


Receta de la felicidad	SESIÓN 10
------------------------	-----------

Alternativa a. Yo gano, tú ganas, nosotros ganamos	10' 
--	---

### Materiales

Folios de colores.

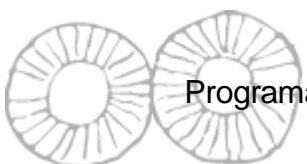
### Procedimiento grupal

En parejas o grupo pequeño, se trabaja con una situación preferiblemente real, o hipotética, la misma para todos, en que haya un conflicto entre dos personas. Su tarea es ponerse primero en el lugar de uno y mapear su PSH+O (qué piensa, qué siente, qué hace y para qué, cuál es su objetivo). Luego se ponen en el lugar de otra persona y se hace lo mismo. Por último, se plantea qué tienen en común ambas personas en su sentir, su pensar, su hacer y, especialmente, su objetivo en la situación: "Ponte en el lugar de nosotros". ¿Cuál sería el mejor PSH (pensar, sentir, hacer) para el mejor objetivo común?

#### PREGUNTAS:

- ¿Habéis podido llegar a un acuerdo? ¿Qué os ha resultado más difícil? ¿Simpatizabais más con alguno de los dos personajes? ¿Por qué? ¿Qué ocurre al ponerse en el lugar de uno de los dos personajes? ¿Qué ocurre cuando pensamos no desde el yo o el tú sino desde el nosotros? ¿Cómo te has sentido pensando desde el nosotros? ¿Qué ha ocurrido? ¿Hay algo que te haya llamado la atención?

1



## Receta de la felicidad

## SESIÓN 10

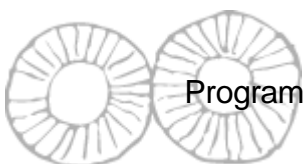
### Ejemplos de situaciones de conflicto interpersonal

Con padres:	Con amigos/as:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tus padres te dicen que tienes que llegar a casa mucho más temprano que tus amigos/as.</li> <li>Tu madre te manda a hacer tareas cuando estas chateando con alguien especial o hablando por teléfono.</li> <li>Tus padres te preguntan con quién sales o con quién estás hablando por internet y tú no tienes ganas de hablar.</li> <li>Tus padres te presionan para que estudies más y tú no tienes ganas de hacer nada o piensas que lo harás más tarde.</li> <li>Tus padres no quieren que salgas con ese chico/a que te gusta.</li> <li>Te ha pasado algo importante y desagradable pero no te decides a contarlo en casa porque no sabes si te reñirán.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A tus amigos/as no les cae bien tu novio/a.</li> <li>Uno de tus amigos/as tiene un problema de salud y no quiere cuidarse.</li> <li>Tus amigos te presionan para que hagas algo que no te apetece.</li> <li>Te enfadas con un amigo/a por algo que te ha hecho, aunque sabes que no tienes razón.</li> <li>Hay algo que te molesta de uno de tus amigos, pero no sabes si decirlo por si se enfada contigo.</li> <li>Hay un/a chico/a que te gusta pero no sabes si acercarte a él/ella por no quedar en ridículo.</li> </ul>

2

### Ejemplo de situaciones de conflicto intrapersonal

<ul style="list-style-type: none"> <li>Sabes que tienes un examen mañana y que necesitas estudiar, pero empieza tu serie favorita.</li> <li>Has sacado muy malas notas y te sientes culpable porque sabes que podías haberte esforzado más.</li> <li>Dicen que las drogas son peligrosas pero conoces a gente que las toma y te aseguran que no pasa nada. No sabes si probar.</li> <li>Últimamente no te encuentras a gusto con tu aspecto físico y has oído hablar de una forma rápida de perder peso. Te gustaría estar más delgado, pero sabes que algunas dietas son perjudiciales para la salud.</li> <li>Un amigo/a necesita tu ayuda pero ya se ha hecho tarde y sabes que si te quedas más tiempo, tus padres se enfadarán.</li> </ul>
---



## Receta de la felicidad

## SESIÓN 10

YO	NOSOTROS	TÚ
Pensar	P	Pensar
Sentir	S	Sentir
Hacer	H	Hacer
Objetivo _____	Objetivo común:	Objetivo _____
¿Para qué quieres esto? _____		¿Para qué quieres esto? _____
¿Y eso, para qué te sirve? _____		¿Y eso, para qué te sirve? _____

