

FICHA TÉCNICA

Recurso educativo: “El Cariñograma”

Técnica para entrenar la socialización positiva desarrollando habilidades emocionales de autoconocimiento y expresión emocional.

- **OBJETIVOS:**

Descubrir las actitudes y cualidades positivas propias y de las demás personas y ponerlas de manifiesto a través de: la felicitación, el agradecimiento y pedir disculpas.

Desarrollar la percepción y la comunicación emocional, creando en el aula un espacio para la comunicación y el aprendizaje afectivo.

- **DURACIÓN:**

“El cariñograma” se hace a lo largo de todo el día.

El tutor dispondrá un momento de la jornada o un día de la semana para leer los mensajes.

- **MATERIALES NECESARIOS:**

- Panel o espacio libre fijo en el aula.
- Información resumida de los ejemplos de agradecimiento, felicitación o petición de disculpas (a modo de recordatorio).

- **DESCRIPCIÓN (Instrucciones):**

Una vez preparado el panel con los sobres individuales de cada miembro del grupo, cada persona escribirá en un papel la información que quiera hacerle llegar a otro miembro del grupo: agradecimiento, felicitación o petición de disculpas. Se puede hacer de forma anónima o con identificación personal.

LA FELICITACIÓN

La felicitación es la forma de reconocer las cualidades positivas que la propia persona tiene y celebrarlas al descubrirlas en las otras personas.

Felicitar parece una actividad sencilla, pero los sentimientos de humillación, baja autoestima, envidia, comparación y competición, bloquean esta actividad o se puede volver negativa cuando se hace para quedar bien, adular o para que me quieran.

FELICITAMOS POR:

- Un trabajo realizado
- Una contestación adecuada
- Saber ceder
- Ayudar a otra persona
- Solucionar algo sin acusar
- Participar en clase: preguntar y aportar ideas
- Cualidades personales
- Saber escuchar
- Saber intervenir
- Hablar desde el corazón
- Ver lo positivo de las personas, las cosas y las situaciones
- Saber decir no
- Ser coherentes
- Ser responsables
- Tener iniciativa
- Tener identidad propia
- Hablar en positivo
- Otros

EL AGRADECIMIENTO

Es una actitud que mejora la calidad de vida, eleva el ánimo, reconocer las cosas, personas, situaciones por las que queremos y mostramos agradecimiento, nos lleva a ver y sentir la vida de forma positiva, nos ayuda a estar conscientes en el momento presente, ubicándonos en nuestra realidad, generamos pensamientos, sentimientos y energías positivas, damos y recibimos en armonía.

Es importante saber diferenciar el agradecimiento formalista y moralista de quedar bien que procede de nuestra máscara y no produce ningún efecto, al agradecimiento que emana de

nuestro corazón y produce efectos beneficiosos y multiplicadores. Cuanto mayor es nuestra gratitud, mayores bienes recibimos.

| DAMOS LAS GRACIAS POR: |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Por ayuda recibida• Por detalles concretos de amistad• Por algo que nos conceden• Porque nos escuchan y comprenden• Porque nos esperan sin quejarse• Por una palabra amable• Por una sonrisa de complicidad• Por un gesto de cariño• Porque se interesan por tu persona• Porque cuentan contigo• Porque te felicitan• Por las actividades que realizamos• Por ser coherentes• Otros |

PEDIR DISCULPAS

Es una actitud que requiere desterrar los sentimientos de culpa y ejercer la autoridad y el poder personal, conectando con el yo esencial. Pedir disculpas es un acto que mejora la autoestima y autovaloración ya que no responde a un sentimiento de culpabilidad sino de responsabilidad y es la forma de recuperar el poder personal mediante el reconocimiento de los errores, pidiendo disculpas por ellos.

Muchos de los miedos y angustias vienen por no pedir disculpas y reconocer los errores.

| PEDIMOS DISCULPAS POR: |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Los errores cometidos• Gritar para resolver un conflicto• Culpar• No reconocer los errores• Utilizar un vocabulario inapropiado• No respetar el ritmo de las demás personas• No saber esperar• Dejarse llevar por los pensamientos negativos• No escuchar• Interrumpir a una persona que está hablando, trabajando, disfrutando, en espacio personal ...• Otros |

Ejemplos en las aulas:



| FELICITAMOS POR: | DAMOS LAS GRACIAS POR: | PEDIMOS DISCULPAS POR: |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Un trabajo realizado • Una contestación adecuada • Saber ceder • Ayudar a otra persona • Solucionar algo sin acusar • Participar en clase: preguntar y aportar ideas • Cualidades personales • Saber escuchar • Saber intervenir • Hablar desde el corazón • Ver lo positivo de las personas, las cosas y las situaciones • Saber decir no • Ser coherentes • Ser responsables • Tener iniciativa • Tener identidad propia • Hablar en positivo • Otros | <ul style="list-style-type: none"> • Por ayuda recibida • Por detalles concretos de amistad • Por algo que nos conceden • Porque nos escuchan y comprenden • Porque nos esperan sin quejarse • Por una palabra amable • Por una sonrisa de complicidad • Por un gesto de cariño • Porque se interesan por tu persona • Porque cuentan contigo • Porque te felicitan • Por las actividades que realizamos • Por ser coherentes • Otros | <ul style="list-style-type: none"> • Los errores cometidos • Gritar para resolver un conflicto • Culpar • No reconocer los errores • Utilizar un vocabulario inapropiado • No respetar el ritmo de las demás personas • No saber esperar • Dejarse llevar por los pensamientos negativos • No escuchar • Interrumpir a una persona que está hablando, trabajando, disfrutando, en espacio personal • ... • Otros |