. **Técnicas de autocontrol emocional.**
- Dyer, W. **"Tu yo sagrado"**. Grijalbo, 1998.
- Dyer, W. **"Tus zonas erróneas"**. Grijalbo, 1999.
- Dyer, W. **"Tus zonas mágicas"**. Grijalbo, 2000 .
- Ehrhardt, U. **"Las chicas buenas van al cielo y las malas a todas partes"**, Grijalbo, 1998.
- Hay, L **"Usted puede sanar su vida"**. Urano.
- Hay, L. **"Ámate a ti mismo. Cambiarás tu vida"**. Urano.
- Hill, N. **"La actitud mental positiva",** Grijalbo, 1999.
- McKay, M. Davis, M. Y Fanning, P. **"Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés"**. Martínez Roca, 1985.
- Smith, M. **"Cuando digo no me siento culpable"**. Grijalbo, 1998.

8.- EVALUACIÓN DE MATERIAL DIDÁCTICO PENSANDO EN POSITIVO.

¡¡NO TE VAYAS TODAVÍA!!

¡¡Estamos muy interesados en conocer tu opinión para poder mejorar y enriquecernos con vuestras aportaciones!!

ASOCIACIÓN FEDERADA	GRUPO SCOUT	CIUDAD

- ¿Qué te ha parecido en general la publicación?
- Dinos algunas palabras sobre los contenidos de la guía.
- Coméntanos algo sobre el diseño y maquetación.
- ¿Te ha aportado algo como educador?
- ¿Crees que la podrás utilizar de manera práctica en tus actividades con las distintas secciones?
- 3 aspectos positivos que resaltarías.
- 3 aspectos que mejorarías.

¡¡¡Muchas gracias y hasta pronto!!!
Ahora sólo tienes que enviar esta hojita a:

ASDE. C/ Embajadores, 106-108.
Casa 1. Bajo dcha.
28012 MADRID.

ASDE

Federación de Asociaciones de Scouts de España

C/ Embajadores, 106-108 casa 1 bajo dcha.
28012 Madrid
Telf.: 91.517.54.42
Fax: 91.517.53.82
E-mail: asdeof@asde.es
www.asde.es

MINISTERIO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

Por Solidaridad
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL