

DINÁMICAS SOBRE LA AMISTAD

OBJETIVOS:

- Favorecer la heteroaceptación.
- Aumentarla autoestima del adolescente.
- Identificar la importancia de la amistad en la vida de cada cual.
- Ser conscientes de las ventajas de tener amigos y amigas.
- Reconocer las cualidades personales deseables dentro de una amistad.
- Trabajar las habilidades implicadas en el desarrollo y mantenimiento de las amistades.
- Diferenciar entre la buena y la mala amistad.
- Reconocer los tipos de amistad.

CONTENIDOS

- 1.- La amistad como relación interpersonal.
- 2.- Las personas conocidas. Compañeras y amigas (tipos de amistad).
- 3.- La amistad como símbolo de sentimientos afectivos.
- 4.- El cultivo de una buena amistad.
- 5.- valoración de todos los miembros de un grupo.
- 6.- Los amigos ayudan, respetan, confían, son sinceros, son cómplices y dan cariño (componentes de la amistad).
- 7.- La mala y la buena amistad.

Desarrollo de contenidos y textos en anexo II

TEMPORALIZACIÓN

La actividad de este proyecto se desarrollará durante treinta clases de una hora a lo largo de un curso escolar y se realizará una clase por semana como actividad extraescolar.

Los contenidos se irán repartiendo a lo largo de las distintas clases.

PROCEDIMIENTOS

- Distinción entre personas conocidas, desconocidas, compañeras y amigas.
- Desarrollo de habilidades para expresar necesidades, sentimientos, quejas, aprender a escuchar, etc.
- Desarrollo de hábitos de participación, cooperación y solidaridad.
- Utilización de técnicas para la elaboración y realización de encuestas, Cuestionarios, narraciones, sobre la amistad.
- Consolidación del uso de las reglas de funcionamiento de la asamblea como instrumento de participación.

ACTITUDES, VALORES Y NORMAS

- Predisposición a establecer relaciones afectivas enriquecedoras dentro De un grupo de iguales.
- Valoración crítica de las actitudes y las conductas discriminatorias, y rechazo de las mismas.
- Predisposición a ser tolerante y solidario con las demás personas.
- Asunción de una actitud de responsabilidad y cooperación en sus trabajos escolares.

--Valoración positiva de la igualdad, la ayuda y el respeto en sus relaciones con las demás personas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En las tres primeras horas se explicarán el desarrollo de la actividad durante el curso. Explicaremos qué son los sentimientos, las necesidades y los valores; partiendo de estos tres elementos del ser humano, se explicará como contestar a las cinco siguientes preguntas:

¿Qué siento?

¿Qué pienso?

¿Qué otra cosa puedo hacer?

¿Qué necesidad tengo sin satisfacer?

¿Qué y cómo voy aplicar el valor para alimentar mi necesidad?

Se les dará un esquema sobre lo anterior, que utilizarán a lo largo del curso (anexo 1).

En las clases siguientes, en la primera media hora se expondrá el contenido de cada clase; con una lectura de un texto relacionado con el contenido de la clase, como introducción. (Anexo II)

Y en la segunda media hora, cada alumno contestará de manera personal y privada una pregunta relacionada con el contenido de la clase y dónde se incluyan las cinco preguntas de arriba:

¿Qué siento?

¿Qué pienso?

¿Qué otra cosa puedo hacer?

¿Qué necesidad tengo sin satisfacer?

¿Qué y cómo voy aplicar el valor para alimentar mi necesidad?

Si al acabar de desarrollar en clase la pregunta personal; alguien quiere leerla a los compañeros se le invitará a ello.

Posteriormente se realizará la pregunta de grupo; relacionada con el contenido de la clase, dónde se incluirán también las cinco preguntas. Esta al final se compartirá con el grupo al que se pertenece (en la primera clase se explicará como dialogar y realizar una escucha activa en el grupo); si alguien su pregunta de grupo la quiere compartir con la clase, podrá hacerlo libremente.

Para esta parte de la actividad se dividirá la clase en grupos de cuatro para todo un trimestre; al trimestre siguiente, se cambiarán los grupos, a ser posible que no coincidan en un grupo alumnos que estuvieron juntos en el grupo anterior.

Cada alumno tendrá un cuaderno; a ser posible, pequeño donde desarrollarán sus preguntas, tanto personales, como de grupo; el fin de este cuaderno es que se convierta poco a poco en un diario personal.

ANEXO 1 AMISTAD

SENTIMIENTOS

El sentimiento es una reacción interna y espontánea ante una cosa, persona, lugar, situación vivida o en la que estás pensando.

Hay cuatro grandes familias de sentimientos:

ALEGRÍA, MIEDO, TRISTEZA y ENFADO.

A lo largo del día vivimos muchos sentimientos y lo que vamos a tratar en esta lección es aprender a reconocerlos. No sabemos por qué sentimos algo, a veces no nos damos cuenta que estamos sintiendo algo, y muchas veces, no sabemos sacarlo de nuestro interior.

La mejor manera de ser conscientes de nuestros sentimientos es examinar:

- 1.- Los pensamientos que me pasan por la cabeza.
- 2.- El comportamiento que estoy teniendo.
- 3.- Buscar en la siguiente tabla a que familia pertenece, para ello, buscar la palabra en la familia que exprese lo que estáis sintiendo:

FELICIDAD TRISTEZA ENFADO MIEDO

Cerca Sumiso Dominante Distante
Abierto Triste Agresivo Intranquilo
Alegre Aburrido Furioso Evasivo
Tolerante Cansado Orgullosos Ansioso
Calmado Apenado Impaciente Tímido
Satisfecho Deprimido Firme Excitado
Válido Indiferente Molesto Aterrado
Animoso Vacío Malhumorado Inseguro
Cariñoso Frustrado Tonto Tenso
Responsable Encerrado Rabioso Atemorizado
Tranquilo Hundido Irritado alarmado
Tierno Ausente Nervioso Celoso
Esperanzado Dolido Intolerante Paralizado
Simpático Derrotado Envidioso Mentiroso
Humilde Decepcionado Desesperado Encerrado
Valorado Impotente Restringido Preocupado
Contento Separado Dolido Angustiado

Pregunta personal: ¿Qué me hace sentir el estar hablando de la amistad este año en el colegio?

Pregunta de grupo: ¿Buscar un sentimiento de miedo, enfado, tristeza y felicidad que hayáis tenido estos últimos días?

NECESIDADES

Los sentimientos son señales de lo que pasa en mí en un momento determinado. Me revelan si hay alguna necesidad básica de relación sin alimentar, éstas que son cuatro:

Necesidad de SER VÁLIDO, necesidad de SER AUTÓNOMO, necesidad de VIVIR EN GRUPO y la necesidad de SER AMADO.

Cuando tengo algún sentimiento de tristeza, miedo o de enfado en mi interior, esto me indica que tengo alguna necesidad sin alimentar, que necesito alimentar para estar a gusto conmigo mismo. Si tengo algún sentimiento de felicidad todas mis necesidades están alimentadas.

Necesidad de ser válido:

Me veo que valgo para hacer las cosas, a mi mismo y demás. Veo que hago bien las cosas, o que las puedo hacer.

Necesidad de vivir en grupo:

Me siento a gusto perteneciendo a un grupo, familia, colegio,...no me veo fuera de juego, me consideran, soy alguien dentro del grupo.

Necesidad de ser autónomo:

Puedo tomar mis propias decisiones, no me siento controlado, ni manipulado, me siento auténtico.

Necesidad de ser amado:

Es la necesidad de ser querido por otra persona o por los demás.

Para saber si tengo alguna necesidad sin alimentar me haré las cuatro siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué siento?
- 2.- ¿Qué pienso?
- 3.- ¿Qué hago?
- 4.- ¿Qué necesidad tengo sin alimentar?

Importante: Si tengo un sentimiento de la tabla de tristeza, enfado o miedo, tengo alguna necesidad por alimentar; si es de felicidad no tengo necesidades.

Pregunta personal: Busca un hecho, palabra o comportamiento mío de no amistad en estos últimos días. Y contesta a las cuatro preguntas: ¿Qué siento, pienso, hago y qué necesidad tengo sobre lo que he escrito?

Pregunta de grupo: Busca un hecho, palabra o comportamiento mío de amistad en estos últimos días y contestar a las cuatro preguntas.

VALORES

Ahora que sabemos descubrir nuestras necesidades, vamos a alimentarlas con los valores.

El valor es algo adecuado que viviéndolo alimenta nuestras necesidades.

Los valores que alimentan nuestras necesidades, en general, son:

- Diálogo Confianza Aceptación Decisión de amar
- Apertura Escucha Perdón Comprender.
- Paciencia Darse Responsabilidad Sinceridad.
- Libertad Solidaridad Honradez Lealtad.
- Tolerancia Cercanía Unidad Reconciliación.
- Participación Colaboración Cooperación Amistad.

Hemos puesto unos cuantos valores, pero hay más.

Ahora para alimentar las necesidades que tengo sin alimentar me haré cinco preguntas:

- 1.- ¿Qué siento?
- 2.- ¿Qué pienso?
- 3.- ¿Qué hago?
- 4.- ¿Qué necesidad tengo sin alimentar?
- 5.- ¿Qué y cómo voy a aplicar el valor para alimentar mi necesidad?

Importante: Luego esta quinta pregunta la contestaré: primero descubriré que valor es adecuado para alimentar mi necesidad y segundo cómo lo voy a aplicar. Si tenéis alguna duda preguntar al profesor con confianza, os puede ayudar.

Es importante, no confundir valores con compensaciones, éstas en un primer momento, te hace sufrir menos y parece que alimentas la necesidad, pero con el tiempo, la necesidad va aumentando y se cae en la soledad “enganchado” a esa compensación.

Las compensaciones más habituales son:

- Ser admirado.
- Ser valorado por los demás.

- Vivir en fusión o simbiosis.
- Ser independiente afectivamente (no importar a los demás y que los demás no me importen).

Pregunta personal: Busca un hecho, palabra o comportamiento de no amistad en estos últimos días; explícalo y contesta a las cinco preguntas.

Pregunta de grupo: Buscar una disputa con un amigo, explícala y contesta a las cinco preguntas.

ANEXO II AMISTAD

1.- La amistad como relación interpersonal:

La amistad, primera entre las relaciones interpersonales: La gran aspiración del ser humano consiste en amar y en sentirse amado. Uno de los objetivos más grandes y que más sentido dan a la vida es el poder amar y el recibir amor, el tener personas con quienes poder convivir con la dinámica del dar-recibir. La realización personal se realiza con la donación de sí a otros, pero necesita del afecto y de la ayuda del prójimo. Dar y recibir son dos aspectos esenciales del vivir humano. Quien tiene "cosas" pero no ama ni es amado, es un pobre de solemnidad. Y muchos, que son pobres en riquezas materiales, encuentran el sentido a su vida porque se ven acompañados de personas y familiares (a veces, de animales), a las que quieren y que a la vez le dan compañía, afecto y compañía. *Cierto que son imprescindibles las relaciones sinceras, respetuosas, responsables, libres, comprometidas y tranquilas. Pero ¿de qué serviría una convivencia con esas relaciones si falta el amor mutuo y la unión entre sus miembros? También es cierto que la amistad se presenta como una meta difícil y que necesita para su desarrollo las exigencias de la ética, de la ley y de los compromisos personales.*

TEXTO:

«Cuando tu tengas dificultades para resolver tus problemas, trataré de escucharte cordialmente y ayudarte, con el objeto de que encuentres tus propias soluciones, en lugar de depender de las mías. De la misma manera, trataré de respetar tu derecho a escoger tus propias ideas y a desarrollar tus propios valores, aunque sean diferentes a los míos.

Cuando tu actividad interfiera con lo que debo hacer para la satisfacción de mis necesidades, te comunicaré abierta y honestamente como me afecta tu conducta, confiando en que tú me comprenderás y ayudarás en lo que puedas. De la misma manera, cuando algunos de mis actos te sean inaceptables, espero que me comuniques con sinceridad tus sentimientos.

Te escucharé y trataré de cambiar. En las ocasiones en que descubramos que ninguno de los dos puede cambiar su conducta para satisfacer las necesidades del otro, reconozcamos que tenemos un conflicto que requiere solución. Comprometámonos entonces, a resolver cada uno de estos conflictos, sin recurrir al uso del poder o de la autoridad para tratar de vencer a expensas de la derrota del otro.

Yo respeto tus necesidades, pero también quiero que respetes las mías. Esforcémonos siempre para encontrar una solución que sea aceptable para ambos. Tus necesidades serán satisfechas y también las mías. Ambos venceremos y ninguno será derrotado. De ésta forma, tu podrás continuar tu desarrollo como persona mediante la satisfacción de tus necesidades y yo también podré hacerlo; nuestra relación podrá ser lo suficientemente positiva para que, en ella, cada uno de nosotros pueda esforzarse para llegar a ser lo que es capaz de ser, y podremos continuar relacionándonos el uno con el otro con respeto, amor y paz mutuos.»

Pregunta personal: Busca un hecho, palabra o comportamiento que no sea de amistad, explicarlo y responder a las cinco preguntas.

Pregunta de grupo: Busca algún aspecto positivo mío que ayude a desarrollar una verdadera amistad. Y responde con las cinco preguntas.

2.- Las personas conocidas. Compañeras y amigas (tipos de amistad):

Según Aristóteles existen TRES CLASES de amistad:

- amistad por interés
- amistad por placer
- amistad por utilidad

Los que se quieren por **interés** no se quieren por sí mismos sino por los beneficios que pueden alcanzar. El cariño obedece al propio bien de ellos. Además, señala Aristóteles, las amistades que reposan en el interés suelen ser objeto de reclamaciones y disputas ya que los amigos se tratan con vistas a la utilidad por lo que cada uno de ellos exige cada vez más y cree recibir menos de lo que le corresponde.

Los que se quieren por **placer**, solo piensan en aquello que les resulta agradable y, por ello, son personas frívolas. El cariño obedece a su propio gusto y no al modo de ser del amigo. Según Aristóteles, en los jóvenes la amistad puede tener más su base en el placer que en la utilidad, ya que éstos persiguen sobre todo lo que les es agradable y lo presente. Por eso los jóvenes suelen hacerse fácilmente amigos pero también suelen muy fácilmente dejar de serlo.

También puede darse amistad por **utilidad**. Según Aristóteles la amistad por utilidad está presente sobre todo en los viejos ya que a esa edad ya no se busca lo agradable o placentero sino lo útil.

La **amistad perfecta**, según Aristóteles, es la de los hombres buenos e iguales en virtud ya que éstos quieren el bien del uno del otro. Los que quieren el bien de sus amigos, por causa de ellos mismos, son los mejores amigos, puesto que es por su propia índole por lo que tienen esos sentimientos y no *por accidente* como sucedía en las clases de amistad señaladas anteriormente. Aristóteles afirma que tales amistades son raras, ya que los hombres de este talante son pocos. Además requieren tiempo y trato para poder conocerse a fondo. En las *amistades perfectas*, producto de la virtud, no suele haber, según Aristóteles, reclamaciones ni reproches ya que ningún verdadero amigo tiene envidia de los éxitos del otro.

TEXTO:

Érase una vez el final de un cuento de hadas. Todo había acabado felizmente, y el príncipe y la princesa habían llegado a casarse tras muchas aventuras. Y vivieron felices y comieron perdices.

Pero, al día siguiente, el príncipe tenía un fuerte dolor de cabeza y no le apetecía comer perdiz. Salió a pasear por los jardines mientras la princesa devoraba una perdiz tras otra. Tantas comió, que al llegar la noche sufría una gran indigestión.

Esa noche, el príncipe protestaba, pues no se sentía fe - Vaya birria de cuento. No me siento para nada feliz.

- Si no eres feliz, es porque no has comido perdiz.

Y al día siguiente ambos solo comieron perdices, pero el mal humor del príncipe no desapareció, y la indigestión de la princesa empeoró.

- Vaya birria de cuento- dijo también la princesa.

El tercer día era evidente que ninguno de los dos era feliz.

- ¿Cómo puede irnos tan mal? ¿Acaso no fue todo perfecto durante el cuento?

- Es verdad. Lo tenemos todo, ¡y hasta nos hemos casado! ¿Qué más necesitamos para ser felices?

Ninguno de los dos tenía ni idea, pues se habían preparado para vivir una vida de cuento. Pero, al terminar el cuento, no sabían por dónde seguir. Decididos a reclamar una felicidad a la que tenían derecho, fueron a quejarse al escritor del cuento.

- Queremos otro final.

- Este es el mejor que tengo. No me sé ninguno mejor.

Y, tras muchas discusiones, lo único que consiguieron fue que eliminara lo de comer perdices. Seguían sin ser felices, claro, pero al menos la princesa ya no tenía indigestión.

La infeliz pareja no se resignó, y decidió visitar a las más famosas parejas de cuento. Pero ni Cenicienta, ni la Bella Durmiente, ni siquiera Blancanieves, hacían otra cosa que dejar pasar tristemente los días en sus palacios. Ni una sola de aquellas legendarias parejas había sabido cómo continuar el cuento después del día de la boda.

- Nosotros probamos a bailar, bailar, y bailar durante días- contó Cenicienta- pero solo conseguimos un dolor de huesos que no se quita con nada.

- Mi príncipe me despertaba cada mañana con un ardiente beso que duraba horas- recordaba la Bella Durmiente- pero aquello llegó a ser tan aburrido que ahora paso días enteros sin dormir para que nadie venga a despertarme.

- Yo me atraganté con la manzana cien veces, y mi príncipe me salvó otras tantas, y luego nos quedábamos mirándonos profundamente- dijo Blancanieves- Ahora tengo alergia a las manzanas y miro a mi esposo para buscarle nuevos granos y verrugas.

Decepcionados, los recién casados fueron a visitar al resto de personajes de su cuento. Pero ni el gran hechicero, ni el furioso dragón, ni sus valientes caballeros quisieron hacer nada.

- Ya cumplimos con todas nuestras obligaciones, y ni siquiera tuvimos un final feliz ¿Y encima queréis que nos hagamos responsables de vuestra felicidad ahora que ha terminado el cuento? ¡Venga ya!

La joven pareja recurrió finalmente a sus leales súbditos. Tampoco funcionó porque, a pesar de que obedecieron todas y cada una de sus órdenes, los príncipes siempre habían tenido todo tipo de lujos, y seguían insatisfechos.

- Nada, tendré que encargarme de mi felicidad yo misma - decidió la princesa precisamente el día que el príncipe pensó lo mismo.

Y cada uno se fue por su lado a intentar ser feliz haciendo aquello que siempre le había gustado. Pero por emocionantes y especiales que fueran todas aquellas cosas, no era lo mismo hacerlas sin tener a su lado a su amor de cuento. Tras aceptar su fracaso por separado, volvieron a encontrarse en el palacio llenos de pena y desesperanza.

- Lo hemos intentado todo- dijo el príncipe, cabizbajo-. Ya no queda nadie más a quien pedirle que nos haga felices. Estamos atrapados en un penoso final de cuento.

- Bueno, querido, aún nos queda una cosa por probar- susurró la princesa-. Hay alguien que aún no se ha encargado de tu final feliz.

- ¿Sí? ¿Quién? ¿La bruja? ¿El león? ¿El armario? ¿Voldemort?

- Cariño, no te vayas del cuento. Me refiero a mí. Aún no me he encargado de hacerte feliz. Ni tú tampoco de mí.

Era verdad. Y no perdían nada por intentarlo.

Aunque hacer feliz al príncipe tenía lo suyo. Solía levantarse de mal humor, trabajaba algo menos que poco y era un tipo más bien “guarrete”. Y tampoco la princesa era perfecta, pues lo menos que se podía decir de ella es que era caprichosa y mandona, bastante cotilla y un poco pesada. Pero, a pesar de todo, se querían, y descubrieron que, al esforzarse por el otro, olvidándose de sí mismos, no necesitaban más que ver asomar la felicidad en el rostro de la persona amada para sentirse plenamente dichosos. Nunca antes habían repartido felicidad, y hacerlo con su único amor los llenaba de tanta alegría que era difícil saber quién de los dos era más feliz.

Pronto se sintieron tan dichosos repartiéndose felicidad que, a pesar del esfuerzo que les suponía, no pudieron parar en ellos mismos, y comenzaron también a preocuparse de la felicidad de sus súbditos y los demás personajes de su cuento. Hasta las legendarias princesas que no habían sabido vivir felices en su final de cuento pudieron recibir su consejo y su ayuda.

Así, habiendo descubierto el secreto de los finales felices, hicieron por fin una última visita para llevar a su amigo el escritor un regalo muy especial: un nuevo final de cuento. Y el escritor lo tomó y lo agregó a la última página, donde desde entonces puede leerse "...y, renunciando a su felicidad por la del otro, pudieron amarse y ser felices para siempre".

Pregunta personal: ¿Pon un ejemplo donde tenga un amigo por utilidad, placer o interés? Responder con las cinco preguntas

Pregunta de grupo: ¿Quiero algún amigo por el mismo? Responder con las cinco preguntas.

3.- La amistad como símbolo de sentimientos afectivos:

La Amistad es una relación afectiva entre dos o más personas que encuentran inquietudes, sentimientos y propósitos comunes.

La experiencia nos data que la Amistad es el símbolo de una excelente relación interpersonal primeramente para consigo mismo y luego con los demás, siendo responsabilidad individual el que esta relación sea adecuada o inadecuada, productora de felicidad o de tristeza.

La AMISTAD Comienza en el hogar, en su formación e inicio, en la relación de dos personas que deciden caminar uno al lado del otro; Es transmitir y ser parte de la educación de sus hijos, cultivar desde el seno familiar que la base fundamental para su desarrollo es la educación, la Amistad y el amor.

TEXTO:

Hace muchos años, en un lugar muy lejano, vivía una montaña solitaria y estéril. La montaña estaba terriblemente sola. Veía salir y ponerse el sol, el día y la noche. Pasaban las estaciones: primavera, verano, otoño e invierno y nadie se acercaba a ella. Veía alejarse a las nubes, y cómo la lluvia caía en silencio. Aún así, la montaña intentaba comunicarse hablando en alto:

- ¡Hoolaaa! ¡Hoolaaa!

Pero nadie le contestaba, hasta que un día, mientras observaba a una bandada de pájaros volando por ella, de repente, sintió que uno de aquellos pájaros se pasaba en su hombro. Y comenzaron a hablar... El pajarito le contó historias de los lugares que había visitado, las cosas que había visto, y que es lo que sentía al dominar los cielos y conquistar el espacio. La montaña escuchaba embelesada, pero pronto llegó el día en que el pequeño pájaro tenía que reunirse con su bandada y proseguir su viaje. Pero prometió volver al próximo año, la montaña suspiró y esperó con impaciencia a que el pájaro regresara.

Y al año siguiente, el pájaro cumplió su promesa. Y lo siguió haciendo año tras año, contando historias emocionantes de todo lo que había visto. Y así, la montaña ya no se sentía ni triste ni sola, porque tenía un amigo que le era fiel y leal.

Sin embargo, el pájaro se fue haciendo mayor y un día le dijo a la montaña:

- Me estoy quedando mayor y el año próximo mis alas ya no podrán soportar un viaje tan largo. Así que esta será mi última visita, amigo.

La montaña, de triste y apenada, casi se puso a llorar. Pero el pájaro la consoló diciendo:

- No te preocupes, mis hijos vendrán a visitarte y te contarán las aventuras de sus viajes.

Volvió a caer la lluvia en silencio y las nubes se alejaron después de la montaña. Hasta que un día una bandada de pájaros volvió a aparecer cerca de ella y tres pájaros jóvenes se posaron en su hombro y empezaron a contarle nuevas y curiosas historias. Eran los hijos del pájaro amigo de la montaña.

Y así fue como la montaña no volvió a quedarse sola. Cuando los tres pájaros se hicieron mayores mandaron a sus hijos a hacerle compañía a la montaña, y luego fueron los hijos de sus hijos... Y la montaña siempre ha podido contar con la compañía y las historias de sus pequeños amiguitos.

Y colorín, colorado, este cuento se ha acabado...

Pregunta personal: Cuenta alguna vez que un amigo te estaba hablando y tú no le escuchabas? Responder con las cinco preguntas.

Pregunta de grupo: ¿Suelo hablar de mis sentimientos a mis amigos de verdad? Responder con las cinco preguntas.

4.- El cultivo de una buena amistad:

La amistad es uno de los regalos más importantes en la vida de una persona, por ello, merece la pena cultivar este vínculo afectivo como un tesoro vital. Son pocos los amigos verdaderos que una persona encuentra a lo largo de su vida:

1. En primer lugar, deja espacio para ese amigo en tu vida, de lo contrario, se acabará marchando. Así sucede siempre que un amigo te llama para quedar y le dices que no puedes porque tienes otras cosas que hacer.

2. El respeto es básico para cultivar la amistad verdadera. En ese caso, asume que tu amigo es libre de pensar de forma diferente a ti sobre un tema.

3. No dejes que estar en pareja dañe tus relaciones de amistad, es decir, no te encierres en el amor porque tener pareja es compatible con tener buenos amigos. Es un signo de madurez buscar tiempo para todo.

4. Recuerda las fechas de cumpleaños de un amigo verdadero. Pero recuerda que la amistad se demuestra en el día a día.

5. Respeta la intimidad de un amigo y no comentes con terceras personas conversaciones que son privadas.

6. Sé sincero con tu amigo y dile la verdad siempre.

7. Valora a tu amigo tal y como es sin pretender cambiarle ya que a nadie le gusta que le utilicen.

TEXTO:

Carlos era un niño rico que tenía todos los juguetes que se puedan imaginar. Su familia tenía mucho dinero y siempre que algo le gustaba se lo compraban, así que realmente no tenía ni idea de lo que costaba conseguir las cosas, ni se preocupaba por cuidarlas lo más mínimo, y ni siquiera imaginaba lo difícil que resultaba para otros niños conseguir esos juguetes. Pero llegó un momento en que estaba tan acostumbrado a todo tipo de juguetes y cachivaches, que quería algo diferente. Y uno de sus tíos encontró en un precioso caballo, ese regalo diferente.

Carlos se ilusionó muchísimo con su caballo. Aprendió a cabalgar y jugaba y lo llevaba de un lado a otro constantemente. Pero como trataba al caballo igual de mal que a todos sus demás juguetes, pronto el caballo empezó a tener un aspecto descuidado y enfermizo, y por primera vez en su vida, el niño se preocupó de verdad, porque quería mucho a aquel caballo, y no le valía para nada que le ofrecieran cambiárselo por otro.

Un día, mientras caminaba por el campo, vio pasar una niña con un caballo. La niña tenía un aspecto muy humilde, pero el caballo parecía alegre y su imagen era estupenda. Preguntándose cómo lo habría conseguido, empezó a seguirlos disimuladamente, fijándose en todo lo que hacían y decían. Primero

les siguió por el bosque, donde comprobó que aquella niña nunca usaba la fusta ni golpeaba al caballo, al contrario de lo que él mismo hizo desde el primer día. Luego llegaron al establo y nada más llegar, la niña dio de comer y beber al caballo, y se puso a cepillarlo con esmero. Carlos estaba sorprendido, porque él nunca había hecho nada de aquello con su caballo. Y así fue viendo que aquella niña dedicaba muchísimo tiempo y cariño a cuidar de su caballo, y que lo hacía todo ella misma, algo que nunca se le había ocurrido hacer a él mismo, que sólo se preocupaba de estar con el suyo cuando salían a jugar.

Carlos quería cambiar y hacer como ella, pero como nadie le había enseñado a comportarse así, decidió acercarse a la niña y pedirle que le enseñara a cuidar de su caballo. Tras la primera sorpresa, ella aceptó encantada, y a su lado aprendió que poniendo esmero y cuidado en las cosas, estas se podían llegar a disfrutar mucho más, y que se podía ser mucho más feliz con unas pocas cosas muy especiales y queridas, que con miles de juguetes que sólo servían para jugar un rato y abandonarlos. Pero no todo fue fácil. Carlos también comprobó que todos aquellos cuidados eran difíciles y hacía falta dedicar tiempo y esforzarse mucho para hacerlos bien. Y alguna vez incluso pensó en volver a su antigua forma de tratar al caballo, pero cuando finalmente recuperó toda su fuerza y esplendor, aquel primer paseo a caballo junto a su amiga le hizo tan feliz que incluso el doble de esfuerzo hubiera valido la pena.

Pregunta personal: ¿Escribe alguna vez que no respetaste la intimidad de un amigo? Responder con las cinco preguntas.

Pregunta de grupo: ¿Soy detallista con los amigos? Responder con las cinco preguntas.

5.- Valoración de todos los miembros de un grupo:

A veces no valoramos lo que tenemos, hasta que lo perdemos.

No dejes que se marche quien de verdad te interesa.

El mundo está lleno de gente esperando que regresen quienes dejaron ir y de personas que no se atreven a regresar, aun queriéndolo.

Aprende a valorar lo que tienes, antes de que el tiempo te enseñe a apreciar lo que tuviste.

Quizás algún día comprendas lo increíble que era y cuando ese día llegue... tal vez ya esté caminado al lado de quien se dio cuenta de eso antes que tú...

El amor se demuestra cuando tienes a la persona a tu lado, no cuando la perdiste e intentas recuperarla.

Recuerda que los abrazos se inventaron para que las personas sepan que los aman, sin que haya necesidad de decir nada.

Cuando madures te darás de cuenta que el amor de tu vida no es una princesa ni un príncipe de un cuento, sino una persona "perfectamente imperfecta".

Una amistad que no se valora y se pierde, es como una joya tirada al olvido.

Un amor que no se aprecia y termina, es una historia feliz de menos en la eternidad.

Perder un amigo verdadero, duele más que perder dinero.

Es triste ver que un amor termina, pero más triste es perder un amigo sincero.

El valor de la amistad no está en el tiempo que dura, sino en la intensidad con que sucede. Por eso existen momentos inolvidables, personas incomparables y amigos verdaderos.

A veces, hay que olvidar lo que ha pasado, apreciar lo que tenemos y esperar lo que venga después.

Quien no sabe lo que busca, nunca valorará lo que encuentra y menos lo que ha perdido.

Tu compromiso y sacrificio dependerá del valor que una persona tiene para ti.

A veces apreciamos verdaderamente una persona después de haberla perdido y no le dimos el valor que tenía cuando hizo falta.

Cuantos besos me perdí por no saber decir te necesito, en el momento que fue necesario. Valorar a alguien no es humillarse, ni creerse inferior, es tenerlo justo a nuestra medida. Arrepentirse de nuestro comportamiento en una relación, no consiste en tratar de recuperar lo que se perdió, sino de comprometernos a valorar debidamente a la otra persona que entre en nuestra vida. Decir "te necesito" a esa persona no significa que no puedas sin él, sino que es más fácil con él y que le valoras lo suficiente.

El remordimiento y la culpa siempre llegan tarde, pero siempre es una lección para nuestro orgullo. Cuando una amistad sincera termina, en algún lugar lejano muere una hermosa flor.

TEXTO:

VENDO CASA El dueño de un pequeño negocio, amigo del gran poeta Claudio Martínez Payva, cierto día lo encontró en la calle y le dijo: señor, estoy necesitando vender mi casa, que usted tan bien conoce. ¿Me podría redactar el aviso para el diario?

Martínez Payva tomó lápiz y papel, y escribió:

«Se vende encantadora propiedad, donde cantan los pájaros al amanecer en las extensas arboledas. Rodeado por las cristalinas aguas de un lindo riachuelo. La casa, bañada por el sol naciente, ofrece la sombra tranquila de las tardes en la baranda. Los ambientes son espaciado y claros, propicios para la meditación y la calma mental»

Algunos meses después, el poeta se encontró con el comerciante, y le preguntó si ya había vendido la casa.

No pensé más en eso, dijo el hombre. ¡Después de que leí el aviso me di cuenta de la maravilla que tenía!

Pregunta personal: ¿Suelo valorar lo positivo de mis amigos? Responder con las cinco preguntas.

Pregunta de grupo: ¿cuál sería la mejor manera de resolver los conflictos con mis amigos? Responder con las cinco preguntas

6.- Los amigos ayudan, respetan, confían, son sinceros, son cómplices y dan cariño (componentes de la amistad).

¿Cuáles son las 4 cualidades que distinguen una amistad de verdad de otras relaciones en nuestra vida?

1. Nos motivan a aceptar más cosas de nuestra persona: Los seres humanos tenemos tendencia a ser muy autocríticos y eso *puede llevarnos a no tener con nosotros mismos pensamientos constructivos*. Un verdadero amigo nos anima cuando estamos siendo demasiado negativos

Aquellos amigos más cercanos serán los que expresen un desacuerdo cuando perciben que nos estamos tratando duramente con nosotros mismos. *Los amigos de verdad aumentan nuestra autoestima de forma natural, y a su vez, el animar a un amigo, nos hace sentir mejor con nosotros mismos.*

2. Nos dicen cuando no tenemos razón. Tienen la confianza suficiente de tener claro que quieren lo mejor para nosotros y por tanto de hacernos saber cuándo realmente estamos cometiendo un error. Ninguno de nosotros somos perfectos y nuestros amigos son capaces de ser conscientes de nuestras equivocaciones, y compartirlas con nosotros para aprender. *Son capaces de indicar tanto lo que hacemos bien como lo que hacemos más, y son capaces de darnos el apoyo que necesitamos en ambos casos.*

La sutileza también delata a una persona que de verdad es especial en tu vida y tiene un papel importante en tu día a día. *Si es un amigo reciente o no tan cercano, no se va a atrever a decir algo que*

pueda molestarte; en cambio un amigo verdadero, alguien en quien realmente confías, sabrá cómo decirte lo que necesitas escuchar. Es muy importante tener amigos que sean claros y directos.

3. Puedes contar con su ayuda y apoyo. Una de las increíbles características que tu mejor amigo estará encantado de compartir contigo es su eterna preocupación y atención hacia tu persona. *Un verdadero amigo está presente al considerar tus necesidades como propias.*

Si quieres comprobar si uno de tus amigos comparte el regalo de la atención hacia tu persona tan especial fíjate si él/ella usa o pone en silencio su teléfono móvil cuando estáis juntos. Un estudio realizado en Reino Unido en el 2012 sostiene que la presencia de un teléfono móvil puede distraernos cuando estamos con alguien. Tu mejor amigo no permitirá eso ante tu persona.

4. Te escucha con el corazón. Es un clásico hábito hablar con las personas y que la mayoría no pueda evitar cambiar el tema para hablar de ellos mismos. Estaréis de acuerdo conmigo en que las conversaciones con nuestros verdaderos amigos no son monólogos ni soliloquios.

Cuando somos capaces de mantener un diálogo abierto con una persona tenemos más posibilidades de fortalecer la relación. La clave de una conversación equilibrada entre ambas personas es prestar atención activamente a lo que está diciendo la otra persona.

Las personas que son buenas para escuchar validan los sentimientos de las otras personas. Les demuestran que lo que están diciendo tiene sentido y vale la pena.

TEXTO:

Al señor Eurípides todos lo odiaban. Los adultos no dejaban escapar ninguna oportunidad en la que pudieran decir que era un mal hombre, y los niños le tenían tal temor que el sólo hecho de oír su nombre era motivo para exasperarse y pedir compungidos la cercanía de sus madres. Nadie sabía qué era lo que había hecho tan malo para tener semejante reputación, pero no preguntaban. Si lo dicen por algo será, decían.

Al principio, Eurípides ponía de su parte para cambiar esa mala fama; hacía regalos que eran tomados por los vecinos como amenazas; ofrecía fruta de su huerta que todos rechazaban por considerar envenenada y hasta saludaba a cada uno de los pobladores por su cumpleaños obsequiándoles algo. Demás está decir que sus regalos iban a parar directamente a la basura. Finalmente, desistió de sus intentos y se fue recluyendo más y más. Hasta permanecer días y noches encerrado en su pequeña chacra.

Cierta vez la hija de uno de los campesinos, que vivía muy cerca de la casa del señor Eurípides, enfermó gravemente. Toda la familia tuvo que irse a la ciudad y abandonar sin previo aviso la casa. Finalmente pudieron regresar, pero había pasado mucho tiempo y esperaban encontrarse la casa en ruinas, la cosecha totalmente perdida y todo el terreno cubierto de malezas. Sin embargo, al llegar se encontraron con que todo funcionaba perfectamente, incluso mejor que antes. Los vecinos se turnaban en regar la huerta, de dar de comer a los animales y de cuidar que todo estuviera en orden.

Embargado de felicidad el padre de la niña se acercó a uno de los vecinos que estaba en la casa cuando él llegó y le agradeció absolutamente conmovido. 'Fue cosa del Eurípides, a él dale las gracias'. El hombre corrió a casa de su vecino y esta vez no tuvo en cuenta sus prejuicios y los miedos diseminados por todo el lugar en torno a la moral de aquel hombre. Golpeó suavemente con los nudillos y esperó. Pero Eurípides se había marchado para no regresar nunca más.

Moraleja: La reputación hace invisibles a los buenos amigos.

Pregunta personal: ¿Qué es lo que más me cuesta aceptar de mi amigo? Responder con las cinco preguntas.

Pregunta de grupo: ¿Suelo decirle lo que no le gusta a mis amigos, aunque no les guste que se lo diga? Responder con las cinco preguntas.

7.- La mala y la buena amistad:

UNA MALA AMISTAD

- Te hace sentir incómoda con esa persona.
- No te sientes en confianza de expresar libremente tus opiniones.
- No te alienta.
- Se alegra por tus fracasos.
- No pregunta ¿cómo estás?
- No guarda tus secretos.
- Te juzga y hace sentir mal con sus comentario.
- Nunca te propondrá siquiera hacer algo que te puede hacer daño.

UNA BUENA AMISTAD

- Te apoya siempre en las buenas y en las malas.
- Te sientes libre de expresar tus opiniones y sentimientos.
- Nos acepta como somos.
- No te juzga.
- No sólo habla de sus problemas también te escucha y pregunta ¿cómo estás?

TEXTO:

Un hombre, su caballo y su perro iban por una carretera. Cuando pasaban cerca de un enorme árbol, cayó un rayo y los tres murieron fulminados.

Pero el hombre no se dio cuenta de que ya había abandonado este mundo, y prosiguió su camino con sus dos animales; a veces los muertos tardan un cierto tiempo antes de ser conscientes de su nueva condición...

La carretera era muy larga, colina arriba, el sol era muy fuerte, estaban sudados y sedientos. En una curva del camino vieron un portal magnífico, todo de mármol, que conducía a una plaza pavimentada con adoquines de oro, en el centro de la cual había una fuente de donde manaba un agua cristalina. El caminante se dirigió al hombre que custodiaba la entrada.

- Buenos días.
- Buenos días - Respondió el guardián.
- ¿Cómo se llama este lugar tan bonito?
- Esto es el Cielo.
- Qué bien que hayamos llegado al Cielo, porque estamos sedientos.
- Usted puede entrar y beber tanta agua como quiera - Y el guardián señaló la fuente.
- Pero mi caballo y mi perro también tienen sed...
- Lo siento mucho - Dijo el guardián- pero aquí no se permite la entrada a los animales.

El hombre se levantó con gran disgusto, puesto que tenía muchísima sed, pero no pensaba beber solo; dio las gracias al guardián y siguió adelante. Después de caminar un buen rato cuesta arriba, exhaustos, llegaron a otro sitio, cuya entrada estaba marcada por una puertecita vieja que daba a un camino de tierra rodeado de árboles. A la sombra de uno de los árboles había un hombre echado, con la cabeza cubierta por un sombrero, posiblemente dormía.

- Buenos días - dijo el caminante.
- El hombre respondió con un gesto con la cabeza.
- Tenemos mucha sed, mi caballo, mi perro y yo.
 - Hay una fuente entre aquellas rocas - dijo el hombre, indicando el lugar-
 - Podéis beber tanta agua como queráis.

El hombre, el caballo y el perro fueron a la fuente y calmaron su sed. El caminante volvió atrás para dar las gracias al hombre.

- Podéis volver siempre que queráis - Le respondió-

- A propósito ¿Cómo se llama este lugar?

- Cielo.

- ¿El Cielo? Pero... si el guardián del portal de mármol me ha dicho que aquello era el Cielo

- Aquello no era el Cielo, era el Infierno.

El caminante quedó perplejo.

-¡Deberíais prohibir que utilicen vuestro nombre! ¡Esta información falsa debe de provocar grandes confusiones!

- ¡De ninguna manera! En realidad, nos hacen un gran favor, porque allí se quedan todos los que son capaces de abandonar a sus mejores amigos...

Pregunta personal: ¿Tengo algún colega (mal amigo) que yo lo veo como amigo verdadero? Responder con las cinco preguntas.

Pregunta de grupo: ¿Trato a alguien que me quiere como amigo de verdad, como colega (mal amigo)? Responder con las cinco preguntas