

Objetivo sociolingüístico: modificar la forma en la que nos expresamos cuando mujeres y hombres entramos en conflicto, dejando de atacar al otro y expresándonos en primera persona. Este movimiento del “tú” al “yo” es una de las pautas básicas de la CNV.

Propuesta de actividad:

- Grupo A de alumn@s hace una lluvia de ideas de emociones negativas por un lado y otro Grupo B hace la lluvia de ideas centrándose en verbos, acciones desagradables que suelen molestar en las parejas.
- Grupo C hace una lluvia de ideas de emociones positivas y otro Grupo D hace la lluvia de ideas sobre verbos, acciones agradables que suelen gustar en las parejas.
- Se trata que cuando terminen tod@s busquen “parejas” para construir frases como “me siento frustrada cuando te dejas la taza del wáter levantada”

“Me siento (adjetivo)_____ cuando tú (verbo) _____”

En inglés he encontrado estos recursos que incluyo abajo, que imagino estarán disponibles en Internet en los demás idiomas:

- Artículo interesante sobre acciones que molestan en las parejas: [Couples argue 312 times a year \(mostly on Thursday at 8pm for ten minutes\)](http://www.312times.com/2012/04/26/couples-argue-312-times-a-year-mostly-on-thursday-at-8pm-for-ten-minutes/). Incluye el siguiente listado:

TOP ARGUMENT TRIGGERS	LIST OF THINGS THAT MAKE MEN ANNOYED
1. Stubble in the sink	1. Taking too long to get ready
2. Dirty marks in the toilet	2. Nagging about chores
3. Flicking TV channels	3. Leaving lights on
4. Not replacing the toilet roll	4. Hair in the plughole
5. Leaving the seat up	5. Hoarding stuff
6. Leaving lights on	6. Overfilling bins
7. Leaving dirty cups around the house	7. Leaving tissues around the house
8. Leaving wet towels on the floor/bed	8. Leaving dirty cups around the house
9. Hoarding stuff	9. Flicking TV channels
10. Not flushing the toilet	10. Watching soap

- Acciones que nos hacen sentir bien en las parejas: <http://markgoulston.com/10-things-happy-couples-do/>, http://www.huffingtonpost.com/winifred-m-reilly/7-small-things-happy-coup_b_5449844.html

Are You AWARE of How You Are Feeling Now?

