

Alternativa c. Reflexión sobre la influencia de los otros

20' 

 **Materiales**

Folios de colores en caso de utilizar una de las dinámicas alternativas.

 **Procedimiento grupal**

Cada uno escribe y reflexiona en un folio.

1. Lista de situaciones en las que te dejas influir por otros positiva o negativamente (cuando haces cosas que no harías sólo o que no quieres hacer).
2. ¿Quién te influye en esas ocasiones?
3. ¿Para qué te dejas influir?
4. ¿Qué emociones te ayudan o no te ayudan a dejarte influir?