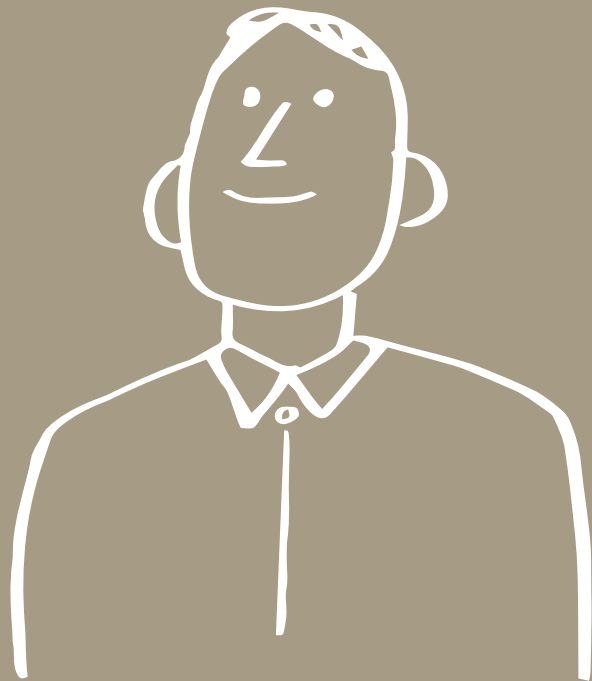


# Constrúyete

Guía de uso







CONS  
T  
R  
Ú  
YETE

# CONTENIDOS

## Introducción

Presentación	pág. 6
Bases teóricas del trabajo	pág. 8
Orientaciones para desarrollar las actividades	pág. 10

## Actividades

1. Relajación	pág. 12
2. Emociones	pág. 15
3. Gestión emocional	pág. 18
4. Autoestima	pág. 1
5. Empatía	pág. 24
6. Comunicación	pág. 27
7. Diversidad	pág. 30
8. Conflictos en la integración laboral	pág. 32

## Herramientas para dinamizar las actividades

1. Tarjetas	pág. 37
2. Pósteres	pág. 42
3. Grabaciones de audio	pág. 44

# Presentación

CONSTRÚYETE es un programa para apoyar, con **recursos prácticos**, la tarea de las *facilitadoras* y los *facilitadores* que trabajan en el desarrollo de las competencias transversales para la inserción laboral.

Esta propuesta no es un curso estructurado, si no una base de apoyo para poder desarrollar esta labor y completar los recursos existentes en materia de orientación laboral.

Para poder intervenir de forma efectiva en el acompañamiento a la inserción laboral dentro del sector de la construcción, resulta imprescindible mejorar la gestión emocional de las personas.

Además, sabemos que el refuerzo del vínculo entre pares es crítico para la prevención del aislamiento social y la creación de redes profesionales.



# Bases teóricas del trabajo

- Las emociones forman parte de un conjunto de adaptaciones al medio que nos predisponen a actuar de una u otra manera. Básicamente son impulsos que comportan reacciones automáticas.
- Las emociones están en la base de todo el sistema de creencias y valores de las personas. Por ello condicionan nuestros pensamientos y la voluntad para poner en marcha aquello que deseamos.
- Las emociones se manifiestan a través de sensaciones corporales. Tener conciencia de las emociones que sentimos y poderlas nombrar en el momento que nos afectan es el primer paso para entender qué información nos están dando y así tener la capacidad de ofrecer una respuesta adecuada.
- Las personas no podemos actuar directamente sobre nuestras emociones. Básicamente solo podemos modificar nuestros estados emocionales a través de cambios voluntarios en el cuerpo (respiración, relajación) y a través de los pensamientos.
- En este aprendizaje es muy importante aprender a distinguir entre emociones y conductas para entender que no es malo sentir todo tipo de emociones, pero que los comportamientos que se derivan de estas emociones, los hay que son correctos y otros que no lo son.
- La autoestima es un valor que tiene una gran influencia en la toma de decisiones y en el comportamiento de las personas. Por ello, en el aprendizaje de habilidades transversales, es tan necesario desarrollar esta capacidad, especialmente en las personas que tienen dificultades para valorar sus cualidades o bien están condicionadas por algunas creencias paralizantes.
- La convivencia armónica parte de la comprensión de las otras personas más allá del contenido de sus palabras. Los valores de solidaridad, colaboración, respeto y tolerancia se desarrollan a través de la empatía que supone la conexión emocional con los demás.





# Orientaciones para desarrollar las actividades

## Naturaleza de las actividades

Las **actividades están agrupadas por temas** y ordenadas según una pauta de alfabetización emocional. Para un buen desarrollo de esta formación es necesario **practicar por orden los temas**, porque muchos incorporan los aprendizajes previos. Por eso aconsejamos realizar al menos un ejercicio de cada tema.

Algunas personas participantes aprenden rápidamente los recursos que practican en estas actividades, pero hay personas que tienen dificultades para concentrarse y disfrutar de ellas. Conviene **empezar con sesiones breves** y prestar mucha atención a las dificultades que puedan surgir.

Proponemos algunos ejercicios para iniciarse en estas prácticas. Son solo una pequeña muestra entre otras muchas posibilidades que el/la facilitador/a podrá adaptar dependiendo del grupo y del programa en que esté implicado.

## Creación de un clima adecuado

Es imprescindible, durante la formación, crear un **clima de acogida** en el que las personas participantes puedan expresar las emociones, los sentimientos y manifestar abiertamente sus opiniones.

La **acogida y comprensión** por parte de la persona que forma facilitará a los participantes abrirse a los sentimientos de temor, desánimo, dolor, vergüenza... así como también a los sentimientos de ternura, sensibilidad, amor, motivación... La comprensión es gratificante, crea sensación de tranquilidad y puede eliminar barreras entre los miembros del grupo de manera que se fomente la confianza y la comunicación.

En general, la primera reacción frente a las afirmaciones de otras personas suele ser una evaluación inmediata o un juicio, más que un intento de comprensión. Cuando alguien muestra una actitud o expresa un sentimiento, una creencia, tenemos tendencia a pensar: «Tiene razón», «Qué tontería», «Esto no es normal». Estos juicios de valor no estimulan la apertura para un desarrollo personal y, por lo tanto, no deberían formar parte de la actitud de los facilitadores. Curiosamente, una evaluación positiva puede resultar tan amenazadora

como una negativa, ya que decir a alguien que es bueno implica también el derecho a decirle que es malo. En consecuencia, cuanto más **libre de juicios y evaluaciones** se encuentren los participantes, mejor.

## Metodología

En la presentación y práctica de las actividades es conveniente seguir las siguientes orientaciones:

Tener siempre presente que el objetivo de esta formación consiste en conocer y practicar recursos para **facilitar la serenidad y el bienestar**, en un momento vital muy específico como es la búsqueda de empleo o definición de un proyecto profesional y vital, **aunque el entorno sea desfavorable**.

**Este aprendizaje es vivencial.** El discurso, sin la práctica, no sirve de mucho. De poco vale conocer la teoría si no se integra en el sistema de valores de cada persona. Por eso es tan importante practicar y repetir los ejercicios en un entorno acogedor.

El aprendizaje de estos recursos se realiza, en muchas ocasiones, a partir de ejemplos o situaciones simuladas. Las personas facilitadoras deberán orientar a los participantes y animarlos a **aplicar estas prácticas a las vivencias personales y a incorporarlas, en el día a día**, en situaciones reales. Dada la naturaleza de nuestra organización y de la intervención individual y grupal que realizamos, estas situaciones reales estarán vinculadas, la

mayoría de las veces, a los ámbitos educativos y profesionales de la vida de los participantes.

**El facilitador es un modelo de conducta** y debe actuar en consecuencia con las actitudes y valores que pretende desarrollar en el grupo. Manifestar sinceramente sus miedos, sus dudas y su vulnerabilidad, participar activamente en algunos ejercicios ayudará a crear un clima de trabajo apropiado.

Las personas facilitadoras deberán escoger aquellos ejercicios que considere más oportunos en cada momento y hacer las **adaptaciones** necesarias para ajustarlo al nivel y a los intereses del grupo.

Algunas propuestas pueden iniciarse directamente con una práctica mientras que otras precisarán de una breve explicación teórica antes de empezar.

Es deseable **que participen todos los miembros del grupo**, pero la participación siempre será voluntaria. Las personas facilitadoras deberán favorecer el intercambio evitando forzar a nadie.

# Actividades

## 1. RELAJACIÓN

Técnicas de relajación muscular, respiración y visualización

### Introducción

Las emociones se manifiestan a través de sensaciones corporales. Se pueden cambiar estados emocionales trabajando el cuerpo. La relajación muscular y la respiración consciente son dos técnicas muy simples y efectivas para apaciguar los estados de estrés emocional.

Los estiramientos y la activación corporal favorecen las emociones y pensamientos relacionados con el interés, la atención y el bienestar.

Las visualizaciones son pequeños relatos para escuchar con los ojos cerrados. Esta técnica proporciona un espacio de recogimiento muy útil para apaciguar la mente e interiorizar experiencias. También son muy útiles para potenciar la «voz interior» que ayuda a reconfigurar los patrones de conducta.

Facilitamos enlaces para conocer dinámicas de integración grupal. No son técnicas de relajación, pero las incluimos en este capítulo inicial porque pueden ser útiles para aplicar el método de trabajo que proponemos. El desarrollo de las competencias transversales es un aprendizaje vivencial que vamos a desarrollar en grupo. La participación y la confianza entre los miembros del grupo son elementos esenciales para el desarrollo de esta tarea.

### Enlaces externos para los facilitadores

Para saber más de la influencia de la respiración en los estados emocionales:

Video de YouTube *Cómo controlar tu mente y tus emociones usando tu respiración* de Jorge Benito

<https://www.youtube.com/watch?v=6XdnFjwCwF4>

Para saber más sobre la visualización:

Video de YouTube *La ciencia de la visualización* de Mindful Science

<https://www.youtube.com/watch?v=f7zd5u1-uxc>

Para conocer dinámicas de integración grupal:

Propuestas del programa de Unicef *¿Te suena familiar?*

<https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/02%20Dinamicas.pdf>

10 dinámicas de integración grupal propuestas por Psicología y Mente

<https://psicologiymente.com/social/dinamicas-integracion-grupal>

**NOTA:** Algunas dinámicas están dirigidas a grupos infantiles. A pesar de ello, incluimos el enlace por su interés, aunque algunos ejercicios será preciso adaptarlos a las edades de los participantes.

## Enlaces externos para los participantes

Visualización relajante para aprender esta práctica:

Video de YouTube *El bosque*, de Al Alba (13:12 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=OW-t0wvLWm8>

Relajación a través de una meditación (7:23 min.):

Video de YouTube *Meditación guiada mindfulness* de Guillermo Orozco

<https://www.youtube.com/watch?v=XXXaoKi7IY0&t=10s>

## Actividades

Proponemos algunos ejercicios para iniciarse en estas prácticas. Al finalizar las relajaciones es muy útil establecer un diálogo para preguntar a las personas participantes cómo se han sentido y qué han experimentado.

a. Para modificar el estado emocional a través de la respiración:

Es un ejercicio guiado de RESPIRACIÓN CONSCIENTE (3-a) que puede dirigir el facilitador del grupo, leyendo pausadamente el texto o bien a través de la grabación: a RESPIRACIÓN CONSCIENTE

b. Para tomar conciencia de los segmentos corporales y experimentar la diferencia entre tenso y relajado:

Leer o reproducir la grabación de RELAJACIÓN PROGRESIVA (3-b). Este ejercicio es muy importante practicarlo repetidamente para iniciarse en la técnica del relajamiento muscular. Lo puede guiar el facilitador del grupo, leyendo pausadamente el texto o bien a través de la grabación: b RELAJACIÓN PROGRESIVA

c. Para contrarrestar las emociones estresantes a través del cuerpo:

Leer o reproducir la grabación RELAJACIÓN DIRECTA (3-c). Con la práctica, los participantes aprenderán a realizar el ejercicio de manera autónoma, sin la guía de la voz exterior. El siguiente paso será aprender a escanear instantáneamente todo el cuerpo para detectar tensiones y poder relajarlas en el momento que se producen. Esta es una herramienta muy útil para transformar voluntariamente las emociones estresantes. Lo puede guiar el facilitador del grupo, leyendo pausadamente el texto o bien a través de la grabación: c RELAJACIÓN DIRECTA.

d. Para activar el cuerpo y favorecer el bienestar:

Leer o reproducir la grabación ESTIRAMIENTOS (3-d). Esta práctica u otras parecidas se deben incorporar a las rutinas cotidianas porque favorecen la circulación y propician las emociones positivas. Podemos aprovechar estos momentos para preguntarnos sobre nuestro estado emocional. ¿Qué sentimos? Este pequeño gesto ayudará mucho en el desarrollo de la conciencia emocional. Este ejercicio lo puede realizar el facilitador del grupo,

leyendo pausadamente el texto o bien a través de la grabación: d ESTIRAMIENTOS.

**e. Para potenciar la voz interior**

Leer o reproducir la grabación VISUALIZACIÓN EL MAR (3-e) o VISUALIZACIÓN TAMBORES (3-f). Las visualizaciones son una buena herramienta para ayudar a las personas a conectar con su interior. A veces, pueden hacer surgir en los participantes recuerdos o emociones angustiosas, difíciles de controlar. No debemos alarmarnos por ello. Es importante que las escuchemos y acojamos a las personas, sin imponernos la necesidad de darles solución. Estos ejercicios los puede realizar el facilitador del grupo, leyendo pausadamente los textos o bien a través de estas grabaciones.

## 2. EMOCIONES

Descripción y conexión con las emociones personales

### Introducción

Para desarrollar las competencias transversales es fundamental tener un conocimiento y una percepción clara del mundo emocional. ¿Qué son las emociones? ¿Para qué sirven? ¿Cómo las percibimos?

Tener conciencia de las emociones que sentimos y poderlas nombrar en el momento que nos afectan es el primer paso para entender qué información nos están dando y así tener la capacidad de ofrecer una respuesta adecuada. Hay emociones que son estresantes y otras que son satisfactorias. Todas son útiles si se saben gestionar.

Para todo el trabajo que vamos a desarrollar es vital que las personas participantes puedan conectar con las propias emociones y sentimientos. Más allá de reconocer cognitivamente las emociones y poderlas nombrar, es necesario que aprendan a sentirlas conscientemente. Hay personas que desarrollan esta habilidad tras algunas prácticas, mientras que otras precisan más tiempo y dedicación para conseguirlo.

### Enlaces externos para los participantes

Imágenes para provocar estados emocionales:

Enlaces externos de Internet

Niña afgana.

[https://www.nationalgeographic.com.es/medio/2018/03/01/afgrl-10001\\_\\_800x800.jpg](https://www.nationalgeographic.com.es/medio/2018/03/01/afgrl-10001__800x800.jpg)

Niños holocausto.

<https://www.superprof.es/blog/wp-content/uploads/2018/01/holocausto-fotografia.jpg>

Puño rompiendo cristal.

[https://www.espaipsicologicbadalona.es/wp-content/uploads/2018/07/fist-1148029\\_1920-1210x423.jpg](https://www.espaipsicologicbadalona.es/wp-content/uploads/2018/07/fist-1148029_1920-1210x423.jpg)

Abrazo jóvenes

[https://sompollenca.com/wp-content/uploads/2021/07/young-people-3575167\\_1920.jpg](https://sompollenca.com/wp-content/uploads/2021/07/young-people-3575167_1920.jpg)

Cara mujer.

<https://pbs.twimg.com/media/EZas-uWXgAAZD3z.png>

Cachorros.

<https://www.valenciaextra.com/uploads/s1/16/24/99/64/ben-michel-uyjn3kxaazx8-unsplash.jpeg>

Amistad y soledad.

<https://statics-cuidateplus.marca.com/cms/noticia-hacer-amigos.jpg>

### Guerra.

<https://i0.wp.com/imgs.hipertextual.com/wp-content/uploads/2021/03/call-of-duty-2021-segunda-guerra-mundial.jpg?fit=1200%2C730&quality=60&strip=all&ssl=1>

### Bullying.

[https://static1.ara.cat/clip/cedea07d-b8c6-47ec-831a-3d63a937626e\\_16-9-aspect-ratio\\_default\\_0.jpg](https://static1.ara.cat/clip/cedea07d-b8c6-47ec-831a-3d63a937626e_16-9-aspect-ratio_default_0.jpg)

### Desierto.

<https://paisatges1.files.wordpress.com/2015/03/camellos-del-desierto1.jpg>

### Motociclistas.

<https://www.spanishriders.es/images/Contenido/red-social-moteros.jpg>

## Actividades

1. Para aprender el vocabulario y como introducción al mundo de las emociones  
**Presentar las tarjetas EMOCIONES (1-a) una a una. Establecer un diálogo participativo para ir las reconociendo y aprender el vocabulario.**
  - a. Preguntar a las personas participantes cuándo han sentido la emoción. Describir la escena y la situación.
  - b. Buscar las sensaciones corporales asociadas a cada experiencia. Asociar las tarjetas de cada emoción con las tarjetas de EXPRESIONES DE LA CARA (1-b), EXPRESIONES DEL CUERPO (1-c) y SENSACIONES CORPORALES (1-d).
  - c. Comentar brevemente las causas y los efectos de cada situación emocional.
  - d. En el transcurso de la actividad ir definiendo qué son las emociones y para qué sirven. Distinguir entre emociones agradables y emociones estresantes.
2. Para clasificar las distintas emociones y asociarlas con expresiones corporales  
**Disponer las tarjetas EMOCIONES (1-a) en forma ordenada sobre una mesa o en el suelo.**
  - a. Las 5 emociones básicas: amor, alegría, miedo, enfado y tristeza.
  - b. Emociones agradables o positivas y emociones desagradables o estresantes.
  - c. Las emociones secundarias.
  - d. Asociar las tarjetas de cada emoción con las tarjetas EXPRESIONES DE LA CARA (1-b), EXPRESIONES DEL CUERPO (1-c) y SENSACIONES CORPORALES (1-d) y, si parece oportuno, también con las tarjetas TONOS DE VOZ (1-e).
3. Para aprender a conectar con las propias emociones  
**A partir de los PÓSTERES DE ESCENAS EMOCIONALES (2-a, 2-b, 2-c y 2-d),**
  - a. Escoger una situación. Se buscarán tanto imágenes agradables y placenteras como otras desagradables o estresantes. Puede ser la misma imagen para todo el grupo o dejar que cada participante escoja la que le plazca.
  - b. Cada participante debe ponerse en la posición de espectador e intentar percibir la emoción o emociones que se despiertan, en él o en ella, al contemplar la escena. En este ejercicio es importante centrarse en la percepción sensorial y no en las causas, los efectos o la descripción de los hechos. La pregunta es: ¿Qué sientes al ver esta escena?
  - c. EJERCICIO COMPLEMENTARIO: Para esta actividad es necesario también bus-



car recursos más allá de las imágenes del kit. En Internet encontraréis gran variedad de imágenes que pueden desvelar emociones. Hemos seleccionado algunas en «Enlaces externos para los participantes». También son muy útiles las escenas de películas, las noticias de actualidad o fragmentos musicales. Es importante buscar una amplia variedad de estilos. También los asistentes pueden proponer escenas que les resulten sugerentes, procedentes de YouTube, Instagram o TikTok.

#### 4. Para modificar estados emocionales a través de cambios en el cuerpo

**Es una práctica que puede ayudar, en algunos casos, a conectar con las emociones y complementar el ejercicio anterior. Como el cuerpo y las emociones están interconectados, las variaciones en el cuerpo tienen influencia en los estados emocionales de las personas.**

Con ayuda de las tarjetas EMOCIONES (1-a), EXPRESIONES DE LA CARA (1-b) y EXPRESIONES DEL CUERPO (1-c), forzar voluntariamente una expresión del rostro, una posición del cuerpo, un tono muscular y una respiración determinada para reproducir voluntariamente las expresiones corporales de la emoción que se desea trabajar.

Dejar un tiempo de calma para reforzar conscientemente la asociación entre la emoción y los signos corporales.

#### 5. Para convertir los aprendizajes en hábitos

Es fundamental en este aprendizaje poner en práctica estos ejercicios en las situaciones reales que los participantes experimentan. Especialmente en situaciones estresantes, pero también en situaciones agradables. Con la práctica la voz interior de cada individuo aprende a preguntarse: ¿Qué me sucede? ¿Qué estoy sintiendo ahora? Este es el primer paso para desarrollar la conciencia emocional.

## 3. GESTIÓN EMOCIONAL

Regulación de actitudes y de comportamientos a través de la conexión entre emociones, pensamientos y sensaciones corporales.

### Introducción

Es necesario potenciar el desarrollo de recursos que permitan regular las emociones, su intensidad y su duración para poder superar las consecuencias indeseadas que pueden ocasionar, como el estrés o la pérdida de control ante una situación conflictiva.

Ya hemos visto cómo podemos incidir sobre el cuerpo para regular los estados emocionales. Los pensamientos también actúan sobre las emociones, de manera que cambiando voluntariamente los pensamientos negativos y transformándolos en pensamientos positivos, podemos promover sentimientos favorables. Para ello debemos poner atención en nuestra voz interior y usarla voluntariamente para dirigir a nuestro cerebro mensajes positivos y apaciguadores.

En este proceso es muy importante aprender a distinguir entre emociones y conductas para entender que no es malo tener todo tipo de emociones, pero que los comportamientos que se derivan de estas emociones, los hay que son correctos y otros que no lo son.

Las emociones forman parte de un conjunto de adaptaciones al medio que nos predisponen a actuar de una u otra manera. Básicamente son impulsos que comportan reacciones automáticas. La capacidad de intervenir voluntariamente en este proceso es lo que se conoce como autocontrol.

### Enlaces externos para los facilitadores

Para saber más de los pensamientos negativos:

<https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-pensamientos-negativos>

### Enlaces externos para los participantes

Para entender cómo actúan los pensamientos negativos en clave de humor:

Video de YouTube «Historia del martillo» de Paul Watzlawick por Almudena SanVe <https://www.youtube.com/watch?v=3DlveXL96uk>

# Actividades

## 1. Para aprender a modular las emociones a través de la voz interior

**Ejercicio para realizar en grupo, a partir de las tarjetas de PENSAMIENTOS NEGATIVOS (1-f).**

- a. Escoger una tarjeta y comentar la situación a partir del pensamiento negativo que expresa la voz interior de un personaje.
- b. Comentar si alguien tiene a menudo pensamientos similares. Este puede ser un buen momento para hablar de la voz interior y descubrir cómo se expresa en cada uno de los participantes.
- c. Discutir, entre todos, si cada uno de estos pensamientos son necesariamente ciertos y buscar razones para cuestionar su validez universal.
- d. Descubrir cómo estos pensamientos actúan de manera automática y condicionan nuestros estados emocionales.
- e. Formular pensamientos positivos que cuestionen la validez de los negativos y propicien emociones constructivas.

## 2. Para personalizar la regulación de pensamientos negativos

- a. Cada participante debe escoger los tres pensamientos negativos que le resultan más familiares.
- b. Practicar el procedimiento de regulación del ejercicio anterior. Este trabajo se puede aprender en grupo, pero el objetivo es que cada participante lo practique individualmente de manera regular.
- c. Fomentar la práctica consciente para detectar la presencia de pensamientos negativos y, usando la voz interior en repetidas ocasiones y de manera voluntaria, irlos substituyendo por otros pensamientos positivos.

## 3. Para mejorar el autocontrol y evitar respuestas impulsivas ante la ira y el miedo

**Este ejercicio es aconsejable trabajarlo en grupo para aprender la técnica, pero la práctica debe ser individual.**

- a. A partir de los PÓSTERES DE ESCENAS EMOCIONALES (2-a,b,c,d), escoger un personaje que muestre ira, miedo o algún sentimiento asociado a estas emociones.
- b. La persona participante debe ponerse en el lugar del personaje y seguir las pautas marcadas en las PAUTAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL (1-i):
  1. Describir la situación
  2. Pensar una posible reacción impulsiva y automática
  3. Descubrir la emoción y ponerle nombre
  4. Hacer una pausa de 3 segundos y una respiración profunda
  5. Formular un pensamiento positivo para regular la emoción
  6. Poner en marcha una estrategia para regular la emoción a través del cuerpo
  7. Describir una posible actuación razonada

- c. Con la práctica, todo el proceso se deberá reducir a unos pocos segundos y los participantes deberán incorporarlo a su cotidianidad.
4. Para incidir en los sentimientos a través del cuerpo
- a. Usar técnicas de relajación y respiración (4-a,b,c,d,e,f)
  - b. Aprender a modificar voluntariamente la postura corporal y el tono de voz.
  - c. Practicar ejercicio físico de manera regular.

## 4. AUTOESTIMA

Valoración ajustada de las cualidades personales. Procedimientos para combatir las creencias limitantes.

### Introducción

La autoestima es la opinión que tenemos de nuestra valía junto con las emociones que la acompañan. Se basa en los pensamientos, sentimientos y experiencias que vamos recogiendo sobre nosotros mismos, a lo largo de la vida. Esta conciencia se construye y refuerza cada día. Es un valor que tiene una gran influencia en la toma de decisiones y en el comportamiento de las personas.

La autoestima no depende de lo que somos, lo que tenemos o lo que sabemos. La autoestima depende de cómo nos aceptamos a nosotros mismos, valorando de manera positiva nuestras fortalezas y siendo equilibrados en la gestión de nuestras carencias.

Para mejorar una autoestima baja es necesario aprender a desactivar las creencias limitantes que fomentan los pensamientos negativos. Son creencias irracionales, basadas en temores infundados, que se apoderan de nuestra voz interior y nos boicotean con ideas paralizantes, destructivas o catastróficas.

Reflexionar acerca de nuestras cualidades personales y de los pensamientos negativos que acuden a nuestra mente, aprender a verbalizar estas reflexiones y poder compartirlas en un entorno seguro son recursos básicos en el trabajo para educar nuestra voz interior y fomentar el desarrollo de la autoestima.

### Enlaces externos para los facilitadores

Para saber más de la autoestima:

Autoestima: Qué es y 10 técnicas para mejorarla

<https://www.iepp.es/que-es-autoestima-tecnicas-para-mejorarla/>

**NOTA:** Incluimos el enlace por su interés y claridad. A pesar de ello, los autores manifestamos nuestro desacuerdo con la referencia a la testosterona que aparece en el apartado «¡Saca provecho!».

### Enlaces externos para los participantes

Para entender mejor qué son las creencias limitantes y cómo actúan:

Video de YouTube «El elefante encadenado» de Jorge Bucay

<https://www.youtube.com/watch?v=mkF1ldhM9hk&t=241s>

# Actividades

## 1. Para aprender a valorar las fortalezas

**Autorretrato: Presentar al grupo, una a una, las tarjetas de CUALIDADES PERSONALES (1-g) con el objetivo de conocer el vocabulario que ayudará a los participantes a iniciarse en la difícil tarea de hablar con sinceridad de uno mismo.**

- a. Comentar entre todos el significado de cada cualidad y buscar ejemplos en los que se refleje su huella.
- b. Pedir a cada participante que escoja las tres cualidades que le parecen más destacadas de su personalidad en el momento presente.
- c. Cuando se establezca un clima de confianza en el grupo, animar a los participantes a compartir, de manera voluntaria, su elección. Esta actividad también se puede hacer por parejas o en grupos reducidos.
- d. Repetir el paso b escogiendo otras tres cualidades que a cada participante le gustaría potenciar.
- e. EJERCICIO COMPLEMENTARIO: Animarlos a escribir una breve redacción a modo de autorretrato personal del momento presente, donde se expresarán claramente las fortalezas actuales y los deseos de mejora en el futuro.

## 2. Para reforzar la autoestima

- a. Pedir a cada participante que piense y comente una actividad en la que se sienta muy competente. Entre todos analizar las habilidades que pone en marcha. Finalmente comentar cómo se pueden aplicar estas habilidades en otros contextos, en los que el participante no se sienta tan hábil.
- b. EJERCICIO COMPLEMENTARIO: Cada participante escribe su nombre en un papel distinto. Todos los papeles van circulando, de una a otra persona, hasta que regresan a su propietario. Las personas participantes deben escribir en cada papel una cualidad personal muy positiva de la persona que ha escrito su nombre en el papel. Así, cuando el papel regrese a ella, tendrá una amplia lista de las cualidades que le reconocen los otros miembros del grupo.

## 3. Para aprender a desactivar las creencias limitantes

**A partir de las fichas de PENSAMIENTOS NEGATIVOS (1-f), y las fichas de CREENCIAS LIMITANTES (1-h), establecer un diálogo con el grupo para descubrir las creencias limitantes que se esconden detrás de cada pensamiento negativo.**

- a. Comentar con el grupo, una a una, las fichas de pensamientos negativos para descubrir las emociones con las que se asocian y las creencias que se esconden detrás de cada uno de ellos. En este proceso puede ser útil preguntarse dos o tres veces el porqué de las causas o el posible origen de estos pensamientos. *¿Por qué crees que tiene estos pensamientos y estos sentimientos?*
- b. Detectar las creencias que se pueden esconder detrás de cada pensamiento. Las fichas de creencias pueden ayudar en esta tarea.
- c. Buscar argumentos racionales para cuestionar las creencias limitantes.
- d. Reformular los pensamientos negativos en otros positivos que se deberán incorporar a la voz interior.

- e. En todo el proceso es importante detenerse para observar las emociones que afloran y valorar la información que ofrecen.
- f. Una vez que se ha aprendido la técnica, cada participante deberá practicar el ejercicio con sus propias creencias limitantes. Este ejercicio puede requerir un tiempo. Es aconsejable proponer la tarea como una labor para reflexionar fuera de la sesión práctica. En otra sesión podrán compartir voluntariamente los resultados.

#### 4. Otras estrategias para mejorar la autoestima

##### **EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS:**

- a. Tenemos tendencia a no enfrentarnos a aquello que nos provoca miedo. Es la respuesta más sencilla para eliminar el estrés a corto plazo, pero que socava la autoestima. Por lo tanto, es mejor actuar, aunque nos equivoquemos o no estemos seguros de los resultados. Simplemente actuando mejoramos nuestra autoestima.
- b. Nuestras emociones actúan sobre el cuerpo y modelan el lenguaje corporal no verbal. Cuando sentimos miedo o dudamos, nos encogemos y miramos al suelo. Simplemente con cambiar voluntariamente nuestra postura corporal podemos modificar las emociones perturbadoras que nos paralizan y nos impiden actuar. Adoptar una postura erguida con la cabeza alta y los hombros hacia atrás nos impulsa a la acción.
- c. Es importante aprender a perdonarnos por los errores que cometemos. Para esta práctica es muy aconsejable hablarse a sí mismo como si se hablara al mejor amigo o amiga. Se trata de darse apoyo y ser comprensivo, en lugar de juzgarse constantemente.

# 5. EMPATÍA

## Introducción

La empatía es la capacidad de comprender a los demás y de compartir sus emociones. Tiene por lo tanto dos componentes: uno cognitivo y otro emocional.

Es una habilidad muy importante que nos permite ver las cosas desde la perspectiva del otro y posibilita el desarrollo de relaciones sociales y laborales saludables. Es la base de una sociedad justa, pacífica y solidaria.

Un requisito previo a la empatía es la conciencia personal, de manera que cuanto más conscientes seamos de nuestros propios sentimientos, más diestros seremos en la comprensión de los sentimientos de los demás.

La escucha activa es una práctica muy útil para desarrollar la empatía cuando nos comunicamos con los demás. Es una forma de escuchar en la que el oyente se muestra comprometido con su interlocutor de forma activa y está atento para comprender, además del mensaje oral, los sentimientos, las ideas y los pensamientos que están detrás de lo que el hablante intenta expresar.

## Enlaces externos para los facilitadores

Para saber más de la escucha activa, definición y estrategias:

<https://psicologiaymente.com/social/escucha-activa-oir>

<https://agenciacomma.com/formacion-en-comunicacion/escucha-activa/>

Video de YouTube «¿Qué es la escucha activa? Claves y ejercicios para potenciarla» de Noelia Bermúdez Mayoral

<https://www.youtube.com/watch?v=b4IKB4GsDOA>

## Enlaces externos para los participantes

Para descubrir cómo se practica la escucha activa:

Video de YouTube «La escucha activa, ¿en qué consiste?» de Psicoactiva

<https://www.youtube.com/watch?v=la1F2U7YZTY>



# Actividades

## 1. Para desarrollar la conciencia empática

**A partir de una situación de los PÓSTERES DE ESCENAS EMOCIONALES (2-a,b,c,d) comentar la escena, estableciendo un diálogo participativo. El ejercicio se puede desarrollar conjuntamente o bien trabajar por grupos.**

- a. Describir entre todos la situación. *¿Qué está pasando?* Los dibujos son sugerentes, pero dejan margen a la imaginación.
- b. Por turnos, las personas participantes escogen un personaje e intentan poner nombre a la emoción que está sintiendo. *¿Cómo crees que se siente el personaje?* Es importante que se fijen en los aspectos de la comunicación no verbal como la expresión de la cara, la postura corporal, los gestos o la mirada.
- c. Proponemos que imaginen los pensamientos del personaje escogido, para promover una proyección de la propia interpretación de la situación. *¿Qué crees que piensa?*
- d. Finalmente buscamos la conexión emocional con los sentimientos ajenos a partir de las experiencias previas del participante. *¿Cómo te has sentido tú en una situación similar?*
- e. Una vez practicado este esquema de trabajo con las escenas de los pósteres, deberá aplicarse a situaciones reales que puedan surgir en el grupo o que aporten las personas participantes.

## 2. Para descubrir qué es y cómo se puede practicar la escucha activa

**La actividad consiste en presentar al grupo en qué consiste la escucha activa con la ayuda del video de YouTube «La escucha activa, ¿en qué consiste?» de Psicoactiva**

*<https://www.youtube.com/watch?v=la1F2U7YZTY>*

Se trata de visionar fragmentos del video con el grupo, deteniendo la reproducción en momentos concretos para asegurar la comprensión y establecer un diálogo participativo. Resumimos los contenidos para facilitar el trabajo:

- 0:09 Definición de escucha activa
- 0:38 Requisitos para una escucha activa
- 0:57 Impedimentos para una escucha activa
- 1:32 Ruidos mentales
- 2:12 Cómo silenciar la mente
- 2:33 Aprender a escuchar desde el corazón

### 3. Para practicar la escucha activa

- a. Distribuir el grupo en parejas y, por turnos, un miembro contará una experiencia o relato breve (unos dos o tres minutos puede ser un tiempo adecuado), mientras el otro miembro practicará la escucha activa.
- b. Con ayuda de la PAUTA PARA LA ESCUCHA ACTIVA (1-i) recordad al grupo las pautas básicas de esta práctica:
  - Fijar la vista y la atención en el hablante
  - No interrumpir
  - Procurar estar libre de pensamientos y ruido mental. Si aparecen pensamientos, una respiración profunda puede ayudar a disiparlos.
  - Conectar con las emociones propias y las emociones del hablante
- c. Después de cada relato, las parejas compartirán las dificultades y las emociones que han experimentado.
- d. EJERCICIO COMPLEMENTARIO: Es interesante repetir este ejercicio con distintos interlocutores. Con la práctica se debe incrementar el tiempo de los relatos.

# 6. COMUNICACIÓN

## Introducción

No solo hablamos con palabras, sino también físicamente. La expresión de la cara, el gesto y la posición del cuerpo comunican mucho más de lo que somos conscientes. La forma en que empleamos la voz también transmite mensajes en función del ritmo, el tono, el volumen y la velocidad con que hablamos.

El pensamiento se comunica básicamente de forma oral, mientras que las emociones se manifiestan a través del cuerpo, dando señales que son percibidas e interpretadas por los demás. Cuando ponemos atención en las propias emociones, establecemos las bases no solo para comprender lo que sentimos y emitimos, sino para comprender también qué nos comunican los demás.

El estilo asertivo de comunicación es aquel que consigue expresar claramente las ideas, deseos, opiniones, necesidades y sentimientos del hablante respetando los derechos de los demás de manera amable y sincera. El desarrollo de esta habilidad exige un dominio de habilidades previas como son la conciencia emocional, la autoestima y la empatía.

El dominio de la comunicación asertiva es una competencia transversal muy poderosa para evitar los conflictos y facilitar la convivencia en los entornos laborales. También es una herramienta muy útil en la resolución de los conflictos que inevitablemente surgen en todas las relaciones humanas.

## Enlaces externos para los facilitadores

Video de YouTube «Estilos de comunicación» de Tula Books (recomendamos especialmente los 4 minutos iniciales)

<https://www.youtube.com/watch?v=LagLXISXvsU&t=200s>

Video de YouTube «Asertividad: 6 consejos para ser más asertivo» de Guillermo Orozco

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

## Enlaces externos para los participantes

Para conocer en qué consiste la comunicación asertiva:

Video de YouTube «¿Qué es la asertividad y para qué sirve?» de Guillermo Orozco

<https://www.youtube.com/watch?v=Nr46-iGPT2w>

# Actividades

## 1. Para ser conscientes de las emociones que se muestran en el lenguaje corporal

**El ejercicio es una prolongación de los ejercicios de introducción a las emociones, pero ahora centrando la atención en la relación entre lo que sentimos y lo que perciben los demás cuando nos comunicamos.**

- a. A partir de las tarjetas de EMOCIONES, EXPRESIONES DE LA CARA, EXPRESIONES DEL CUERPO Y SENSACIONES CORPORALES (1-a,b,c,d), establecer un diálogo participativo con los asistentes para ir definiendo cómo se percibe cada emoción en el cuerpo.
- b. Asociar las tarjetas y contrastar cómo sienten las emociones los distintos participantes. No siempre todas las personas percibimos las emociones de igual forma.
- c. Un voluntario o voluntaria transmite teatralmente un mensaje al grupo con una clara expresión emocional (de alegría, enfado, aburrimiento, etc.). El resto del grupo debe desvelar las expresiones corporales asociadas a la emoción que perciban.
- d. EJERCICIO COMPLEMENTARIO: Si grabamos un video del punto anterior, podremos repetir la secuencia para profundizar en los detalles y el voluntario también podrá analizar desde una perspectiva externa la proyección de su lenguaje corporal.

## 2. Para aprender a cambiar posturas corporales y expresiones

**La mejor manera de tener control sobre el cuerpo es tener control sobre las emociones.**

- a. Elegir un personaje de los que aparecen en un PÓSTER DE ESCENAS EMOCIONALES (2,a,b,c,d), en una situación estresante. Definir la situación y qué emociones expresa el personaje. Las tarjetas de EMOCIONES (1-a), EXPRESIONES DE LA CARA (1-b) y EXPRESIONES DEL CUERPO (1-c) ayudarán en esta tarea.
- b. Proponer un diálogo entre todos para decidir qué le aconsejarían para sentirse mejor, teniendo en cuenta los pensamientos y el estado corporal.
- c. Decidir cuál será la emoción después de esta gestión y elegir las fichas de EMOCIONES, EXPRESIONES DE LA CARA y EXPRESIONES DEL CUERPO que pueden representar el nuevo estado emocional.
- d. EJERCICIO COMPLEMENTARIO: Este ejercicio también se puede desarrollar a partir de los mensajes teatralizados del ejercicio anterior.

## 3. Para percibir las emociones que se muestran con las modulaciones de la voz

- a. Escuchar, una a una, las GRABACIONES DE MODULACIONES DE VOZ en un idioma no reconocible (3-h). Puede repetirse varias veces una misma grabación para poder apreciar mejor los detalles.
- b. Después de cada audición, comentar entre todos los participantes el tono, el volumen y el ritmo de la frase para descubrir la emoción que hay detrás de cada expresión. Las tarjetas de TONOS DE VOZ (1-e) y las tarjetas de EMOCIONES (1-a) pueden ayudar en esta tarea.
- c. A continuación, se pueden escuchar las grabaciones de cada una de las frases con las mismas MODULACIONES DE VOZ, pero en castellano (3-g), para entender el contenido de los mensajes. *¿Las asociamos ahora con las mismas emociones?*

#### 4. Para aprender qué es la comunicación asertiva

**Partimos del video de YouTube «¿Qué es la asertividad y para qué sirve?» de Guillermo Orozco**

*<https://www.youtube.com/watch?v=Nr46-iGPT2w>*

En el vídeo encontraréis una exposición clara y con ejemplos de comunicación asertiva.

Se trata de visionar fragmentos del video con el grupo, deteniendo la reproducción en momentos concretos para asegurar la comprensión y establecer un diálogo participativo. Resumimos los contenidos para facilitar el trabajo:

- 0:00 *Presentación de ejemplos de comunicación*
- 0:29 *Definición de comunicación sumisa (o pasiva)*
- 0:50 *Definición de comunicación agresiva*
- 1:08 *Comportamientos y sentimientos de las personas que actúan de manera sumisa y de manera agresiva*
- 2:11 *Comunicación asertiva.  
Definición, comportamientos y sentimientos asociados*
- 4:02 *Origen y formación de la asertividad*
- 5:40 *Lista de derechos asertivos*

Este ejercicio también se puede practicar a partir de las explicaciones directas del facilitador o facilitadora, según el nivel de comprensión de los participantes y los intereses del grupo.

#### 5. Para practicar y afianzar los aprendizajes

El dominio de la comunicación asertiva es la culminación de un largo proceso de aprendizaje en competencias emocionales y es la base de unas relaciones sanas y equilibradas. Para mejorar las competencias transversales es muy importante un trabajo constante y repetitivo con los participantes, para detectar las actitudes de comunicación pasiva o agresiva en situaciones reales y buscar alternativas de comunicación asertiva, a partir de la conciencia y la gestión de las emociones.

# 7. DIVERSIDAD

## Introducción

Vivimos en una sociedad compleja donde no siempre nos resulta sencillo comprender y aceptar la diversidad. Por eso, es importante fomentar los valores de cooperación y tolerancia para aprender a empatizar con aquellas personas que son distintas a nosotros por razones de sexo, identidad, nacionalidad, poder económico o nivel cultural.

Los prejuicios son un obstáculo que nos distancian de nuestros semejantes y pueden bloquear los puentes que tiende la empatía.

En el camino para comprender y conectar con nuestros semejantes es importante tener en cuenta que las personas ponen en práctica estrategias diferentes para desenvolverse en el mundo, en base a su personalidad, sus creencias y sus intereses. Es importante entender que, ante una misma situación, hay individuos que piensan, sienten y se comportan de formas sensiblemente distintas, pero todas ellas pueden ser igualmente válidas.

Valorar la diversidad es una habilidad que no implica en ningún caso aceptar comportamientos antisociales que pongan en peligro la convivencia o los derechos de las personas. Es un esfuerzo para aprender a conectar empáticamente con aquellas personas que creemos y sentimos diferentes a nosotros, pero con quienes nos unen más lazos de los que tal vez podríamos sospechar.

## Enlaces externos para los participantes

Para reflexionar acerca de la diversidad y los prejuicios:

Video de YouTube en danés subtulado. Recuerda lo fácil que es encasillar a las personas

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

# Actividades

## 1. Para reflexionar acerca de las diferencias individuales

**A partir de la audición del pódcast TODOS IGUALES, TODOS DIFERENTES (3-i) establecer un diálogo con el grupo para contrastar puntos de vista acerca de algunos rasgos de personalidad.**

- a. Después de la introducción, escoged un personaje y escuchad su presentación.
- b. Preguntad a las personas participantes si tienen alguna amiga o amigo que se le parezca en algunos de sus rasgos de personalidad. Comentad en cuáles.
- c. Preguntad a las personas participantes si creen que se parecen en algún aspecto al personaje.
- d. Finalmente, proponed que imaginen cómo sería la convivencia con el personaje si fuera un compañero o una compañera de trabajo. ¿Resultaría sencillo? ¿Sería agradable?
- e. Después de escuchar la presentación de los cinco personajes, podéis comentar con el grupo, con qué personaje o personajes se identifican más, cuáles les caen mejor y con cuáles les costaría relacionarse. ¿Por qué?

## 2. Para valorar la diversidad

**Pediremos a alguna persona participante que, voluntariamente, comparta una vivencia donde se pongan de manifiesto algunos de sus rasgos de identidad que considere especiales o distintos a los de la mayoría. Es un ejercicio que solo es aconsejable desarrollar en un clima de confianza y respeto.**

- a. Cuando el voluntario o voluntaria acabe su narración, el resto del grupo podrá hacer algunas preguntas para aclarar el cómo, el cuándo y el porqué.
- b. Si no lo ha aclarado antes, preguntaremos al voluntario o voluntaria cómo se sintió y, después, preguntaremos al resto del grupo cómo se han sentido escuchando el relato. Y también buscaremos el origen de estos sentimientos.
- c. También se puede preguntar si alguna persona participante sentía algún prejuicio al inicio del relato y si el prejuicio todavía prevalece. Si es así, será útil trabajar las creencias que se esconden detrás de este sentimiento.
- d. Para este ejercicio también puede ser interesante contar con el relato de alguna persona, ajena al grupo, con una identidad de género, de nacionalidad u otro rasgo diferencial, que pudiera sorprender o despertar algún prejuicio entre los participantes. En el diálogo que se establezca será muy importante poner de relieve los valores de la empatía para desactivar posibles actitudes negativas y discriminatorias.

## 3. Para conocer mejor a los compañeros

**A menudo, aquello que no conocemos nos provoca inquietud y puede activar los mecanismos de la discriminación. Preguntar con respeto sobre cuestiones personales es un buen mecanismo para transformar la discriminación en complicidad.**

- a. Un compañero o compañera se ofrece para contestar preguntas del grupo sobre temas personales que les puedan despertar curiosidad.
- b. Las personas participantes formulan preguntas al voluntario o voluntaria, en un tono de respeto y sin emitir juicios. «*Me gustaría saber...*» Las preguntas no deben ser indiscretas y las respuestas siempre serán voluntarias.

# 8. CONFLICTOS EN LA INTEGRACIÓN LABORAL

Tres casos prácticos para comentar situaciones que pueden ser recurrentes en los procesos de integración al mundo laboral

## Introducción

Para las personas que se encuentran en situación de desempleo (en prácticas o en búsqueda activa de empleo), el periodo de transición al mundo laboral puede resultar un proceso difícil en el que se ponen a prueba los aprendizajes en competencias transversales, especialmente aquellos aspectos que hacen referencia a la voluntad, la autoestima y las capacidades de comunicación asertiva. Aprender a gestionar con acierto las emociones estresantes que pueden surgir, como el desánimo, los miedos, la frustración o el enfado, es la clave para superar con éxito estas etapas.

La incertidumbre que genera la adaptación a nuevos entornos, nuevas relaciones y nuevos retos profesionales puede provocar estrés y ser el germen de posibles conflictos.

En muchos momentos surgen dudas acerca del valor de la formación y la necesidad de cualificarse para conseguir un empleo. Por otro lado, las personas que tienen que afrontar las transiciones de empleo-desempleo, a menudo, pueden caer en estados de desánimo y no encuentran la motivación suficiente para iniciar procesos de orientación o nuevas formaciones, con el objetivo de mejorar las opciones de conseguir nuevos trabajos.

Para ayudar a prevenir estas dificultades y practicar los aprendizajes de esta formación, proponemos tres ejemplos prácticos de conflictos que pueden surgir, para establecer un diálogo participativo con los futuros empleados de la construcción.



# Actividades

## 1. Para iniciarse en el proceso de resolución de conflictos

Se trata de comentar con el grupo posibles dificultades que pueden surgir en el proceso de inserción laboral. Se intentarán buscar algunas soluciones satisfactorias a los conflictos que se plantean, pero el foco del ejercicio estará en descubrir las emociones subyacentes y en encontrar recursos para gestionarlas adecuadamente. La resolución de los conflictos deberá basarse siempre en la comunicación asertiva e intentar cuestionar las actitudes evasivas o agresivas.

- a. Leer en voz alta uno de los casos propuestos como ejemplos de CONFLICTOS EN LA INTEGRACIÓN LABORAL (1-i). No es necesario hacer una lectura literal. Se podrán hacer las variaciones que se consideren oportunas para adaptar las anécdotas a los intereses del grupo. También se podrán plantear nuevos casos basados en las experiencias de las personas participantes.
- b. Una vez planteado el conflicto se iniciará el debate, valorando entre todas las propuestas y haciendo una proyección de las posibles consecuencias de cada iniciativa. Es importante no descartar, de entrada, ninguna propuesta y descubrir las emociones de todos los actores que se irán desvelando a lo largo del proceso.

# EJEMPLOS DE CONFLICTOS

## En una obra de rehabilitación

En una casa particular están realizando una obra de rehabilitación parcial. Tras terminar la renovación de la cocina hoy inician la colocación de gres porcelánico sobre una pared de pladur.

El encargado se encuentra supervisando otra obra en curso, por lo que solo hay los dos oficiales destinados a llevar a cabo el alicatado del baño.

Uno de ellos trabaja en la empresa desde hace 5 años, viene de otro sector y ha ido aprendiendo sobre la marcha con las indicaciones de sus compañeros más experimentados.

El otro oficial lleva 4 meses en la empresa y fue contratado tras finalizar el periodo de prácticas del Certificado de Profesionalidad de Revestimientos.

A la hora de colocar el azulejo, el trabajador con más experiencia indica al más joven que prepare la mezcla de mortero y arena para colocar el gres.

El oficial más joven aprendió durante su formación que estos materiales y estas superficies requieren una pasta adhesiva especial y que con la mezcla habitual de mortero y arena la calidad de la reforma será menor, de manera que con el tiempo van a surgir problemas.

Tiene dudas sobre si exponer su opinión o no, porque no quiere indisponerse con el otro oficial más experimentado y además teme que no le tome en serio o, peor aún, que se ría de él.

**¿Cuál crees que debería ser la actitud del oficial más joven?**

## Finalización de un contrato laboral

Juan tiene 38 años y ha trabajado los últimos 4 años en una empresa de colocación y montaje de carpintería metálica. La empresa le ha comunicado que va a finalizar su contrato laboral por falta de carga de trabajo.

La carpintería metálica es un sector que se ha diversificado mucho en los últimos años y en el que han surgido nuevas empresas más modernas y especializadas. En los últimos meses, el nivel de actividad en la empresa de Juan había descendido mucho por falta de nuevos pedidos.

Juan se siente desanimado, porque esta es la segunda empresa de carpintería metálica en la que trabaja. En la primera trabajó durante 8 años y en esta empresa se sentía a gusto y bien valorado. Creía que permanecería en este trabajo durante mucho más tiempo.

Ahora Juan debe encontrar otro empleo e integrarse en una nueva empresa. No sabe si es mejor buscar cualquier trabajo con urgencia, aunque sea en otro sector empezando desde cero, o bien aprovechar el subsidio de desempleo para mejorar su formación y así tener mejores oportunidades laborales. Tampoco sabe si le puede ser útil la ayuda de un orientador o una orientadora profesional.

Le cuesta tomar decisiones y teme equivocarse. Se siente cansado y no sabe cómo afrontar este nuevo periodo de incertidumbre.

**¿Qué consejos le darías a Juan para ayudarle en estos momentos difíciles?**

## Integración de la mujer en el sector de la construcción

María finalizó los certificados de profesionalidad de nivel 2 de Fábricas de albañilería y de cubiertas inclinadas, y ha encontrado trabajo en la misma empresa donde realizó las prácticas.

Está contenta y se siente muy motivada ante la posibilidad de trabajar en una obra

nueva de edificación real. Allí podrá poner en práctica los conocimientos y técnicas que ha ido aprendiendo durante su formación. Además, el ambiente es cordial y hay buena comunicación con los dos compañeros con los que trabaja habitualmente.

Hoy el encargado les indica que deben hacer mortero, cargando la hormigonera con paladas de arena y los sacos de cemento. Pero antes de empezar, el encargado rectifica y les dice que como los sacos se tienen que transportar con una carretilla pesada y toda la tarea requiere un cierto esfuerzo físico, es mejor que María realice otra labor.

María ha preparado muchas veces el mortero y se siente perfectamente capaz de transportar los sacos con la carretilla. Considera que no es justo que la vean como una persona débil que necesita protección. Le incomoda que por ser mujer la traten de manera distinta y además teme que si la apartan de ciertos trabajos no podrá progresar en el trabajo.

**¿Qué crees que debería hacer María para evitar estas situaciones?**

# HERRAMIENTAS PARA DINAMIZAR LAS ACTIVIDADES

# 1. TARJETAS

## a. EMOCIONES:

- **ABURRIMIENTO:** Me siento desmotivado, desinteresado, apático. /  
Me siento desmotivada, desinteresada, apática.
- **AGRADECIMIENTO:** Me siento agradecido, reconocido, valorado. /  
Me siento agradecida, reconocida, valorada.
- **ALEGRÍA:** Me siento feliz, contento, satisfecho. /  
Me siento feliz, contenta, satisfecha.
- **AMOR:** Me siento enamorado, querido, afectuoso. /  
Me siento enamorada, querida, afectuosa.
- **ANSIEDAD:** Me siento angustiado, preocupado, intranquilo. /  
Me siento angustiada, preocupada, intranquila.
- **CURIOSIDAD:** Me siento curioso, interesado, motivado. /  
Me siento curiosa, interesada, motivada.
- **ENVIDIA:** Me siento resentido, celoso, disgustado. /  
Me siento resentida, celosa, disgustada.
- **ESPERANZA:** Me siento esperanzado, confiado, optimista. /  
Me siento esperanzada, confiada, optimista.
- **FRUSTRACIÓN:** Me siento fracasado, decepcionado, desencantado. /  
Me siento fracasada, decepcionada, desencantada.
- **HUMILLACIÓN:** Me siento rechazado, desdeñado, despreciado. /  
Me siento rechazada, desdeñada, despreciada.
- **INSEGURIDAD:** Me siento dudoso, indeciso, confuso. /  
Me siento dudosa, indecisa, confusa.
- **MIEDO:** Me siento asustado, alarmado, temeroso. /  
Me siento asustada, alarmada, temerosa.
- **RABIA:** Me siento furioso, enfadado, enojado. /  
Me siento furiosa, enfadada, enojada.
- **TRANQUILIDAD:** Me siento tranquilo, seguro, confiado. /  
Me siento tranquila, segura, confiada.
- **TRISTEZA:** Me siento afligido, apenado, dolido. /  
Me siento afligida, apenada, dolida.
- **VERGÜENZA:** Me siento cohibido, tímido, abochornado. /  
Me siento cohibida, tímida, abochornada.

**b. EXPRESIONES DE LA CARA:**

- cara relajada
- risa
- sonrisa
- aburrimiento
- curiosidad
- miedo
- pánico
- rabia
- enfado
- grito
- tristeza, pena
- atención, interés
- burla, sarcasmo
- llanto

**c. EXPRESIONES DEL CUERPO:**

- brazo y mano señalando
- brazos alzados (alegría)
- brazos cruzados
- brazos y manos gesticulando
- cabeza caída
- cabeza y mirada alta
- hombros caídos
- hombros subidos
- mandíbulas apretadas
- movimiento nervioso
- puños tensos
- relajado y atento
- temblor

**d. SENSACIONES CORPORALES:**

- nudo en el estómago
- corazón acelerado (palpitaciones)
- las piernas y los brazos pesados
- sensación de estar flotando
- rigidez en las cervicales
- dolor de cabeza
- respiración rápida y corta
- respiración profunda
- retener la respiración
- dolor intestinal
- sudoración

**e. TONOS DE VOZ:**

- voz pausada y serena
- ritmo entrecortado
- ritmo monótono
- velocidad rápida
- velocidad lenta
- volumen bajo
- volumen alto
- alarga las frases en tono burlón
- grita

**f. PENSAMIENTOS NEGATIVOS:**

- Me lo ha hecho a propósito
- Nadie me apoya
- Yo tengo la culpa porque no me fijo
- Ellos tienen más suerte que yo
- No sirvo para nada
- Mejor me callo porque se burlarán de mí
- No seré capaz de hacerlo
- Aunque lo haga bien nadie me lo valorará
- Me ha salido bien porque era muy fácil
- Como no sé hacerlo muy bien, mejor ni intentarlo
- Pensarán que soy torpe
- Creerán que soy aburrido
- Yo no valgo para eso
- Ya lo intenté una vez y no funcionó
- Seguro que no funcionará
- Me han dado el trabajo porque no tenían a nadie más
- Nunca conseguiré otra oportunidad

**g. CUALIDADES PERSONALES:**

- afectuoso, cordial / afectuosa, cordial
- agradecido, gratificante / agradecida, gratificante
- atento, servicial / atenta, servicial
- atrevido, decidido / atrevida, decidida
- autosuficiente, autónomo / autosuficiente, autónoma
- confiado, seguro / confiada, segura
- discreto, reservado / discreta, reservada
- dinámico, activo / dinámica, activa
- divertido, simpático / divertida, simpática
- flexible, adaptable / flexible, adaptable
- generoso, desprendido / generosa, desprendida
- gracioso, bromista / graciosa, bromista
- habilidoso, mañoso / habilidosa, mañosa
- honesto, íntegro / honesta, íntegra
- obediente, cumplidor / obediente, cumplidora
- paciente, tranquilo / paciente, tranquila
- pacífico, calmoso / pacífica, calmosa
- perfeccionista, minucioso / perfeccionista, minuciosa
- positivo, optimista / positiva, optimista
- prudente, reflexivo / prudente, reflexiva
- sensible, impresionable / sensible, impresionable
- sincero, franco / sincera, franca
- sencillo, modesto / sencilla, modesta
- tolerante, comprensivo / tolerante, comprensiva
- trabajador, activo / trabajadora, activa



## h. CREENCIAS LIMITANTES:

- Creer que no se tiene la capacidad adecuada...
  - . porque no tengo el carné de conducir.
  - . porque nunca contratan a jóvenes sin experiencia.
  - . porque...
- Creer de antemano que no es posible hacer muchas cosas...
  - . porque no lo he intentado nunca.
  - . porque nunca contratan a personas mayores (o mujeres, o inmigrantes).
  - . porque...
- Creer que lo que hagamos saldrá mal...
  - . porque ya lo intenté y salió mal.
  - . porque nunca lo he hecho.
  - . porque...
- Creer que las cosas tienen que ser perfectas...
  - . porque si no lo hago muy bien pueden criticarme.
  - . porque si no es perfecto está mal.
  - . porque...
- Creer que los demás nos valoran y nos juzgan de manera negativa...
  - . porque no confían en mí.
  - . porque siempre acabo haciendo algo mal.
  - . porque...
- Creer que lo que hemos hecho o lo que hemos conseguido tiene poco valor...
  - . porque era muy sencillo.
  - . porque cualquiera podría hacerlo.
  - . porque...
- Creer que no se es válido...
  - . porque siempre hay alguien que lo hace mejor que yo.
  - . porque todo el mundo lo dice.
  - . porque...
- Creer que no se merece algo, que no se tiene derecho...
  - . porque hay quien lo merece más, porque es mejor que yo.
  - . porque siempre me lo han dicho.
  - . porque...
- Creer en la mala suerte...
  - . porque soy «gafe».
  - . porque tengo «mala pata».
  - . porque...

## i. PAUTAS:

- -Pautas para la regulación emocional
- -Pautas para la escucha activa

## 2. PÓSTERES DE ESCENAS EMOCIONALES

### a. Entrevista de trabajo

*La escena se centra en las inseguridades, temores y nerviosismo ante una entrevista de trabajo. Las expectativas de los aspirantes son altas, pero no siempre afrontan la entrevista con la serenidad y confianza necesarias.*

El entrevistador tranquilo a un lado de la mesa y un candidato motivado en frente, proactivo, pero un poco preocupado. Hay dos candidatos esperando la entrevista que expresan temor, nervios y cierta inseguridad. Un recepcionista está aburrido y un candidato que sale de la entrevista está confundido. En un lateral, un obrero subido a una escalera repara la instalación de refrigeración. Por su cara descubrimos que él también ha vivido la situación, pero, afortunadamente, ahora tiene trabajo.

### b. En el aula de formación

*La escena refleja distintas actitudes del alumnado en una sesión de formación. Detrás de cada actuación se descubren las emociones que deben sentir los protagonistas.*

El formador hace una pregunta a un alumno que se agobia porque no sabe la respuesta. El formador lo observa paciente y lo anima a calmarse y razonar. Otro alumno levanta la mano impaciente. Un tercero mira la escena un poco burlón y pasota. Dos alumnos atentos a la pregunta comentan entre ellos, interesados, la posible solución. Otro alumno mira distraído por la ventana, mientras otro está sonriendo, pendiente del móvil.

c. **En la obra**

*La escena reproduce algunos incidentes y situaciones de comunicación propias de una obra con alumnos en prácticas. La actitud de todas las personas implicadas será determinante para solucionar los conflictos y afianzar los aprendizajes.*

Un oficial y una alumna en prácticas intentan resolver una instalación de fontanería. El oficial muestra a la alumna el manejo de una máquina de empalmar tuberías. A un lado de la escena un palé con losetas de acabado ha caído de la carretilla elevadora. El operario de la carretilla está alterado mientras un encargado lo reprende furioso. Otro alumno en prácticas contempla la escena un poco asustado. Un obrero muestra el trabajo realizado al encargado mientras dibuja un esbozo en un pilar de hormigón. Recibe las felicitaciones del encargado.

d. **En la plaza**

*La escena refleja el desánimo y la frustración del desempleo. Algunos lo viven con más dramatismo mientras que otros con cierta indiferencia y resignación. Se percibe el contraste entre las personas activas y los parados.*

En el centro de la acción una persona de 30 años desempleada, sentada sola en un banco, viendo pasar el tiempo, sin saber qué hacer con su vida, mientras los otros personajes todos parecen tener objetivos y tareas. En otro banco unos jóvenes también desempleados, con los móviles en la mano, conversan y hacen alguna broma. Uno se despide de los otros, animado pero dubitativo. Una pareja, bajo un árbol se está besando. Un niño y una niña sujetan un balón. Ambos lo quieren y se muestran enojados. En una punta de la plaza, se ve el camión grúa llevándose un coche y el propietario del coche corriendo detrás. Unos obreros están haciendo obras en la calle. Dos alumnos de la construcción, en prácticas, reciben interesadas explicaciones del encargado. Uno de los jóvenes parados mira a los estudiantes con cierta envidia.

# 3. GRABACIONES DE AUDIO

## DE RELAJACIÓN

### a. Respiración consciente

*Con la planta de los pies bien apoyada en el suelo, la espalda recta y las manos sobre las piernas, pongo toda la atención en mi respiración. Tomo aire poco a poco por la nariz mientras voy hinchando el abdomen. Espero un momento y lo dejo salir por la boca, poco a poco.*

*Vuelvo a respirar. Tomo aire por la nariz y siento que entra limpio hacia los pulmones. Poco a poco, lo dejo salir por la boca y me siento más ligero, más ligera.*

*Ahora, tomo aire, y cuando lo expulso, empiezo a sentir la tranquilidad y el descanso por todo mi cuerpo.*

*Hago una última respiración bien profunda hinchando el abdomen. Retengo el aire un momento y, mientras lo saco por la boca, dejo caer los hombros y aflojo todos los músculos del cuerpo.*

*Ahora me fijo en mi cuerpo y lo siento más tranquilo y tengo la cabeza mucho más despejada.*

### b. Relajación progresiva

*Me siento en una silla procurando que los dos pies estén bien apoyados en el suelo, la espalda apoyada en el respaldo y el cuello ligeramente inclinado hacia delante. Cierro los ojos y respiro profundamente dos veces. Inspiro y expulso completamente el aire. Inspiro y expulso el aire. Si no estoy cómodo, también puedo mantener los ojos abiertos, con la mirada baja.*

*Ahora voy a tomar conciencia de los músculos del cuerpo y voy a observar la diferencia entre tenerlos tensos y tenerlos relajados. Primero los tensaré por zonas y después los relajaré, prestando atención en todas las sensaciones.*

*Empiezo por los pies. Los apoyo fuertemente contra el suelo, encojo los dedos y los mantengo así durante cuatro segundos (4 seg.). Aflojo la tensión y mientras respiro suavemente, observo cómo los pies se van relajando (8 seg.).*

*Estiro los dedos de los pies hacia arriba y tenso los gemelos, sintiendo cómo se estiran los músculos de la pierna (4 seg.). Y los relajo (8 seg.).*

*Empujo las rodillas fuertemente una contra la otra, tenso la musculatura de los muslos y junto con fuerza las nalgas (4 seg.). Y ahora relajo la parte superior de las piernas. Respiro y observo las sensaciones (8 seg.).*

*Inspiro suavemente y tenso los músculos del abdomen, encogiéndolo y reteniendo la respiración (4 seg.). Relajo el abdomen soltando el aire (8 seg.).*

*Hago fuerza para que los omoplatos se toquen entre sí. Siento toda la espalda tensa, mientras mantengo relajado el resto del cuerpo (4 seg.). Y aflojo la tensión (8 seg.).*

*Cierro con fuerza los puños, flexiono los codos y tenso los bíceps. Siento la tensión en las manos y a lo largo de los brazos (4 seg.). Dejo caer los brazos, abro los puños y suelto toda la presión. Observo las sensaciones. Tal vez sienta un ligero hormigueo en las manos (8 seg.).*

*Levanto con fuerza los hombros, hacia las orejas, intentando poner la cabeza entre los hombros, sintiendo su tensión (4 seg.). Y los dejo caer aliviando toda la tensión (8 seg.).*

*Presiono, el cuello hacia un lado (...), hacia el otro (...) y hacia delante, sintiendo la tensión (4 seg.). Dejo que la cabeza descanse cómodamente, aflojando toda la musculatura del cuello (8 seg.). Respiro suavemente.*

*Arrugo la frente, aprieto los párpados con fuerza y noto cómo se tensa también la piel del cráneo (4 seg.). Aflojo toda la tensión manteniendo los ojos ligeramente cerrados y observo las sensaciones (8 seg.).*

*Arrugo la nariz, las mejillas y aprieto los labios, uno contra el otro (4 seg.). Y relajo la tensión (8 seg.).*

*Ahora aprieto los dientes, sintiendo la tensión de las mandíbulas (4 seg.). Y relajo las mandíbulas dejando la boca entreabierta (8 seg.).*

*Comprimo la lengua contra el paladar (4 seg.). Y ahora dejo que se quede en una posición cómoda y relajada dentro de la boca (8 seg.).*

*Respiro suavemente y dejo todo el cuerpo relajado revisando, una a una, todas las partes y relajando aún más allá donde encuentre alguna tensión. Pongo mi*

*atención en los pies (...), las piernas (...), las nalgas (...), el abdomen (...), la espalda (...), las manos y los brazos (...), el cuello (...), los ojos, la mandíbula, la lengua (...), y toda la cara (...).*

*Voy sintiendo la sensación de relajamiento que se va apoderando de todo mi cuerpo, de forma agradable y placentera. (...) Respiro tranquilamente disfrutando del momento (10 seg.).*

*Empiezo a mover suavemente los pies, los hombros, la cabeza. Me desperezó y voy abriendo los ojos.*

### c. Relajación directa

*Nos sentamos en una silla con la planta de los pies bien apoyada en el suelo, la espalda recta y los brazos caídos. Mantengo los ojos abiertos con la vista baja, mirando al suelo. Si me resulta más cómodo, cierro los ojos. Respiro suavemente.*

*Llevo mi atención en las piernas, inspiro suavemente y cuando suelto el aire voy aflojando toda la tensión que hay en ellas. Me fijo primero en los dedos de los pies, en la planta y los talones. Inspiro y cuando expulso el aire voy aflojando cada vez más todos los músculos. Uno a uno.*

*Ahora voy subiendo por las piernas. Me fijo en los gemelos, las rodillas, los muslos y las nalgas. Respiro y voy aflojando todos los músculos, intentando que se relajen con cada expiración.*

*Pongo mi atención en la barriga que se afloja en cada exhalación. Mis pulmones también se van relajando. Ahora me fijo en la espalda y desde abajo hacia arriba voy aflojando todos los músculos hasta llegar a los hombros.*

*Sigo mi relajación con los brazos, empezando por los dedos de las manos y siguiendo por las muñecas, los antebrazos y la parte de los bíceps. A cada exhalación suelto más las tensiones acumuladas.*

*Finalmente llevo la atención a mi cuello y mi cabeza. Relajo la expresión de mi rostro aflojando la mandíbula, los pómulos, los ojos y la frente.*

*Ahora, respiro suavemente mientras me fijo en todo mi cuerpo, desde los pies a la cabeza, y siento que está tranquilo y relajado.*

### d. Estiramientos

*Me siento en una silla con la planta de los pies bien apoyada en el suelo y la espal-*

*da recta, imaginando que un hilo me tira de la parte más alta de la cabeza hacia arriba. Levanto los brazos hacia el techo, estirándolos sin forzar y respiro profundamente. (INSP, EXP) Dejo caer los brazos poco a poco a los lados del cuerpo.*

*Con el cuerpo relajado y sin forzar, giro la cabeza hacia la derecha, hacia abajo, a la izquierda... y vuelvo a mirar hacia delante.*

*Ahora me froto las manos como si me las estuviera lavando, cruzo los dedos y, con los dedos entrelazados, estiro los brazos hacia delante a la altura del pecho. Respiro (INSP, EXP) y los dejo caer, poco a poco, a los lados del cuerpo.*

*Para terminar, me pongo de pie, estiro los brazos hacia arriba, me pongo de puntillas y respiro. (INSP, EXP) Bajo los brazos a los lados del cuerpo y vuelvo a sentarme.*

*Observo mi cuerpo. Lo siento más ligero y relajado. Me siento bien.*

## e. Visualización el mar

*Siéntate en una silla con las manos sobre las piernas y cierra los ojos. Deja que tu espalda se apoye en toda la superficie del respaldo y se relaje, igual que tus brazos y tus manos, que caen sobre las piernas.*

*Respira lentamente por la nariz llevando el aire hacia la parte baja de los pulmones. Nota cómo se ensancha la barriga cuando entra el aire y cómo se relaja cuando lo sueltas por la nariz.*

*Imagínate ahora que estás en una playa de arena blanca y suave. El mar tiene un color azul intenso. El sol lo llena todo de luz y te calienta la piel con sus rayos dorados.*

*La arena fresca te masajea la planta y los dedos de los pies. Puedes dar unos pasos sobre ella sintiendo su tacto y dejando que la sensación te suba por todo el cuerpo. En el momento que quieras, siéntate en la arena para escuchar el ruido de las olas que vienen y van... Este sonido te relaja y te llena de tranquilidad.*

*Coge aire lentamente por la nariz y deja que el olor a salado y a fresco te inunde. Siente cómo se te llenan los pulmones de ese olor.*

*Lentamente suelta el aire por la nariz. Fíjate en las olas que vienen y van mientras tu respiración empieza a acompañarse al ritmo de las olas. Coge aire... y suéltalo...*

*Pon tu atención sobre la siguiente ola. Como tu respiración, va creciendo poco a poco. Nota cómo los pulmones se hinchan con fuerza, imitando a la ola. Poco a poco van creciendo. Mientras la ola se deshace en la arena, suelta lentamente el*

*aire por la nariz.*

*Otra ola se acerca. Mientras lo hace, coge aire por la nariz y respira con ella. La ola crece al mismo tiempo que tus pulmones, poco a poco, para luego deshacerse en la arena. Suelta el aire y escucha el sonido que emite al salir, como el sonido de la ola cuando besa la arena.*

*Poco a poco, vas sintiendo un calor agradable por toda la piel. Escuchas de lejos unas gaviotas que vuelan sobre el cielo azul.*

*Siente cómo tu cuerpo se aligera cuando respiras con las olas. Empieza a inundarte una energía cálida y agradable. Te llena por dentro hasta los límites de la piel. Siéntela mientras respiras con el mar y con el aire que te rodea.*

*Estás en tu playa. Este es uno de tus paraísos, un lugar solo tuyo al que puedes volver siempre que lo necesites. Si estás en un problema, o te sientes mal, o sencillamente te quieres relajar, puedes cerrar los ojos y respirar con el mar hasta que te sientas relajada o relajado. Permanece en él el tiempo que necesites. Disfrútalo.*

*Ahora puedes irte despidiendo de este lugar, llevándote contigo sus sensaciones, que te llegan con cada respiración. Poco a poco, empieza a mover las manos... los pies... volviendo a este momento. Cuando lo consideres oportuno, puedes abrir los ojos.*

## f. Visualización tambores

*Apoya la espalda en la silla, pon los pies en el suelo y deja que las manos descansen sobre las piernas. Cierra los ojos.*

*Respira lentamente por la nariz llevando el aire hacia la parte baja de los pulmones. Nota cómo se ensancha la barriga cuando entra el aire y cómo se relaja cuando lo sueltas por la nariz.*

*Imagínate que estás en África paseando por un bosque de árboles gigantes. Es una tarde soleada y hace un calor agradable, la temperatura perfecta. Los rayos de sol se cuelan entre las ramas de los árboles.*

*Escuchas a los pájaros cantar entre las copas. Por todas partes te rodean plantas con flores de colores brillantes que despiden un olor muy placentero.*

*Encuentras un camino de tierra y empiezas a caminar por él...*

*Lejos, empiezas a escuchar el sonido de unos tambores. Te acercas despacio hacia ellos.*



*Detrás de unos matorrales, ves un grupo de personas que bailan formando un gran círculo. En el centro los músicos tocan con fuerza los tambores. Todos están disfrutando de la danza.*

*Sin darte cuenta, empiezas a mover los brazos y las piernas siguiendo el ritmo de la música.*

*Un chico del grupo te ve y te saluda. Parece feliz. Se te acerca y te coge de la mano. Te lleva hacia el grupo mientras te dice cosas en un idioma que no entiendes, pero no te importa. Estás en medio del grupo, bailando con ellos al ritmo de los tambores, y te gusta.*

*Todos reís y os sentís felices. No necesitáis palabras para saber que os habéis hecho amigos.*

*Poco a poco, el baile empieza a bajar de ritmo. Tu cuerpo está caliente y te invade una sensación agradable de felicidad, tu cuerpo es una gran sonrisa. Y con esta sensación empiezas a volver al presente. Puedes mover los dedos y las manos y estirar los pies volviendo a este momento. Ahora ya puedes abrir los ojos.*

# MODULACIONES DE VOZ

## g. Grabaciones con distintas modulaciones de voz en castellano

### 1- *Empático: voz pausada y serena*

-A ver, ¿qué te parece esta idea que he tenido? Me gustaría que me dieras tu opinión porque creo que tienes buen criterio y me podrías ayudar en eso.

### 2- *Dubitativo y miedoso: ritmo entrecortado y volumen bajo*

-Yo creo que debe de ser así. Pero no estoy muy seguro. Me parece que podría funcionar. No sé. Tal vez me equivoco y mejor pedimos ayuda.

### 3- *Perezoso y desganado: ritmo monótono, velocidad lenta, volumen bajo, sin pausas ni modulaciones de voz*

-Pues si no hay ningún inconveniente, podríamos proponerle que nos ayudara a preparar todos los materiales y así nos ahorraríamos mucho trabajo.

### 4- *Nervioso y estresado: tono agudo, volumen alto, velocidad rápida*

-Ya debería tenerlo listo y todavía me queda mucho trabajo por hacer. No sé ni cómo voy a salir de esta. Y encima me piden que les eche una mano. Vamos. Si no puedo ni con mi alma.

### 5- *Prepotente y burlón: volumen alto, tono grave, remarca las pausas, alarga ligeramente algunas palabras*

-Esto lo podría hacer yo con los ojos cerrados. No entiendo cómo le cuesta tanto. Parece que tenga las manos de mantequilla. Si hasta un niño lo haría mejor.

### 6- *Enojado: habla a gritos, volumen alto, velocidad elevada*

-¡Siempre hace lo mismo! ¡Siempre! ¡No consigo entenderlo! ¡Y mira que se lo he dicho y repetido mil veces! ¡No puede ser!

## h. Grabaciones con distintas modulaciones de voz en un idioma no reconocible.

Estas grabaciones tienen el mismo contenido que las anteriores, pero en un idioma inventado.

# PÓDCAST

## i. Todos iguales, todos diferentes

Todas las personas nos parecemos mucho las unas a las otras. Todas somos capaces de sentir las mismas emociones: a veces estamos contentas, otras, sin embargo, sentimos tristeza. Todos sentimos rabia, amor, dolor y alegría. A todos nos gusta que nos hagan caso, y todos necesitamos sentirnos queridos.

Nos parecemos mucho, sí, pero cada uno tenemos nuestros propios gustos, intereses y preferencias, cada uno tenemos nuestra historia y nuestras experiencias. Todo esto hace que muchas veces veamos, sintamos y entendamos las cosas de forma diferente.

Y, sin embargo, son las diferencias las que nos convierten en personas únicas y originales. En ocasiones nos cuesta entender que los demás hagan las cosas de un modo distinto al nuestro, o puede que nos sintamos mal porque envidiemos las cualidades de los demás y no valoremos las nuestras lo suficiente. Hay muchos motivos por los que podamos chocar con los otros, y a menudo olvidamos que la otra persona también tiene sus razones y sus sentimientos.

Pero ¿qué crees que pasaría si todos pensásemos y sintiésemos igual, si todos hiciésemos lo mismo del mismo modo? La vida sería muy aburrida, ¿no crees? Por eso es importante que nos esforcemos por entender y apreciar a los demás en su diferencia y originalidad, y en comprender que ellos nos necesitan tanto como nosotros a ellos.

### JUAN

Me llamo Juan y soy una persona organizada y práctica. Para sentirme a gusto, necesito tenerlo todo bien ordenado. Me esfuerzo en hacer las cosas lo mejor que puedo, y pienso que todos tendrían que hacer lo mismo, así, seguro que el mundo iría mejor. Dicen que en ocasiones soy muy rígido y severo, pero no entiendo que, pudiendo hacer las cosas bien, se hagan mal, y eso me puede llegar a enfurecer. Se me da bien el bricolaje y, para hacer pequeñas reparaciones, siempre me leo bien el manual y sigo las instrucciones paso a paso. Yo pienso que, si están, es por algo. Me gusta planificarlo todo con antelación, no me hacen gracia los cambios de planes sobre la marcha. A veces me dicen que soy demasiado serio, es posible que tengan algo de razón, aunque también me gusta divertirme como el que más cuando toca.

## **MÓNICA**

Mi nombre es Mónica y lo que más me gusta es relacionarme y hacer amigos. Dicen que soy sensible y afectuosa, y creo que es verdad, porque me encanta abrazar y que me abracen. La verdad es que creo que gusto a la gente y tengo bastante éxito, pero pienso que es porque me preocupo por los problemas de los demás. Me gusta que me vean como una persona generosa, aunque a veces la gente se aprovecha de mí y no me corresponde del mismo modo. También me gusta pasármelo bien y reírme. Cuando alguien me pide un favor, me cuesta mucho negarme, y se lo hago, aunque no me apetezca demasiado. A mí, sin embargo, no me gusta pedir ayuda cuando la necesito. Me considero una persona responsable. No lo he tenido fácil en la vida y sé que de mí depende ayudar a mi familia para que estén mejor. Esto es una gran motivación para mí, aunque también es una gran responsabilidad que a veces me genera angustia.

## **MIGUEL**

Me llamo Miguel y, aunque no siempre lo parezca, creo que soy una persona sensible y puede decirse que con grandes ideales. Creo que al mundo le falta mucha justicia y que si todos fuéramos más conscientes de nuestro entorno, todo iría mucho mejor. Me gustaría trabajar en algo de lo que me pudiese sentir orgulloso contribuyendo al bienestar del resto de la gente o de la naturaleza. Me gusta que los demás se fijen en mí y que me entiendan, aunque es cierto que a veces no me entiendo ni yo mismo. Dicen que tengo cambios de humor repentinos, y que puedo pasar de estar eufórico a sentirme herido y triste al poco rato, pero yo no lo veo así: creo más bien que las cosas que suceden a mi alrededor me afectan más que a los demás. A veces me preocupo porque no sé qué haré con mi vida ni tengo claro mi futuro laboral. Sí, eso me agobia bastante.

## **RAÚL**

Me considero una persona tranquila y observadora. En las fiestas y otros sitios me cuesta ponerme a hablar con personas que no conozco, prefiero estar solo o con buenos amigos. Por eso me dicen que soy tímido. Me cuesta explicar cómo me siento y no me gusta mucho hablar de mí, prefiero escuchar a otros. A veces me distraigo pensando en mis cosas cuando las conversaciones o lo que pasa en mi entorno no me interesa demasiado. Me gusta desarrollar mis propias ideas e inventar mecanismos para mejorar todo tipo de aparatos. ¡Algún día tal vez conseguiré patentar un nuevo dispositivo y me haré famoso! ¡Ah! Y me llamo Raúl.

**RICARDO**

Soy Ricardo, y me gusta hacer muchas cosas y tener siempre planes para pasármelo bien con mis amigos. Me considero una persona optimista y a menudo hago y digo las cosas sin pensarlas demasiado, por eso a veces meto la pata y hiero a los demás, pero no lo hago con mala intención, y en el futuro espero mejorar. Estar mucho rato haciendo lo mismo me cuesta y me aburre. También me gusta mucho estar al aire libre. No podría estar trabajando encerrado siempre entre cuatro paredes delante de una pantalla de ordenador. Necesito acción. A veces aún no he terminado de hacer una cosa y ya empiezo otra diferente, y lo dejo todo a medio hacer. Me gusta ver siempre el lado positivo de la vida, y no entiendo a la gente que siempre está de malas o que le da mil vueltas a todo. No sé por qué la gente es tan complicada. A veces me siento de repente triste, con una sensación muy negra, pero rápidamente salgo de ahí, normalmente haciendo cosas divertidas que me ayudan a olvidar mis problemas.

**ELENA**

Hola, me llamo Elena y me gusta estar con gente, tener buena relación con mis amigos y con la gente en general. No soporto las peleas y hago todo lo que puedo para evitar las discusiones. Creo que cierta gente se complica demasiado la vida a veces. Dicen que soy una persona agradable y tranquila, no me rompo demasiado la cabeza con las cosas ni les doy demasiadas vueltas. Alguna vez me han dicho que soy tozuda y que me cuesta mucho aceptar las críticas. La verdad es que cuando se me mete una idea en la cabeza, no hay quien me haga cambiar de opinión. Cuando me cabreo no suelo expresarlo y lo paso mal, pero no me gusta andar contándolo por ahí. Espero a que se me pase y ya está. Creo que si pongo empeño y me esfuerzo lo suficiente, puedo conseguir todo aquello que me proponga.

Coordinación del proyecto  
**M<sup>a</sup> del Puy Jiménez y Elisabet Pallarés**

Contenidos  
**Toni Cirera, Anna Carpena,  
Teresa Cirera y Elisabet Pallarés**

Ilustraciones  
**Xavi Ramiro y Christian Inaraja**

Diseño gráfico  
**Txelostudio**

Locuciones  
**Mona León Siminiani y Formidable Factory**

Impresión  
**Mater**

Producción  
**Materials Educatius  
T 636732221**



# CONSTRUYETE