

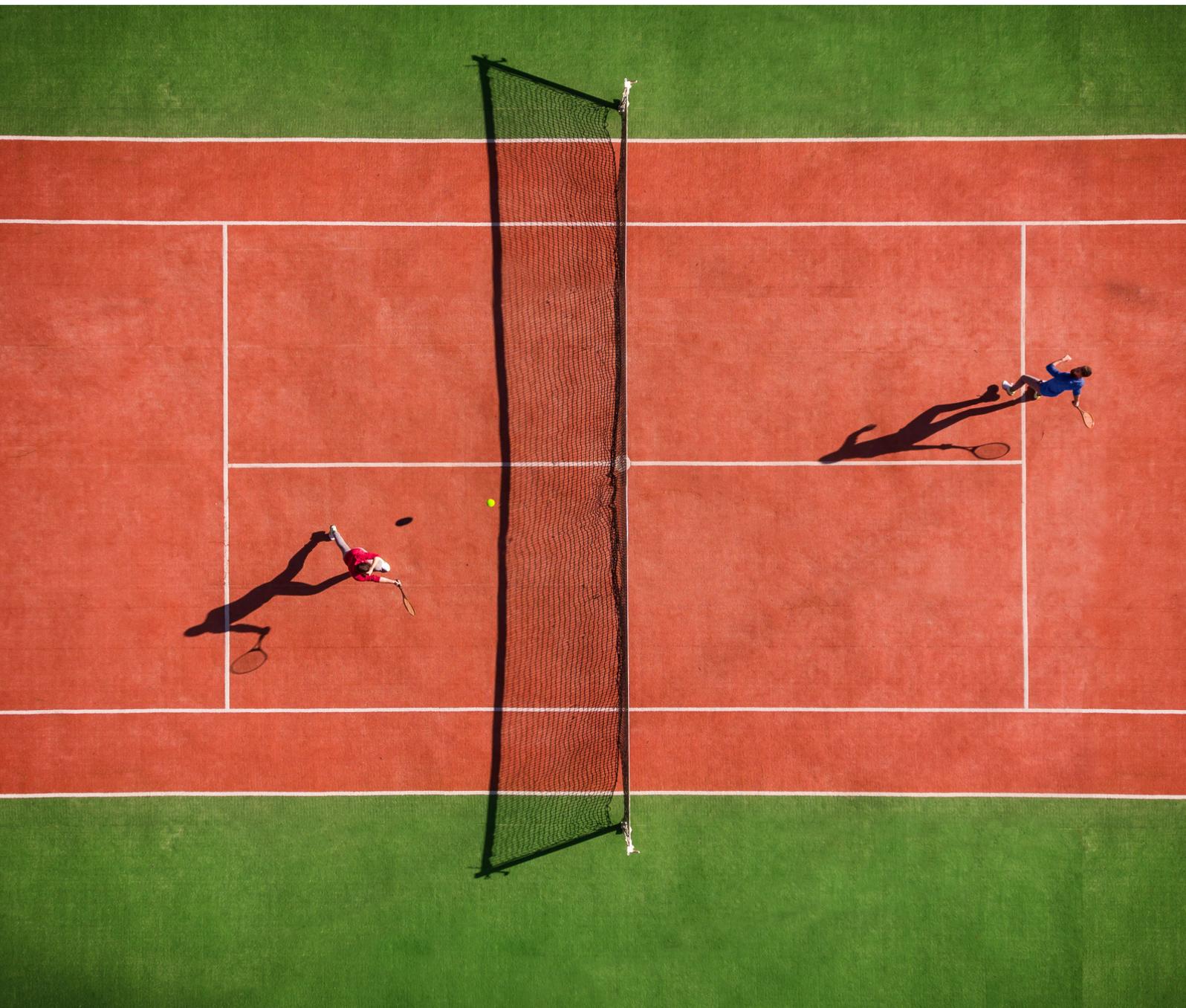
Año I · Tema 5

Descubre que vivir es convivir

Guía didáctica
Seminar ilustrado
Workshop

Índice

I. Guía didáctica.....	Pág 1
Introducción.....	Pág 1
Ideas clave del seminar.....	Pág 1
Preguntas para la reflexión	Pág 3
Desarrollo del <i>Workshop</i>	Pág 4
II. <i>Seminar</i> ilustrado.....	Pág 5
III. <i>Workshop</i> . Actividades sesión 5.....	Pág 17



I. Guía didáctica

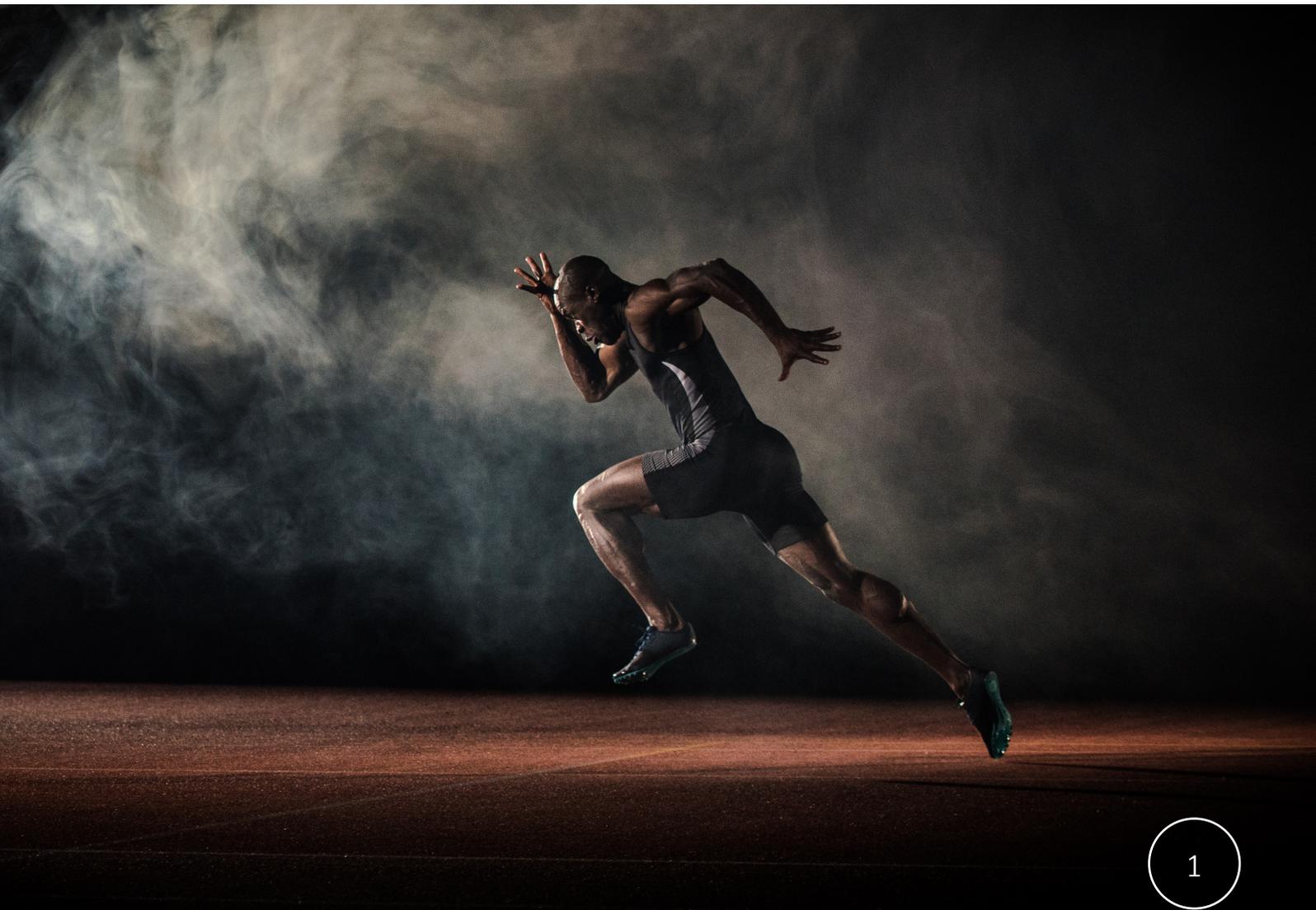
Introducción

De forma muy resumida, el objetivo de esta sesión es que los chicos y chicas profundicen en la comprensión de la amistad, puedan detectar quiénes son o pueden ser buenos amigos y comprendan cómo fomentar y desarrollar la amistad.

Como podrás ver el contenido del *Seminar* de este tema se articula en tres epígrafes: 1. Reflexión sobre la auténtica amistad (Contiene cuatro apartados: 1.1. La importancia de la amistad; 1.2. Los buenos amigos; 1.3. La amistad virtual y 1.4. La auténtica amistad); 2. Las cualidades de un buen amigo y 3. Alimentar la amistad

Ideas clave del *Seminar*

La exposición de las ideas claves debería durar 30-40 minutos.



Primera idea clave

Reflexión sobre la auténtica amistad

Este el epígrafe ocupa el 75% del documento. Realmente explica cuatro ideas claves, por lo que lo dividiremos en apartados.

1.1. La importancia de la amistad. Somos seres sociales y desde nuestro trabajo hasta nuestra salud dependen de las calidad de las relaciones que establezcamos. Estas relaciones nos ayudan también a conocernos, en especial en la adolescencia y primera juventud.

1.2. Los buenos amigos. Además de que haya buenos (y malos) amigos, hay grados de intensidad en la amistad. Aunque a veces parezca que la amistad nace sin saber cómo, sí que podemos poner medios para que la amistad nazca y progrese. Más adelante te lo contaremos. Aunque es verdad que las mayores alegrías y disgustos nos los dan los que “amamos” (grados de amistad), la verdadera amistad divide los problemas y disgustos y multiplica las alegrías. Un buen amigo será el que busca tu bien.

El grado de amistad está muy en relación con el tipo de ideas y vivencias que compartes y el nivel de intimidad. Habrá amistad de actividad y amistades personales (auténticas amistades).

1.3. La amistad virtual. Se expone lo poco que, en general, tiene la amistad virtual de amistad y sus peligros.

Acaba este apartado con dos ideas: los jóvenes necesitan de un amigo dentro de la pandilla; tienen que saber lo que es una amistad tóxica para evitarla (por ejemplo, las que producen un secuestro afectivo)

1.4. Aunque a veces el nacimiento de la amistad y el desarrollo de la amistad es un misterio hay algunos factores que ayudan en este proceso, entre ellos destacamos: la positividad (experiencias positivas juntos), la consistencia (horas juntos que facilita conocer cómo es) y la vulnerabilidad (es lo que ocurre cuando compartimos los sentimientos, con su aspecto necesario y su “peligro”).

Segunda idea clave

Las cualidades de un buen amigo

Seguro que hay muchas más pero queremos destacar que un buen amigo es aquel con el que:

- Coincido con él en lo que nos gusta hacer y no hacer.
- Puedo confiar (y la confianza se gana poco a poco).
- Me gusta estar. No es ni un líder ni un seguidor.
- Me siento libre para expresar sentimientos y opiniones.

Tercera idea clave

Alimentar la amistad

El mejor método, aunque lento, es ser tú mismo un buen amigo. Y además de esto:

- a. Estar juntos, compartiendo no solo actividades sino experiencias y sentimientos.
- b. Escuchar -no sólo oír- para entender.
- c. Y como la amistad es bidireccional, hablar también de lo que llevas en el corazón (vulnerabilidad) y con sinceridad (asertividad), sin miedo a las tormentas propias de la adolescencia.

Preguntas de reflexión

Protocolo habitual. 6 preguntas personales. 6m+ pc.

En este tema, la reflexión sobre estas preguntas es una fuente muy importante para preparar la conversación con el mentor.

Como en este caso las preguntas son bastante personales, la posible puesta en común hay que hacerla con delicadeza. Se puede plantear una pregunta del tipo: Después de haber contestado las preguntas de reflexión, ¿alguien quiere hacer alguna pregunta, comentario o reflexión?

Si no se produjera el diálogo, se puede hacer una reflexión del contenido expuesto en el Seminario con el esquema 3 ideas, 2 preguntas, 1 metáfora. ¿Podéis anotar cada uno las tres ideas que te parecen más importantes o que más te han llamado la atención? Se deja un tiempo. ¿Y ahora 2 preguntas en relación a este tema? Y para acabar, ¿eres capaz de hacer una metáfora? La amistad es como...

Desarrollo del Workshop

En este tema tenemos dos actividades:

Actividad 1

Los amigos y la amistad. 8-10 m+pc. Es una actividad “para el cuaderno personal”. Hay que dejar tiempo para la reflexión personal y las anotaciones y dirigir de forma muy respetuosa la puesta en común final.

Actividad 2

Análisis de mis relaciones de amistad. 10m. No hay puesta en común final. Sí se puede abrir un diálogo en línea con: ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta, comentario o reflexión final? En esta actividad se valora con 17 ítems la calidad de mi amistad con mis mejores 5 amigos. También es una actividad muy personal, no sólo por el nombre de los amigos sino también por las valoraciones de calidad de mi vivencia de la amistad.

Conviene explicar a los chicos que, al ser la primera vez que se autoevalúan, es bueno que repasen la valoración en la sesión de mentoría para no valorarse “demasiado” hacia arriba o hacia abajo. Es una actividad clave para analizar en la conversación con el mentor.

Al acabar, conviene dejar 5-10 para que preparen la hoja “**Mejora**” para hablar con el mentor.

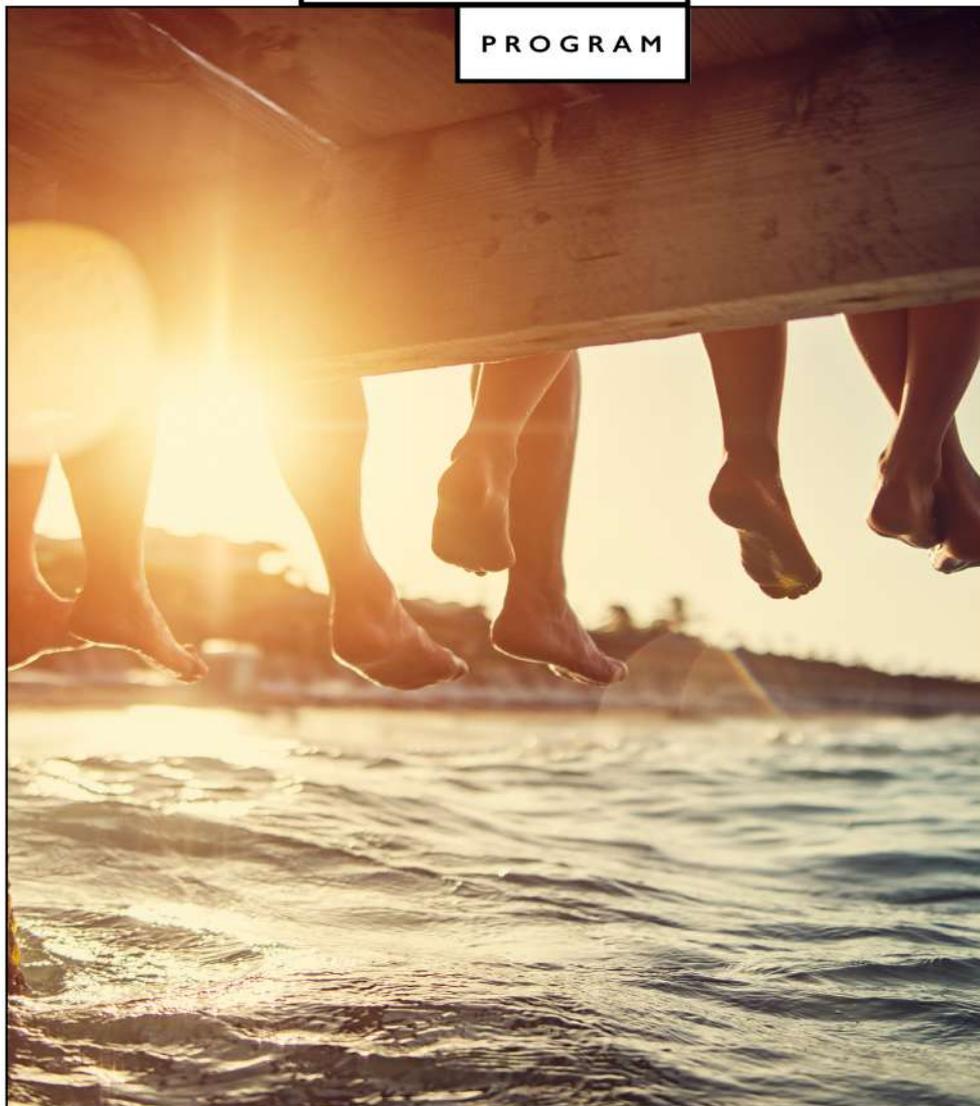
Nota: Hemos desarrollado un O105 Seminar **ILUSTRADO** que refleja una posible puesta en escena de la sesión, que puede resultar más interactiva.



II. *Seminar Ilustrado*

THE MARK

PROGRAM



SESIÓN 5

Descubre que vivir es convivir

Esta página corresponde a la número **73** en el **Libro del alumno**

Regla de oro

“ La calidad de tu vida depende de la calidad de tus amistades ”

Objetivos de la sesión

1. Reflexionar sobre qué es la auténtica amistad para distinguirla de otro tipo de relaciones más superficiales.
2. Aprender a detectar, dentro de los grupos de los que formas parte, quienes son o pueden ser buenos amigos.
3. Comprender de qué manera puede fomentarse la amistad para que crezca y se consolide.



Ideas Clave

1. Reflexión sobre la auténtica amistad

Antes de 1.1. ¿Por qué es importante la amistad?
Espera sus respuestas pero adviérteles de que les
van a sorprender los porqués (resaltados en negrita)

1.1. La importancia de la amistad

Como habrás oído decir cien veces, porque lo dijo Aristóteles hace mucho tiempo y pocos no están de acuerdo, el hombre es un animal social. Eso no sólo significa que pasamos mucho tiempo con otras personas, sino que **la mayoría de las cosas que hacemos, las hacemos con otros**. De esas personas depende, en parte, el resultado de nuestro trabajo, y hasta nuestro estado de ánimo. Es fácil reconocer que no da igual si tus relaciones con las personas que te rodean son buenas o malas.



La alternativa a la amistad es la soledad. Y la soledad suele ser tóxica. Incluso los éxitos profesionales o de otro tipo, si no tenemos con quién compartirlos, pierden parte de su valor. Como ves, la diferencia es inmensa.

Según el Harvard study of adult development ([Robert Waldinger - What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness](#)), el mayor estudio sociológico realizado hasta la fecha para evaluar las claves del éxito personal, **las personas que establecen relaciones personales estables y satisfactorias, viven más años, gozan de mejor salud y se sienten más felices**. La incidencia de la amistad en la satisfacción de una vida larga y lograda es mucho mayor que la de la riqueza, la fama, una dieta sana e incluso que la del trabajo.

Dos de los cuatro pilares del programa TheMark se centran directamente en las relaciones humanas más importantes: la familia y la amistad. Pero también en los otros dos, en el trabajo y la solidaridad, **el éxito o el fracaso que alcance en mis metas personales y en las actividades que realizo dependen en gran parte de cómo sean mis relaciones con los demás.** Basta pensar en la diferencia entre una persona que ve su lugar de trabajo como un entorno agradable donde hacer amigos o como una jungla donde defenderse de los enemigos. Y eso, cada día.

Las amistades ayudan a definir la propia identidad. Habitualmente esto es bueno, porque la amistad es algo muy valioso, con muchos valores positivos que nos influyen para bien. Pero tiene sus riesgos. Merece la pena estar atento a la calidad de las propias amistades y, en la medida de lo posible, mejorarlas, porque, para bien y para mal, somos algo así como la media de los amigos que tenemos.



Además debemos tener en cuenta la gran influencia que ejercen en nuestra personalidad y, por otro lado, las amistades nos ayudan a conocernos. Necesitamos contrastar con alguien las experiencias vitales para comprender mejor lo que nos sucede. **Podemos vernos y comprendernos mejor mirándonos en el espejo que nos presentan nuestros amigos.** Esto es así en todas las edades, pero mucho más, si cabe, en la adolescencia y primera juventud. El adolescente necesita a alguien de su misma edad y, normalmente, del mismo sexo para compartir la pesada carga de las dudas que le surgen constantemente.

- Antes de 1.2.
- a) ¿Cómo surge una amistad?
 - b) ¿Muchos o pocos amigos?
 - c) ¿Qué tipos de amistad se te ocurren?
 - d) ¿Qué es un buen amigo?

1.2. Los buenos amigos

Hay distintos tipos de amistad. Por supuesto, hay buenos y malos amigos (aunque habría que aclarar qué es eso de “malos amigos”). Pero también hay algunas amistades que, siendo auténticas, no alcanzan la intensidad de otras. Uno no puede pretender ser amigo de todos.

Puedes y debes ser amistoso con todas las personas que conoces -saludarlas, ser agradable con ellas, etc.- pero **sólo un número limitado de ellas llegarán a ser verdaderamente tus amigos**: con estos pasarás más tiempo, compartirás aspectos de ti mismo, los incluirás en tu vida personal, invitándoles a venir a tu casa, a conocer a tu familia, etc. Esto es normal. No podemos pretender ser amigos de todo el mundo, ni que todos nuestros amigos lo sean por igual. Además, las relaciones evolucionan con el tiempo. Pero sí podemos estar atentos para poner de nuestra parte todo lo necesario para que nuestra amistad sea lo mejor posible.

No todos los que te rodean serán tus amigos. Pero al mismo tiempo, tus amigos saldrán de entre las personas que te rodean. La selección de los amigos es una “elección” que muchas veces parece inconsciente..., porque lo es. Piensa en tus amigos e intenta recordar si hubo un momento, cuando os conocisteis, en el que pensaste: voy a hacerme amigo de esta persona. No funciona así. Sin embargo, **para que una amistad progrese, no se puede confiar sólo en el desarrollo espontáneo**. Hay cosas que dependen del ejercicio de nuestra libertad.

Tus amistades son tan profundas -o tan superficiales- como el tipo de vivencias e ideas que compartes con tus amigos. Si todo lo que compartes con un amigo es el deporte, las compras o los videojuegos, esa amistad será siempre bastante superficial.

Si compartes el interés en los estudios, trabajáis juntos con frecuencia, compartís ilusiones y desencantos, entonces estaríamos hablando ya de una amistad más profunda.

Las amistades que no son muy profundas, ni aportan mucho a tu vida ni generan grandes problemas. Los grandes sufrimientos de la vida se generan en el ámbito de las relaciones más valiosas que tenemos: la enfermedad de un hermano, la incompreensión de los padres, la traición de un amigo... Pero también son esas relaciones las que nos dan las mayores alegrías. No se puede renunciar a unas sin renunciar a las otras. Lo que sí se puede es **multiplicar las alegrías y dividir los problemas: eso es exactamente lo que hace la amistad**.

Uno de los objetivos de esta sesión es reflexionar sobre la calidad de nuestras amistades. Para eso, resulta útil **distinguir entre amigos de actividades y amigos personales**.

“Amistades de actividades”

Son las amistades que surgen cuando se comparte alguna actividad, como podría ser el deporte, la revista del colegio, una actividad de debate, una obra de teatro o simplemente el hecho de compartir algunas clases en el colegio.

Por lo general, fuera de los partidos y los entrenamientos, no pasarás mucho tiempo con los miembros del equipo de fútbol y los intereses compartidos estarán relacionados con el deporte. **Este tipo de amistades, siendo buena cosa, suele durar tanto como dure la actividad que las genera.**

“Amistades personales”

Son amistades en las que uno comparte algo personal con el amigo, y viceversa. Generalmente comienzan como una amistad de actividad, que facilita el conocimiento mutuo. Pero habrá algo en esa relación que les lleve a querer conocerse mejor y querer compartir algo más.

Estas amistades son más duraderas -pueden durar toda la vida-, porque en ellas cada persona desea lo mejor para la otra en su integridad, y no solo como jugador de un determinado deporte, o como actor en una obra de teatro, o como estudiante de química.

Como el lenguaje no es uniforme, hay personas que a los compañeros o compañeras de actividad les designa con facilidad con la expresión “amigos o amigas” y otras que son más exigentes y solo llaman “amigos o amigas” a los amigos personales.



Antes de 1.3. ¿Qué características darías a las amistades virtuales? ¿En qué medida las redes sociales sirven “a una auténtica amistad”?

1.3. La amistad virtual

Un caso cada vez más frecuente de amistad superficial son las amistades virtuales. **Las redes sociales nos llevan a estar más lejos de los que están más cerca y más cerca de los que están más lejos.** Pero también nos ofrecen posibilidades para establecer relaciones personales que pueden llegar a consolidarse como verdaderas amistades. Para conseguirlo hay que evitar tres trampas:

Una falsa creencia muy extendida en la era digital es la de la multitarea, que nos llevaría a **cultivar la “multirrelación”, con el riesgo de estar en contacto con multitud de personas sin prestar verdadera atención a ninguna.**

Otras trampas son la inmediatez y la impaciencia. Nos estamos acostumbrando a exigir que todo sea aquí y ahora, fomentando la rapidez de retorno y la intolerancia a la espera. El temor que fomentan las redes sociales a perderse algo se ha convertido en un impulso tan común que tiene sus propias siglas: FOMO (Fear of missing out). **En una conversación cara a cara, en la amistad, hay que superar la impaciencia y la aridez.** No se puede tener amigos haciendo un click. La amistad necesita tiempo.



El tercer peligro es perder la mirada. La atracción de las pantallas nos distrae de mirar a los ojos. En su libro *Let Me Hear Your Voice*, Catherine Maurice cuenta la experiencia de una madre cuyos dos hijos sufrían de autismo y a los que sacó de ese padecimiento mediante una laboriosa terapia. Catherine explica que en el tratamiento del autismo de sus hijos, cada interacción con ellos está prologada por esta orden clara: **“¡Mírame! El contacto visual es esencial para el desarrollo del cerebro, la estabilidad emocional y la fluidez social”.**

Haciendo una analogía entre el autismo y el ensimismamiento tecnológico de tantas personas que tienen la atención absorbida por móviles y tabletas, es fácil descubrir el valor de las presencias reales: gente real en un mundo real. Necesitamos decírnos con frecuencia: ¡Mírame!

La tecnología nos permite maquillar nuestra identidad. La comunicación cara a cara, sin maquillar, es como las ostras: pueden gustarte o no, pero nadie duda de que están sin cocinar, vivas, naturales, frescas. No se pueden confundir con otra cosa. **La comunicación mediada con tecnología es más como las golosinas: en realidad no sabes bien lo que estás comiendo, son muy sabrosas, llenas de especias, sal y azúcares que saturan el paladar.** No alimentan pero son adictivas.

Es mejor tener muchos amigos que muchos “likes”. Y es mejor tener buenos amigos que muchos amigos. La soledad es posible incluso en medio de una multitud. Una relación auténtica es algo más que un cierto trato, o la proximidad física habitual. Y, desde luego, mucho más que una relación sólo virtual.

Dos ideas finales.

Un adolescente necesita más una buena amistad que gozar de popularidad dentro de una pandilla. Lidar con las complejas relaciones de un grupo en una edad emocionalmente inestable puede producir estrés y hacernos más vulnerables a la presión del grupo. En esas circunstancias el apoyo de un buen amigo es la mejor ayuda.

¿Sabes qué es una “amistad tóxica”?
¿Y el “secuestro afectivo”?

En casos extremos, hay “amistades tóxicas” que en lugar de contribuir a tu buena salud afectiva, te llevan a enfermar. Las amistades auténticas **te hacen sentirte y ser más libre**; las amistades tóxicas te manipulan con el llamado “secuestro afectivo”: si no haces esto, no eres mi amigo. Aunque el afecto mutuo sea sincero y no se haga por maldad, **hay que aprender a marcar los límites de las amistades tóxicas y nunca dejarse llevar al secuestro afectivo.**



Antes de 1.4. Aunque a veces el nacimiento de la amistad es un misterio, ¿qué elementos hacen que la amistad nazca y se desarrolle?

1.4. La auténtica amistad

Cada historia de amistad es única y siempre tiene algo de misterioso que no permite ni determinarla de antemano ni explicarla por completo a partir de las cualidades de las personas que la comparten. Pero **hay algunos elementos que sin duda favorecen que se establezca una amistad entre dos personas y que esa amistad se desarrolle y crezca sin límites**. Señalaremos (Shasta Nelson: *Friendimacy*.) tres: positividad, consistencia y vulnerabilidad.

1.4.1. Positividad

Es prácticamente una definición de amigo: aquella persona con quien lo pasamos bien. Es evidente que lo que buscamos en la amistad no es algún tipo de beneficio práctico o de resultado económico, sino compartir una alegría, sentirnos comprendidos, valorados, etc. **La base de la amistad son las experiencias positivas**. Cuantas más, mejor.

Además, las ciencias sociales nos dicen que toda relación, para mantenerse saludable, debe tener una proporción de cinco interacciones positivas por cada interacción negativa. Eso significa que por cada cheque que te cobres con tus quejas y lloriqueos, tienes que hacer cinco depósitos de alegría y recompensa.

1.4.2. Consistencia

Todos conocemos personas con quienes nos hemos divertido, pero si nunca los volvemos a ver, eso no es una amistad. La consistencia son horas. Es el tiempo que pasamos juntos. Es la historia que construimos. Es donde nos conocemos. Es donde ocurre la confianza. **Es donde hacemos rituales y creamos patrones que nos permiten predecir cómo va a responder la otra persona**. Esto es lo que hizo que la amistad resultara automática cuando éramos niños porque en la escuela la consistencia era automática. Y por lo que hacemos amistades en el trabajo, en la iglesia y en las asociaciones.

1.4.3. Vulnerabilidad

Vulnerabilidad es lo que ocurre cuando compartimos nuestros sentimientos, cuando los desvelamos, cuando dejamos entrar a las personas en nuestra intimidad y dejamos que nos vean como somos. No se trata solo de compartir las inseguridades y la vergüenza. También se trata de hablar de lo que va bien y de tus éxitos y de presumir ante tus amigos. También así estás compartiendo tu historia, tus sueños. Vulnerabilidad es poder articular lo que sentimos y pedir lo que necesitamos de otra persona. Al final, todos queremos sentirnos amados, y solo nos sentimos amados si nos sentimos conocidos, y **solo podemos sentirnos conocidos si realmente nos arriesgamos a hacernos vulnerables**.

Estas tres cualidades combinadas hacen que la amistad sea el entorno donde sentimos **la satisfacción de disfrutar las cosas buenas de la vida y la seguridad de sentirnos siempre respaldados y comprendidos.**

Uno de los principales enemigos de la amistad es la deslealtad. La deslealtad tiene muchas caras, y una de las más comunes por la facilidad con la que sucede es la crítica. Si hay algo que nos molesta o consideramos que no es correcto de un amigo, lo que debemos hacer es decírselo, con tacto, a la cara; sin caer en el “comenteo”...

Antes de 2. Completa la siguiente frase:
Un buen amigo es aquel con el que...

2. Las cualidades de un buen amigo

Cada uno somos como somos. Con el tiempo vamos descubriendo qué tipo de personalidad tiene cada uno. **Conocernos mejor nos permitirá identificar el tipo de personas con las que podemos llegar a ser buenos amigos.** El carácter de una persona con la que podemos trabar amistad es más importante que el hecho de ser divertido o ser un buen deportista.

Los clásicos definían la amistad como “Idem velle, Idem nolle”: querer lo mismo y rechazar lo mismo. **Con una persona que coincida contigo en lo que es bueno será más fácil ponerse de acuerdo en qué cosas hacer juntos** (estudiar, ser útil, respetar a los mayores, practicar deportes, etc.), **y qué cosas rechazar** (emborracharse, consumir drogas, viciarse con la pornografía, etc.).

Un buen amigo es alguien en quien puedes confiar: que cumple su palabra. **Cada amigo debe ganarse la confianza del otro en cosas pequeñas** (y no tan pequeñas). La confianza se construye a lo largo del tiempo. Un buen amigo no revela lo que se le ha confiado, ni trata de dañar la reputación de terceras personas.

Un amigo no es un líder ni un seguidor. Sois amigos cuando estáis a gusto juntos incluso... sin hacer nada, charlando de cualquier tema, incluso acudiendo a un concierto superaburrido que al otro le gusta.

Un buen amigo te apoya siempre: en las buenas y en las malas. **Te hace sentir libre** para expresar tus opiniones y sentimientos. Te acepta como eres. No te juzga. Te escucha y pregunta cómo estás. No sólo habla de sus cosas. No te incita a realizar cosas que te puedan causar daño. Comparte sentimientos, no solo actividades.

Antes de 3. ¿Qué podemos hacer para alimentar la amistad?

3. Alimentar la amistad

Los amigos verdaderos son difíciles de encontrar y los amigos de toda la vida pueden ser un extraordinario tesoro. Aparte de alegrarte por los amigos que tienes y lamentarte de los que no tienes, **¿qué se puede hacer para alimentar una amistad?**

Lo primero es revisar las cualidades de un buen amigo (positividad, consistencia, vulnerabilidad, se puede confiar, cumple su palabra, te hace sentir libre, coincidís en lo que os gusta y en lo que no, etc.) y comprobar cuales cumples y en cuales necesitas ir mejorando. **El mejor método -aunque no el más rápido- para tener buenos amigos es tratar de ser tú mismo un buen amigo.**

Pero además, puedes centrar tus esfuerzos en lo siguiente:

Tiempo de calidad

Pasar tiempo y hacer cosas juntos es importante, sobre todo si se trata de compartir sentimientos y experiencias, no sólo actividades. Además, puedes procurar no dedicar a la amistad sólo el tiempo que te sobra. **A veces, “perder el tiempo” con un amigo, es la mejor manera de emplearlo.** Para mantener una buena amistad hay que invertir tiempo en desarrollarla y nutrirla.

Escuchar

Todo el mundo necesita tener con quién desahogarse. El diálogo confidencial es fundamental para que se consolide una amistad. **Sólo escuchando de verdad, con interés, podemos hacernos cargo de lo que nuestros amigos sienten, de lo que necesitan,** a veces escuchar es lo único que necesita tu amigo, incluso cuando no podemos hacer nada más por ayudarles.

Hablar

Una amistad es una relación simétrica. Una persona no puede cargar sola con todo el peso de una amistad. Debe ser una tarea mutua, donde ambos contribuyan. En una buena amistad se trata tanto de dar como de recibir. Por eso, saber escuchar no basta. También hay que saber abrirse y contar lo que llevamos en el corazón, haciéndonos vulnerables y aceptando el apoyo que los amigos nos pueden prestar. Además, **la sinceridad es uno de los rasgos de una amistad sana.** Si hay algo que no te gusta, dilo sin miedo a herir y sin herir (asertividad). Y no te importe si a veces discutís: no por eso se ha acabado la amistad. Tienes que saber que la adolescencia es una etapa apasionada, y por tanto llena de tormentas, riñas y perdones.

Preguntas para la reflexión

1. ¿Si en algún momento me siento solo, tengo a quién acudir, con quién hablar?
2. ¿Qué tipo de amigos tengo? Mi grupo de amigos, ¿consiste principalmente en “amigos de actividades”, o tengo algún “amigo personal”?
3. ¿Intento forjar amistades personales? ¿Paso tiempo con mis amigos? ¿Sé escuchar? ¿Sé hablar de mis sentimientos, intereses, aspiraciones, etc.?
4. ¿Soy un amigo leal? ¿Pueden mis amigos contar conmigo cuando necesitan ayuda? ¿Me ofrezco para ayudarles, incluso cuando no piden mi ayuda?
5. ¿Doy el primer paso para ser amigo de alguien, sin esperar que ese primer paso deba ser correspondido con amistad?
6. ¿Has conocido casos de amistades tóxicas o de secuestros afectivos? ¿Sabías qué decirle a un chico o a una chica que te dice que si no haces tal o cual plan no eres mi amigo?



THE MARK



Sesión 5 Actividades

Descubre que vivir es convivir

Esta página corresponde a la número **78** en el **Libro del alumno**

Regla de oro

“ *La calidad de tu vida depende de la calidad de tus amistades* ”

Índice de actividades

Actividad 1: Los amigos y la amistad

Actividad 2: Análisis de mis relaciones de amistad



Actividad 1:

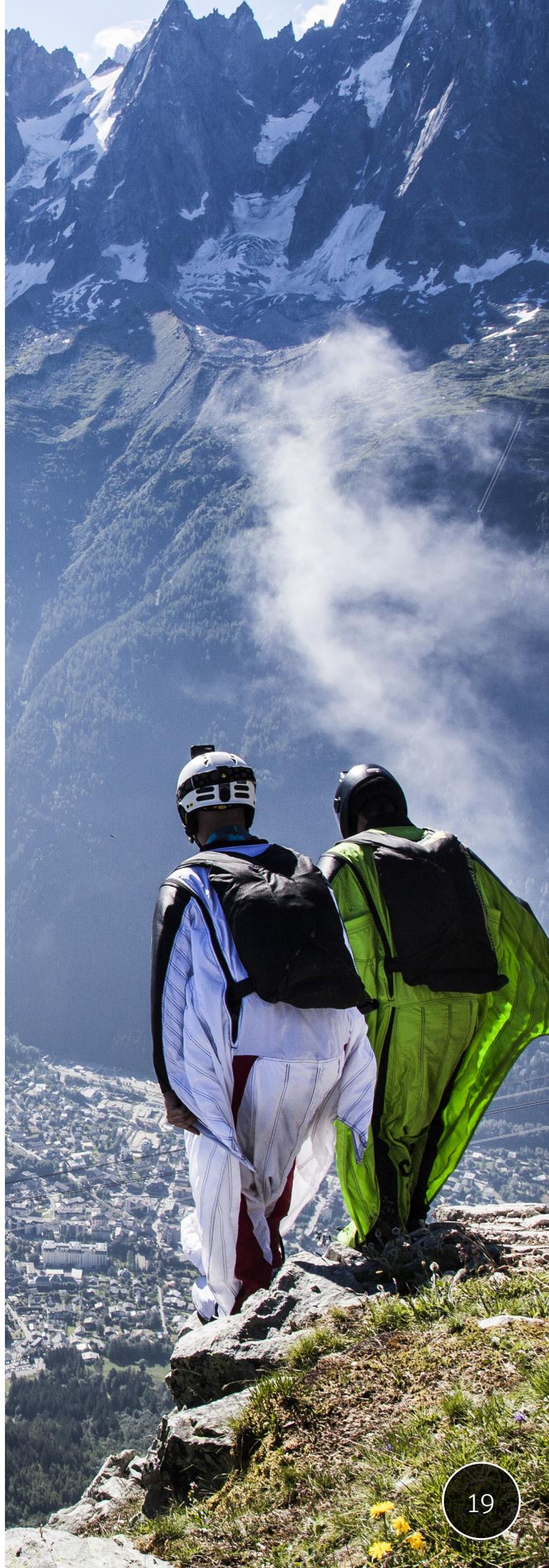
Cuestionario: los amigos y la amistad

Te proponemos que dediques un tiempo a pensar sobre los amigos que tienes y qué tipo de amigos son. Puedes hacer pequeñas anotaciones en tu cuaderno personal. Te recomendamos que lo hagas poniendo nombres en clave.

Luego reflexiona y haz también pequeñas anotaciones en tu cuaderno acerca de si consideras que es fácil tener un amigo de verdad o lo consideras muy difícil, si piensas que eres buen amigo de otros, si crees que es fácil conservar la amistad, hacer amigos nuevos, etc.

Piensa en tus mejores amigos y explica en voz alta a los demás qué es lo que valoras de ellos, por qué los consideras amigos y no sólo conocidos. Pon ejemplos concretos recientes de esas cualidades positivas.

No es obligatorio congeniar con todo el mundo. De manera natural es normal que haya personas con las que tienes más afinidad y otras con las que menos. No es algo malo en absoluto. Lo que sí sería una pena es tener a gente a tu alrededor que son potenciales grandes amigos pero que nunca lo serán porque nunca os disteis la oportunidad de conocerlos (son de otro grupo, vestimos diferente, realmente nunca hemos hablado mucho...). Te aconsejo que mires a tu alrededor y pienses en las personas que te rodean, ¿hay alguien que no entra en lo que tú consideras tu grupo de amigos pero que crees que merece la pena conocer un poco más?



Actividad 2:

Análisis de mis relaciones de amistad. Rellena la tabla.

Amigo/a (indicamos con un número por privacidad)	1	2	3	4	5
1. ¿Compartes alguna afición con él/ella?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
2. ¿Conoces (bien) a su familia? ¿Y él/ella a la tuya?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
3. ¿Pasas tiempo en su casa y él/ella en la tuya?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
4. ¿Crees que conoces bien cómo es su carácter?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
5. ¿Sabes cuáles son los aspectos más atractivos de su forma de ser?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
6. ¿Conoces aspectos en los que tu amigo/a podría ser mejor?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
7. ¿Eres mejor, en algún aspecto, gracias a su amistad?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
8. ¿Crees que él/ella es mejor, en algún aspecto, gracias a tu amistad?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
9. ¿Hablas con él/ella de cosas temas personales que no le contarías a cualquiera?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
10. ¿Hablas con él/ella más tiempo cara a cara que online?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
11. Cuando tienes un problema, ¿confías en él/ella para contárselo?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
12. ¿Has hecho algo por él/ella que te costase esfuerzo?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
13. Y él/ella ¿ha hecho algo que le costase por ti?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
14. ¿Sueles quedar con él/ella en tu tiempo libre?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
15. ¿Sueles llamar a tu amigo/a para saber cómo está?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
16. Cuando estás con él/ella, ¿te sientes libre para exponer tus opiniones, proponer planes, etc?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO
17. Y él/ella, cuando está contigo, ¿se siente también libre de opinar proponer sus planes, etc?	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO	SI NO