



Herramientas para **promover la amistad** en las personas mayores



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Co-funded by
the European Union

ERASMUS + FRIEND

2023-1-NL01-KA220-ADU-000156207

WP2 | Programa de Amistad Semipresencial



WP2 - PROGRAMMA FRIEND



Proyecto

FRIEND: Kit de herramientas para fomentar la amistad en la vejez

ERASMUS + FRIEND

2023-1-NL01-KA220-ADU-000156207

Socios

Stichting Gouden Dagen (Países Bajos)

Aproximar – Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (Portugal)

Anziani e Non Solo (Italia)

Fundación Harena (España)

Leyden Academy on Vitality and Ageing B.V (Países Bajos)

Akademia HumanistycznoEkonomiczna w Lodzi (Polonia)

Autores

Anziani e Non Solo | Rebecca Vellani & Laura Mazzoli



FRIEND course © 2023 by FRIEND consortium is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Índice

INTRODUCCIÓN	7
ANTECEDENTES	9
1. LECCIÓN 1: Redescubriendo la amistad: el valor de un vínculo atemporal	10
1.1 Objetivos de la lección	10
1.2 Materiales necesarios.....	10
1.3 Introducción	11
1.5 Un viaje sobre el valor de la amistad	13
1.6 Ejercicio – La postal	15
1.7 Sugerencias para casa.....	17
1.8 Cierre	17
Bibliografía.....	17
2 LECCIÓN 2: Piezas de un mosaico relacional: la importancia de la variedad en la amistad	18
2.1 Objetivos de la lección	18
2.2 Materiales necesarios.....	18
2.3 ¡Mi pequeño momento especial!	18
2.4 Ejercicio en casa – Compartir el objeto.....	19
2.7 Sugerencias para casa.....	23
2.8 Cierre	23
3 LECCIÓN 3: Amistad y autoestima: descubriendo nuestras cualidades.....	24
3.1 Objetivos de la lección	24
3.2 Materiales necesarios.....	24
3.3 ¡Mi pequeño momento especial!	24



3.4 Ejercicio – Cualidades ocultas	24
3.5 La importancia de la autoestima en la amistad	26
3.6.1 Ejercicio –Calidad en movimiento – Versión A	26
3.6.2 Actividad – Recortando cualidades – Versión B	27
3.7 Sugerencias para casa	28
3.8 Cierre	29
<i>Finalizad con un momento agradable: una canción o poema sobre la amistad, acompañado si se desea de un tentempié.</i>	<i>29</i>
Bibliografía	29
4 LECCIÓN 4: Un convoy de relaciones: las personas que nos acompañan en el viaje de la vida	30
4.1 Objetivos de la lección	30
4.2 Materiales necesarios	30
4.3 ¡Mi pequeño momento especial!	30
4.4 Puesta en común de ejercicios en casa – Diario de interacciones	30
4.6 Ejercicio – Crea tu propio convoy	32
4.7 Ejercicio - Hacia relaciones conscientes: define tus metas	32
4.8 Sugerencias para casa	33
4.9 Cierre	33
5 LECCIÓN 5: Establecer nuevos contactos y fortalecer los ya existentes	34
5.1 Objetivos de la lección	34
5.2 Materiales necesarios	34
5.3 ¡Mi pequeño momento especial!	34
5.4 Puesta en común del ejercicio en casa – Lugares para nuevas conexiones	34



5.5 Hacer nuevos contactos	35
5.7 Reforzar las amistades existentes	36
5.9 Sugerencias para casa.....	37
5.10 Cierre	38
6 LECCIÓN 6: Asertividad: el arte de decir no y establecer límites funcionales en las relaciones.....	39
6.1 Objetivos de la lección	39
6.2 Materiales necesarios.....	39
6.3 ¡Mi pequeño momento especial!	39
6.4 Puesta en común del ejercicio en casa.....	39
6.5 Asertividad	40
6.6 Ejercicio - Reflexionar sobre estilos relacionales: ventajas y desventajas	40
6.8 Ejercicio – Dibuja tus límites.....	41
6.9 Ejercicio - ¿Qué harías si...?	42
6.10 Sugerencias para casa.....	43
6.11 Cierre	43
7 LECCIÓN 7:.....	44
7.1 Objetivos de la lección	44
7.2 Materiales necesarios.....	44
7.3 ¡Mi pequeño momento especial!	44
7.4 Comunicar nuestras necesidades.....	44
7.5 Estar ahí para los demás en momentos difíciles	45
7.7 Ejercicio – Hacia nuevas rutas	46
7.8 Cierre	47



Co-funded by
the European Union



INTRODUCCIÓN

El programa FRIEND forma parte del proyecto europeo FRIEND, cofinanciado por el programa Erasmus+. El consorcio del proyecto está compuesto por entidades de Países Bajos, Italia, España, Portugal y Polonia. El programa de formación FRIEND está dirigido a personas mayores de 65 años y tiene como objetivo contrarrestar y/o prevenir el aislamiento mediante el fortalecimiento de las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento.

El programa se desarrolla en grupos y consta de **7 encuentros presenciales** que pueden celebrarse con una frecuencia quincenal. Los grupos están formados por entre **8 y 12 participantes** y al menos **2 facilitadores** (uno de ellos, como mínimo, profesional con experiencia en gestión de grupos). Cada sesión dura 2 horas: 1 hora y media se dedica al curso y la última media hora a un momento recreativo que puede consistir en compartir un tentempié, escuchar música o realizar otras actividades agradables. Consideramos que esta última media hora contribuye a consolidar aún más la cohesión del grupo, ofreciendo un contexto informal en el que poner en práctica las habilidades trabajadas durante la sesión.

Cada encuentro incluye una **breve parte teórica** y una parte amplia dedicada a **ejercicios prácticos, discusiones en grupo y el intercambio de experiencias y recuerdos**. A veces encontrará dos versiones de una misma actividad, ambas orientadas a alcanzar el mismo objetivo. La persona facilitadora podrá elegir la que considere más adecuada para su grupo. Al final de cada sesión, las personas participantes recibirán las **sugerencias para casa**, que incluyen materiales complementarios para profundizar en el tema tratado y una actividad para realizar entre sesiones. Estas actividades tienen como finalidad poner en práctica en la vida cotidiana las habilidades trabajadas durante la sesión o fomentar la reflexión previa sobre el tema que se abordará en el siguiente encuentro. Las sugerencias para casa pueden descargarse directamente desde la página web de FRIEND, en la sección específica del programa. Alternativamente, pueden imprimirse o enviarse a las personas participantes por correo electrónico. El curso tiene un marcado carácter vivencial: creemos que la mejor manera de aprender es experimentar en primera persona, siguiendo el enfoque del aprendizaje experiencial.



La estructura del programa se organiza en los siguientes encuentros:

1. Redescubrir la amistad: el valor de una conexión atemporal.
2. Piezas de un mosaico relacional: la importancia de la variedad en la amistad.
3. Amistad y autoestima: descubrir nuestras cualidades.
4. Un convoy de relaciones: las personas que nos acompañan a lo largo de la vida.
5. Crear nuevos contactos y reforzar los existentes.
6. Asertividad: el arte de decir no y establecer límites funcionales en las relaciones.
7. Expresar nuestras necesidades y ofrecer apoyo a nuestros/as amigos/as.

Dentro de cada lección se utilizan dos estilos de escritura distintos:



Letra normal: se emplea cuando el facilitador se dirige directamente a los participantes, explicando la teoría o describiendo un ejercicio. Este texto va acompañado de un icono de una persona hablando, como si el propio facilitador estuviera enunciando esas palabras.



Cursiva: se utiliza para las instrucciones dirigidas al profesional. En este caso, el manual ofrece indicaciones específicas sobre las acciones a realizar y explicaciones adicionales sobre los ejercicios, como si se estuviera dirigiendo directamente al facilitador. Estas partes van acompañadas de un icono de libro.

Nota importante: Este manual no debe entenderse como un programa rígido, sino como un recurso flexible que ofrece una variedad de temas, ideas y estímulos. Cada contexto y cada grupo es único, con necesidades, dinámicas y retos distintos. Por ello, se anima a los facilitadores a aplicar el programa FRIEND con flexibilidad y creatividad, adaptando las actividades a las características específicas de su grupo. El objetivo es favorecer la implicación significativa y la pertinencia, más que seguir una estructura fija. Algunas actividades pueden abordar temas sensibles y suscitar reacciones emocionales intensas. Las personas



facilitadoras deben estar preparadas para que algunas personas participantes experimenten momentos de malestar emocional, incluyendo expresiones de tristeza o llanto.

El programa está disponible en 6 idiomas: inglés, neerlandés, italiano, portugués, polaco y español.

ANTECEDENTES

El programa FRIEND se inspira en el Programa de Enriquecimiento de la Amistad (FEP, por sus siglas en inglés), desarrollado y probado en los Países Bajos por Nan Stevens y Hanna Albrecht (2001).

El FEP constaba de 10 sesiones presenciales que combinaban una parte teórica con ejercicios prácticos para realizar tanto en clase como en casa entre sesiones, de modo que los participantes pudieran entrenar en su vida cotidiana las habilidades adquiridas. El FEP se probó con un grupo de 40 mujeres de entre 54 y 73 años, divididas en grupos de 8 a 10 participantes.

Los objetivos del programa eran:

- Mejorar la autoestima.
- Ampliar el concepto de amistad y aclarar expectativas.
- Desmontar mitos sobre la amistad que reducen las posibilidades de desarrollar relaciones satisfactorias.
- Establecer metas y estrategias.
- Compartir éxitos y fracasos.

Las lecciones que componían el FEP estaban organizadas del siguiente modo:

1. Presentaciones.
2. La variedad en la amistad.
3. Primeros recuerdos de amistad.
4. Amistad y autoestima.
5. Un convoy de relaciones.



6. Nuevos contactos.
7. Cómo los conocidos se convierten en amigos/as.
8. Consolidar las amistades.
9. Límites personales en las relaciones de amistad.
10. Objetivos en la amistad.

El ensayo mostró que la mayoría de las participantes lograron desarrollar nuevas amistades o mejorar las existentes, y reducir significativamente su sentimiento de soledad.

Posteriormente, el programa fue replicado en otro estudio realizado por Tamara Bowmann y colegas (2016), que ofreció una versión completamente en línea del FEP con 239 participantes mayores de 50 años de ambos sexos. La versión online constaba de 6 sesiones y resultó eficaz para reducir tanto la soledad social como la emocional, aunque presentó una elevada tasa de abandono (66% y 72%), probablemente debido al formato digital.

1. LECCIÓN 1: Redescubriendo la amistad: el valor de un vínculo atemporal

1.1 Objetivos de la lección

- Conocer el programa.
- Conocerse entre los participantes.
- Reflexionar sobre el concepto de amistad.
- Reflexionar sobre los valores asociados a la amistad.

1.2 Materiales necesarios

- Una mesa.



- Sillas.
- Un ovillo de lana largo.
- Papel.
- Bolígrafos.
- Pizarra o rotafolio.
- Plantilla de brújula en blanco impresa.
- Imagen impresa de un mapa, una brújula y señales de advertencia.

1.3 Introducción



Bienvenidos a este ciclo de encuentros centrados en la amistad. Durante estas sesiones tendremos la oportunidad de reflexionar sobre el concepto de amistad, compartir experiencias y recuerdos, y aprender nuevas formas de relacionarnos con los demás y fortalecer nuestra red de amistades.

Hoy, además de conocernos un poco mejor y familiarizarnos con el programa FRIEND, daremos un paso importante: definir juntos unas reglas básicas que permitan que nuestro grupo funcione de la mejor manera posible.

La participación en este grupo es voluntaria, por lo que es esencial que todos/as se sientan cómodos. Queremos crear un ambiente agradable en el que podamos disfrutar del tiempo compartido. Para ello, dedicaremos unos minutos a reflexionar y ponernos de acuerdo sobre algunas normas que nos ayuden a vivir esta experiencia de la mejor manera.



Las reglas pueden elaborarse colectivamente, creando un conjunto compartido de normas internas. Es útil anotarlas en un póster o en la pizarra para que estén visibles en todos/as los encuentros posteriores. Este recurso también sirve para recordar las reglas acordadas si en algún momento fuera necesario.



Os invito a compartir qué principios consideráis importantes para que el grupo funcione bien. Por ejemplo, ¿qué condiciones creéis que favorecen un diálogo abierto y respetuoso? ¿Qué os gustaría que estuviera garantizado para sentirnos libres de expresarnos?



Para facilitar la creación conjunta de reglas, podéis empezar preguntando a los participantes qué principios consideran fundamentales. A partir de sus respuestas, es importante integrar algunas pautas básicas:

- *Espacio de bienestar y reflexión: el grupo es un lugar dedicado a uno mismo, para explorar emociones, elaborar experiencias en torno a la amistad y reflexionar sobre deseos y aspiraciones, incluso aquellas que aún no son del todo conscientes.*
- *Evitar el juicio: es fundamental aceptar a cada persona tal y como es y se siente en ese momento, sin emitir juicios.*
- *Respeto en los turnos de palabra: el grupo ofrece un espacio donde todos/as tienen la oportunidad de expresarse serenamente, respetando el tiempo y las opiniones de los demás.*
- *Confidencialidad: todo lo que se comparte en el grupo debe permanecer en el grupo, respetando la privacidad de cada participante.*

Cada persona necesita su propio tiempo: algunos se abren antes, en las primeras sesiones, quizá porque lo necesitan más o porque están acostumbrados; otros requieren más tiempo. Esto también debe respetarse: cada uno tiene su manera de estar en el grupo, siempre desde el respeto hacia los demás.



Por último, recordad que estos encuentros son un espacio dedicado a vosotros: implicarse y participar activamente es una gran oportunidad de crecimiento personal y colectivo.



¡Empecemos conociéndonos un poco mejor!

1.4 Ejercicio- El ovillo de lana



Colocad las sillas en círculo y sentaos todos/as. Coged un ovillo de lana bastante largo. El facilitador ata un extremo del hilo a la pata de su silla, se presenta y lanza el ovillo al azar a otro participante. Quien lo reciba debe presentarse, sujetar un trozo del hilo con la mano y lanzarlo a otra persona. De esta manera, al ir lanzando el ovillo de un lado a otro del círculo, se va formando una red entrelazada que conecta a todos/as los participantes.

Una vez creada la red, iniciad una reflexión sobre las conexiones que se han generado gracias al hilo. El facilitador puede lanzar preguntas como:

- *¿Qué significa para vosotros esta red que hemos creado?*
- *¿Cómo os habéis sentido al formarla?*
- *¿Qué representa cada cruce de hilos?*
- *¿Qué ocurre si un extremo se suelta?*
- *¿Qué os viene a la mente al observar esta red que os une a todos/as y que sostenéis juntos?*

La red simboliza que cada participante está conectado con los demás a través de un sistema complejo de relaciones y que todos/as tienen un papel activo en mantenerlo.

1.5 Un viaje sobre el valor de la amistad



Para hacer más clara y atractiva la metáfora, se pueden utilizar imágenes impresas de un mapa, una brújula, señales de advertencia y una playa bonita. Estas imágenes se muestran mientras se cuenta la historia para reforzar la comprensión.



Imaginemos que estamos recorriendo un camino. Hemos marcado en el mapa los lugares que nos gustaría visitar: playas, paisajes de montaña, bosques, lagos... esos lugares que nos fascinan y que creemos llenos de maravillas. Llevamos con nosotros una brújula de confianza que nos muestra el camino hacia esos destinos. Sin embargo, en un momento del trayecto encontramos señales que dicen: *“Precaución: peligro de desprendimiento”*, *“Precaución: camino irregular”*, etc. Al leer estas señales, queremos evitar esos caminos porque podrían ser difíciles, desafiantes... llenos de obstáculos. Pero, de tanto evitar todas las rutas que parecen peligrosas, acabamos vagando sin rumbo por senderos áridos y desolados, y entonces nos damos cuenta de que nuestro viaje está perdiendo parte de su sentido. Sí, estamos seguros, pero nos estamos alejando de esos lugares con los que tanto soñábamos. Y entonces recordamos que todavía tenemos nuestro mapa y nuestra brújula, y que podemos elegir seguir las indicaciones que habíamos trazado al principio. Después de todo, los caminos nunca estuvieron realmente cerrados; simplemente tenemos que afrontar algunos obstáculos. Así que decidimos tomar el sendero que conduce hacia ese hermoso lugar que habíamos marcado en nuestro mapa. Después de varias horas caminando por un terreno irregular, llegamos finalmente a esa preciosa cala de arena blanca y todo empieza a tener sentido: podemos oler el mar, sentir el calor del sol sobre la piel y la arena bajo nuestros pies.

¿Qué significado tiene esta metáfora?



Deja que los participantes reflexionen sobre ello y nos den su opinión.



Exactamente... los lugares que queremos visitar representan nuestros valores en el ámbito de la amistad. Los valores son aquello que es importante para nosotros en las relaciones con los demás y las cualidades que consideramos importante expresar cuando nos relacionamos con otra persona (por ejemplo: la amabilidad, el cariño, la confianza, la compañía, compartir nuevas experiencias, apoyarnos mutuamente, etc.). Las señales de peligro representan nuestras preocupaciones y miedos en relación con los demás, aquellos pensamientos que nos llevan a evitar exponernos o acercarnos a otras personas (por ejemplo: “no soy suficiente”, “me van a juzgar”, “voy a hacer el ridículo”, etc.). Estos pensamientos limitantes nos llevan



a evitar actuar en dirección a nuestros valores y, por tanto, nos alejan de ellos. Por ejemplo, si uno de mis valores es estar en compañía y compartir nuevas experiencias con amigos, pero aparece el pensamiento “nadie va a querer estar conmigo; si les propongo salir seguro que me dicen que no y haré el ridículo”, es posible que evite invitarles. Y, al hacerlo, no me acerco a aquello que realmente es importante para mí ni consigo satisfacer esa necesidad. Evitar exponernos puede protegernos de ciertos riesgos o decepciones, pero también puede hacernos sentir insatisfechos. En cambio, elegir esos caminos más difíciles que conducen hacia los lugares que deseamos representa el hecho de atrevernos a exponernos en las relaciones con los demás. Puede resultar complicado y requerir superar obstáculos —muchas veces obstáculos internos—, pero también nos da la oportunidad de acercarnos verdaderamente a lo que es importante para nosotros y encontrar satisfacción en ello.



Si no queda claro, puede mostrarse un vídeo con una metáfora similar: [Metáfora del avión](#).

1.6 Ejercicio – La postal



Ahora imaginemos que estamos al comienzo de este viaje y que tenemos que elegir los lugares que queremos visitar; es decir, identificar qué es importante para cada uno de nosotros en nuestras relaciones de amistad, cómo nos gustaría relacionarnos con los demás y qué buscamos en una amistad. Para ello, os invitamos a realizar un ejercicio.



Colocad sobre una mesa una serie de postales (al menos 30) con imágenes diferentes. Las postales pueden incluir imágenes de distintos tipos: composiciones abstractas, paisajes, objetos, detalles de personas en primer plano, ya sea solas o en grupo. En lugar de postales, también podéis utilizar cartas Dixit o similares.

Pedid a cada participante que elija la postal que mejor represente lo que busca en una amistad (sus valores) o aquello que considera importante en una relación de amistad.



Después, dividid a los participantes en parejas. Cada persona deberá explicar a la otra por qué ha elegido esa imagen y qué representa para ella. Cada participante dispondrá de 5 minutos para presentar su tarjeta a su compañero/a, cuya tarea será escuchar atentamente o hacer preguntas. Al terminar los primeros 5 minutos, se intercambian los roles: quien escuchaba pasa a compartir.

Después de hablar en parejas y explicar las razones de su elección, todos vuelven al grupo grande y cada pareja comparte sus reflexiones con el resto.

Mientras los participantes comparten sus ideas, el facilitador irá anotando las palabras clave que surjan, dibujando una gran brújula en una pizarra o póster visible para todos. En lugar de los puntos cardinales tradicionales, se utilizarán las cuatro direcciones para escribir los valores principales que hayan aparecido durante la conversación.

Una vez finalizada la reflexión grupal, cada participante creará su propia brújula personal, utilizando como inspiración las palabras clave surgidas en el grupo. Esto les permitirá reconocer o descubrir valores en los que quizá no habían pensado, pero que han emergido a través de las aportaciones de otras personas.

Estas brújulas individuales pueden dibujarse a mano o completarse utilizando una plantilla impresa (se recomienda un tamaño superior a A4 para una mejor visibilidad), sustituyendo los puntos cardinales por los valores que sean más significativos para cada participante.

La brújula grupal permanecerá expuesta en el espacio de reunión durante todo el programa como punto de referencia compartido.

Las brújulas individuales pueden quedarse en manos del facilitador o llevárselas los participantes a casa, pero deberán recuperarse en la última sesión, por lo que es importante guardarlas cuidadosamente.

Mientras los participantes presentan sus reflexiones, los facilitadores continúan anotando las palabras clave que van surgiendo.

Este ejercicio tiene como objetivo ayudar a los participantes a conectar con sus propios valores relacionados con la amistad y construir la brújula que les guiará durante las siguientes sesiones, recordándoles por qué merece la pena afrontar retos y salir de la zona de confort. Además, permite trabajar



habilidades sociales fundamentales como la escucha activa y la capacidad de compartir experiencias y pensamientos con los demás.

1.7 Sugerencias para casa



Para la próxima sesión, os pedimos que busquéis en casa un objeto que represente vuestra amistad y lo traigáis con vosotros.

1.8 Cierre



Cerrad la sesión con un momento agradable: una canción, un vídeo o un poema sobre la amistad. También se puede compartir un tentempié.

Bibliografía

Hayes, S. C., (2020). *Una mente liberada: cómo orientarse hacia lo que importa.*

Harris, R. (2020). *La trampa de la felicidad: cómo dejar de luchar y empezar a vivir* (2ª ed.).



2 LECCIÓN 2: Piezas de un mosaico relacional: la importancia de la variedad en la amistad

2.1 Objetivos de la lección

- Reflexionar sobre las distintas formas de amistad.
- Reconocer y superar estereotipos que puedan dificultar las relaciones de amistad.
- Identificar fortalezas y desafíos vinculados a la diversidad en la amistad.
- Fomentar una mayor flexibilidad y apertura hacia diferentes tipos de amistad.

2.2 Materiales necesarios

- Gafas con lentes de colores.
- Mesa.
- Sillas.
- Tarjetas con preguntas.
- Caja, sombrero o bolso.
- Fuente de música.

2.3 ¡Mi pequeño momento especial!



¡Bienvenidos de nuevo!

A partir de ahora vamos a crear un pequeño ritual que marcará el inicio de cada sesión y lo llamaremos “Mi pequeño momento especial”.



Os pedimos que compartáis con nosotros algo agradable que hayáis disfrutado durante la última semana. No tiene por qué ser algo grande: puede ser un momento sencillo, una acción cotidiana o un detalle que os haya hecho sentir bien. Ejemplos: haber cocinado un plato rico, recibir la visita de un familiar, ver florecer una planta, contemplar una puesta de sol especial. También podéis mostrar una foto o un vídeo en vuestro móvil.

¿Por qué hacemos esto? A menudo tendemos a fijarnos más en los aspectos negativos de la vida, como si lleváramos gafas oscuras que apagan la luz de los momentos positivos. Hoy queremos ponernos unas gafas distintas, unas que nos ayuden a resaltar esas pequeñas cosas que merecen ser valoradas.



El facilitador inicia el turno diciendo: “Mi pequeño momento especial es...”. A continuación, el facilitador da la palabra a cada participante, que irá compartiendo su pequeño momento agradable. Para hacerlo más simbólico, pueden ir pasándose unas gafas con lentes de colores: la persona que habla sostiene las gafas en sus manos y, al terminar, se las entrega al siguiente participante para cederle la palabra.

2.4 Ejercicio en casa – Compartir el objeto



Pedimos a los participantes que coloquen de manera aleatoria sobre una mesa los objetos que han traído. La mesa se situará en el centro y las sillas de los participantes se colocarán formando un círculo alrededor de ella. Una vez que todos los objetos estén sobre la mesa en orden aleatorio, pedid a cada participante que elija un objeto que no sea el suyo, aquel que más le llame la atención, y que vuelva a sentarse con él. Después, cada participante compartirá con el grupo por qué se sintió atraído por ese objeto. A continuación, se pedirá a la persona propietaria del objeto que cuente la historia o el significado que hay detrás de él.

Este ejercicio facilita el intercambio de historias de amistad y fomenta la conexión entre participantes.



2.5 La variedad en la amistad



Los objetos que habéis traído, junto con las historias que hay detrás de ellos, muestran diferentes tipos de amistad. Las amistades no son todas iguales, no solo porque cada uno de vosotros tiene una historia de vida única, sino también porque cada persona puede experimentar distintos tipos de relaciones de amistad.

Existen diferentes amigos con quienes compartir distintas experiencias e intereses. Como cada uno de nosotros tiene muchas facetas y necesidades diversas en sus relaciones, necesitamos diferentes tipos de amistades —algunas más profundas que otras— para satisfacer esas necesidades y poder expresarnos plenamente. Sin embargo, muchas veces tendemos a pensar que deberíamos encontrar un amigo o amiga que cumpla completamente todas nuestras expectativas, que sea parecido a nosotros y que tenga los mismos intereses. Pero, en muchos casos, esta expectativa no es realista y puede convertirse en una trampa, impidiéndonos cultivar o profundizar amistades y haciendo que perdamos oportunidades valiosas. Podemos tener el amigo con quien compartimos la pasión por un deporte, la persona confidente en quien siempre confiamos, o el amigo con quien disfrutamos de conversaciones ligeras y divertidas en un bar.

Existen amistades de la escuela, compañeros de trabajo que se convierten en amigos, hermanas o cuñadas que desarrollan una amistad, vecinos que se vuelven cercanos, compañeros de clubes o de la iglesia, y personas que conocemos en muchas otras situaciones de la vida.

Hoy nos gustaría reflexionar sobre lo amplias que pueden ser las posibilidades de la amistad y pensar también en nuestras propias expectativas respecto a las relaciones de amistad. De esta manera, esperamos que cada uno pueda ser más consciente de lo que espera de una amistad. Cuando somos conscientes de nuestras expectativas, también podemos orientar mejor nuestra búsqueda de nuevas amistades. Quizá incluso descubramos que algunas de esas expectativas pueden revisarse o flexibilizarse.

2.6 Ejercicio - El/la amigo/a que no esperas



Ahora os invitamos a reflexionar sobre cómo un/a amigo/a puede ser parecido o muy distinto a nosotros. Muchas veces buscamos personas similares, pero esto puede limitar las oportunidades de construir amistades significativas.



Pedid a los participantes que se sienten en círculo y preparad un equipo de música, ordenador o teléfono con una lista de reproducción de música animada; si lo deseáis, también podéis incluir canciones tradicionales. Entregad a uno de los participantes una caja o pequeña bolsa que contenga papeles con las preguntas escritas. Poned la música mientras los participantes se van pasando la caja unos a otros. Cuando la música se detenga de manera aleatoria, la persona que tenga la caja en ese momento deberá sacar un papel, leer la pregunta en voz alta y compartir su reflexión con el grupo.



Variante 1 (analógica): Ahora me gustaría que nos sentáramos en círculo. Mientras suena la música, iréis pasando este sobre/sombrero/caja a la persona que tengáis al lado, uno por uno.

Cuando la música se detenga, la persona que tenga el sobre (o sombrero/caja) sacará un papel, leerá en voz alta la pregunta escrita y tratará de responderla, reflexionando también sobre las posibles ventajas y desventajas del tipo de amistad descrito en la tarjeta. Es importante recordar que cada persona puede tener una respuesta diferente y que no existen respuestas correctas o incorrectas.



Puede dejar espacio para el debate, dependiendo del tiempo disponible. Sin embargo, asegúrese de que todos tengan la oportunidad de responder a una pregunta. Una vez que cada participante haya respondido a una pregunta, puede iniciar un debate en profundidad con ejemplos concretos que les ayuden a empatizar mejor e identificarse con la situación. Por ejemplo, podría plantear una circunstancia más directa y desafiante, como preguntar: «Tienes un amigo con una orientación sexual diferente, y XXX, tu papel es apoyarlo como amigo, ¿qué harías?» u otra pregunta sobre un tema relacionado con la pregunta en concreto o un tema que haya suscitado especial interés dentro del grupo.



Variante 2 (digital): *Cread digitalmente, para cada pregunta, un continuo que vaya desde “absolutamente no” hasta “absolutamente sí”, y pedid a cada participante que responda situándose en ese continuo. De este modo, podréis visualizar posteriormente la media de las respuestas y la variabilidad entre las opiniones de los participantes. A partir de estos resultados, se podrá iniciar una conversación y reflexionar conjuntamente sobre las ventajas y desventajas de cada una de las opciones planteadas.*

Ejemplos de preguntas:

- ¿Serías amigo/a de alguien con un nivel educativo mayor o menor que el tuyo?
- ¿De alguien mucho mayor o menor que tú?
- Si estás soltero, ¿podrías ser amigo/a de alguien con pareja (y viceversa)?
- ¿Es posible la amistad entre hombre y mujer?
- ¿Serías amigo/a de alguien con una orientación sexual distinta a la tuya?
- ¿De alguien que vive lejos y apenas ves?
- ¿Si tienes hijos, podrías ser amigo/a de alguien sin hijos (y viceversa)?
- ¿De alguien con una cultura o religión diferente?
- ¿De alguien con discapacidad?
- ¿De alguien con más dinero que tú?
- ¿De alguien con pasiones o hobbies muy diferentes?



De este ejercicio pueden surgir ideas muy diversas, ya que cada uno trae un bagaje distinto. Podemos aprender mucho de una amistad con alguien que es diferente a nosotros. Ser amigo de una persona distinta a nosotros puede dar lugar a malentendidos y dificultades que habrá que superar, pero al mismo tiempo supone un importante enriquecimiento personal, ya que nos permite aprender y vivir experiencias nuevas.



Co-funded by
the European Union

2.7 Sugerencias para casa



Para la próxima sesión os pedimos que escribáis en un papel vuestras cualidades personales, es decir, vuestros puntos fuertes. ¿Qué tipo de persona creéis que sois? ¿Qué cualidades pensáis que tenéis? Guardad el papel doblado y traedlo al próximo encuentro, sin enseñarlo a nadie.

2.8 Cierre



Para cerrar la sesión, organizad un momento agradable con una canción o un poema sobre la amistad. También podéis compartir un tentempié.



3 LECCIÓN 3: Amistad y autoestima: descubriendo nuestras cualidades

3.1 Objetivos de la lección

- Favorecer la autoestima de los participantes.
- Ayudarles a reconectar con sus cualidades y valorarlas como un aporte en las relaciones de amistad.
- Reconocer la relación entre autoestima y amistad sana y equilibrada.

3.2 Materiales necesarios

- Hojas.
- Rotuladores.
- Cinta adhesiva de papel.
- Mesa.
- Sillas.
- Fuente de música.
- Lista de cualidades.
- Materiales decorativos, pegamento y tijeras.

3.3 ¡Mi pequeño momento especial!

3.4 Ejercicio – Cualidades ocultas



En la sesión anterior os pedimos que escribierais en un papel vuestras cualidades personales, pero todavía no lo saquéis: lo usaremos al final de este ejercicio.



Colocad una cartulina o folio grueso en la espalda de cada participante, fijado con cinta adhesiva. Repartid un rotulador de color a cada persona (mejor que no sea permanente, para evitar manchas). Invitad a los participantes a ponerse de pie y aseguraos de que la sala esté libre de obstáculos



para que puedan moverse con facilidad. Entréguales una hoja con una lista de cualidades positivas para ayudarles a identificar y seleccionar aquellas con las que más se identifican, y concédales unos minutos para revisarla detenidamente. Explicadles que deberán caminar por la sala y, sin hablar, escribir en la hoja colocada en la espalda de cada persona una cualidad positiva que aprecien de ella. Cada participante deberá escribir solamente una palabra o una frase corta por persona, intentando ser sincero y específico. Cuando todos hayan escrito en las hojas de los demás, pedid a los participantes que vuelvan a sentarse en círculo. Después, retirad las hojas de sus espaldas y entregádselas. En este momento, cada participante leerá en voz alta dos cosas: primero, la lista de cualidades que había escrito previamente en casa sobre sí mismo/a (si esta parte se había preparado con anterioridad) y, en segundo lugar, las cualidades que los demás han escrito durante el ejercicio.



Favoreced un momento de reflexión y conversación grupal. Podéis ayudarles a explorar las similitudes y diferencias entre cómo se ven a sí mismos y cómo son percibidos por los demás, utilizando preguntas como:

- ¿Había cualidades que no reconocías en ti?
- ¿Hasta qué punto te identificas con lo que otros/as han escrito sobre ti?
- ¿Cuál te ha sorprendido más?



Una vez que todos los participantes hayan compartido sus hojas, fomentad un momento de reflexión utilizando preguntas como:

- ¿Cómo ha sido para vosotros realizar este ejercicio?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué sensación os produce leer todas esas cualidades sobre vosotros mismos?



3.5 La importancia de la autoestima en la amistad



Hoy vamos a hablar sobre la autoestima. Pero ¿qué es la autoestima? La autoestima es el conjunto de valoraciones y juicios que cada persona hace sobre sí misma (Battistelli, 1994). La autoestima requiere una buena capacidad de autoobservación para poder reconocer nuestras fortalezas y cualidades. Conocer nuestras cualidades es importante en las relaciones sociales, porque nos ayuda a ser conscientes de aquello que podemos aportar a las amistades. A veces evitamos exponernos en situaciones sociales por miedo a ser juzgados negativamente o por sentirnos inadecuados. Con frecuencia tendemos a mirarnos de forma demasiado crítica, destacando nuestros defectos y minimizando nuestras capacidades y méritos. Estos miedos pueden llevarnos a evitar las relaciones con los demás o a relacionarnos manteniendo una especie de escudo protector, intentando no mostrarnos demasiado para protegernos. Sin embargo, esto dificulta la posibilidad de crear vínculos significativos con nuestros amigos o potenciales amistades. Aprender a valorarnos y reconocer nuestras propias cualidades también nos permite tomar en serio nuestras necesidades y deseos, y actuar en consecuencia.

Nuestra autoestima depende de nuestras experiencias de vida. Sin embargo, no es algo fijo o inmutable: podemos desarrollarla y fortalecerla día a día. Principalmente, dándonos la oportunidad de experimentar nuestras cualidades y recibir experiencias positivas y refuerzos en nuestras relaciones con los demás. Evitar las interacciones sociales puede protegernos de experiencias negativas, pero al mismo tiempo nos priva de la posibilidad de vivir experiencias positivas, recibir reconocimiento, poner en práctica nuestras capacidades y fortalecerlas.

3.6.1 Ejercicio –Calidad en movimiento – Versión A



En la actividad anterior hemos descubierto nuevas cualidades sobre nosotros mismos; ahora vamos a trabajar para fortalecerlas. Les proponemos un nuevo ejercicio: piensen en una cualidad que hayan descubierto hoy sobre ustedes mismos o en una cualidad que les gustaría reforzar. A continuación, les pedimos que se levanten y caminen por la sala imaginando que encarnan plenamente esa cualidad. Por ejemplo, si han elegido la amabilidad, piensen cómo caminaría una persona amable. ¿Cómo llevaría los hombros? ¿Cómo mantendría la cabeza y el mentón? ¿Cómo movería los brazos y las piernas? ¿Qué



expresión tendría en el rostro? ¿Cómo miraría a las personas que tiene a su alrededor? Caminen durante unos minutos imaginando que son esa cualidad, dejando que se refleje en su postura, sus movimientos y su manera de relacionarse con el entorno.



Pon música de fondo, preferiblemente instrumental y sin letra, para crear un ambiente tranquilo y propicio para la actividad. Invita a las personas participantes a comenzar a moverse libremente por la sala durante un par de minutos. Tras 2 o 3 minutos, dadles la siguiente consigna:



Cada vez que te encuentres con alguien, detente frente a esa persona y di: «Yo soy...» seguido de una cualidad que hayas descubierto hoy sobre ti. Después, escucha cómo la otra persona hace lo mismo. Cuando ambos hayáis compartido vuestra cualidad, continúa caminando por la sala y repite el proceso con la siguiente persona que encuentres.



El objetivo de esta actividad es favorecer el reconocimiento mutuo entre las personas participantes y reforzar la conciencia de las propias cualidades de una manera positiva, vivencial y dinámica.

3.6.2 Actividad – Recortando cualidades – Versión B



En la actividad anterior descubrimos nuevas cualidades sobre nosotros mismos; ahora vamos a trabajar para fortalecerlas. Te invitamos a pensar en una cualidad que hayas descubierto hoy sobre ti o en una cualidad que te gustaría reforzar. Como puedes ver, sobre la mesa hay varias revistas. Tómate unos minutos para hojearlas y observar las imágenes que llamen tu atención. Después, te pediremos que recortes aquellas imágenes que sientas que representan mejor la cualidad que has elegido y que desees fortalecer. Con esas imágenes, crea un collage en la hoja que voy a entregarte. No es necesario que las imágenes representen la cualidad de forma literal. Lo importante es que, para ti, tengan algún significado o conexión con la cualidad elegida. Utiliza tu creatividad y deja que las imágenes te inspiren.



Comienza recordando brevemente la actividad anterior y explica el objetivo de esta propuesta: elegir una cualidad personal que cada participante quiera destacar o fortalecer. Invita a las personas participantes a reflexionar sobre una cualidad que hayan descubierto hoy sobre sí mismas o sobre una cualidad que deseen desarrollar más. A continuación, proporciona revistas u otros materiales impresos y deja unos minutos para que los exploren con tranquilidad. Anímales a prestar atención a



aquellas imágenes que conecten de algún modo con la cualidad elegida. Asegúrate de que disponen de tijeras, pegamento y, si es posible, materiales decorativos opcionales como cintas, botones, pegatinas o rotuladores de colores. Recuérdales que no existen respuestas correctas o incorrectas y que pueden dejarse guiar por su intuición y creatividad. Mientras seleccionan las imágenes y elaboran su collage o tablero de inspiración, puedes poner música instrumental suave de fondo, sin letra, para favorecer un ambiente relajado y de concentración. Una vez recortadas las imágenes, pide a las personas participantes que las peguen en una hoja de papel. Puede utilizarse papel normal o cartulina, aunque se recomienda el formato A4 para que posteriormente puedan llevarse su creación a casa. Comprueba que haya materiales suficientes para todas las personas participantes. Cuando todas hayan terminado, invita a quienes lo deseen a compartir su trabajo con el grupo. Cada persona podrá presentar brevemente su collage y explicar por qué ha elegido determinadas imágenes y cómo estas representan la cualidad seleccionada. Facilita una breve reflexión grupal animando a observar similitudes, diferencias, elementos sorprendentes y posibles maneras de fortalecer esas cualidades en la vida cotidiana. Para cerrar la actividad, agradece a las personas participantes su creatividad, implicación y disposición a compartir. Recuérdales que su collage puede convertirse en un recordatorio visual de sus fortalezas y de su proceso de crecimiento personal.

3.7 Sugerencias para casa



Para la próxima semana, os pedimos que llevéis un diario en el que anotéis todas las interacciones sociales significativas que tengáis desde ahora hasta el próximo encuentro. Además de escribir qué tipo de interacción fue —cuándo ocurrió, con quién y qué hicisteis—, os pedimos también que anotéis qué os gustó de vosotros mismos en esa interacción, es decir, qué cualidad vuestra pudisteis reconocer o valorar durante ese momento. Por ejemplo: “Lunes por la mañana, tomé un café con mi amiga Francisca. Pude escucharla y apoyarla.”



Este ejercicio servirá de base para la siguiente sesión, donde hablaremos del “convoy de relaciones”.



Co-funded by
the European Union

3.8 Cierre



Finalizad con un momento agradable: una canción o poema sobre la amistad, acompañado si se desea de un tentempié.

Bibliografía

Battistelli, P. (1994). *Autostima*. En S. Bonino (ed.), *Diccionario de Psicología del Desarrollo*, Turín: Einaudi.



4 LECCIÓN 4: Un convoy de relaciones: las personas que nos acompañan en el viaje de la vida

4.1 Objetivos de la lección

- Evaluar las relaciones disponibles actualmente, incluidas las amistades.
- Construir el propio “convoy” de relaciones.
- Establecer metas individuales en función de ese convoy: qué amistades quiero crear y cuáles quiero reforzar.

4.2 Materiales necesarios

- Hojas.
- Bolígrafos o rotuladores.
- Pizarra.

4.3 ¡Mi pequeño momento especial!

4.4 Puesta en común de ejercicios en casa – Diario de interacciones



La semana pasada os pedimos que llevarais un diario de interacciones y anotaseis las cualidades que reconocisteis en vosotros mismos en cada situación. ¿Qué tal os ha resultado el ejercicio?

¿Queréis compartir alguna interacción que hayáis anotado?

4.5 Un convoy de relaciones



Nuestras relaciones pueden representarse a través de la imagen de un convoy. Un convoy es un grupo de barcos que viajan juntos en la misma dirección para ofrecerse mutuamente seguridad y apoyo. Del mismo modo, nuestra red de relaciones puede entenderse como un convoy que nos proporciona protección y acompañamiento mientras recorremos el camino de la vida. Cada uno de nosotros puede



representar su propio convoy relacional mediante tres círculos concéntricos. Nosotros mismos nos situamos en el centro de esos tres círculos.

En el círculo más interno se encuentran las personas más cercanas a nosotros; aquellas que son tan importantes que no podemos imaginar nuestra vida sin ellas. Por ejemplo: la pareja, los hijos, familiares muy cercanos o el/la mejor amigo/a. En el segundo círculo, el círculo intermedio, se encuentran personas importantes, aunque algo menos cercanas. Aquí pueden situarse amigos, otros familiares, vecinos o compañeros con quienes mantenemos una relación más personal. En el círculo exterior se encuentran las personas menos cercanas y menos importantes en comparación con las de los otros dos círculos. Pueden ser otros familiares, vecinos, conocidos, el médico, comerciantes del barrio, un sacerdote, etc. También es posible colocar personas fuera de los tres círculos: personas que no son cercanas ni especialmente importantes, pero que siguen estando presentes en nuestra vida.

Cada persona decide por sí misma quién pertenece a cada círculo. Antes hemos dado algunos ejemplos, pero no existen reglas universales: un familiar cercano, como un hermano, puede no estar en el círculo más interno si no existe una relación significativa, mientras que un vecino podría estarlo si sentimos que está muy presente y nos brinda apoyo. Todo depende de cómo se percibe y se vive la relación.

Todos tenemos un convoy de relaciones que nos acompaña a lo largo de la vida. Las personas pueden cambiar de lugar dentro del convoy, acercándose o alejándose. Algunas pueden desaparecer durante un tiempo y volver más adelante. Hay momentos de la vida en los que el convoy puede estar muy lleno y otros en los que puede ser más pequeño. El hecho de que el convoy sea más o menos numeroso no dice nada sobre la calidad de las relaciones.

Cada círculo del convoy tiene su propia importancia y cada persona dentro de esos círculos tiene un significado y un papel en nuestra vida. Cada uno de nosotros tiene necesidades diferentes y cada una de estas personas responde a alguna de nuestras necesidades relacionales.

Por ello, os invitamos ahora a dibujar vuestro propio convoy personal, teniendo en cuenta que cada convoy es dinámico y puede cambiar con el tiempo. De esta manera podremos obtener una visión más clara de



nuestra red de relaciones y establecer objetivos relacionales. También podremos reflexionar sobre qué tipos de relaciones nos gustaría fortalecer y cuáles queremos agradecer y valorar más.

4.6 Ejercicio – Crea tu propio convoy



Ahora os pedimos que dibujéis vuestro convoy personal: escribid dentro de los círculos los nombres de las personas que forman parte de vuestra red, colocándolas según el tipo de relación que tenéis con ellas. Podéis apoyaros en el diario de interacciones de la semana pasada.



No pidas a las personas participantes que compartan sus convoyes, ya que se trata de un ejercicio muy personal de autorreflexión y es posible que no se sientan cómodas haciéndolo.

Sin embargo, sí puede resultar útil abrir un breve espacio para comentar cómo elaboraron su convoy y si realizaron algún descubrimiento que deseen compartir con el grupo. Por ejemplo: «Me he dado cuenta de que tengo un par de amistades con las que hace mucho tiempo que no hablo ni me veo. Quizás ha llegado el momento de dedicar más esfuerzo a mantener esas relaciones».

Este tipo de reflexión permite intercambiar aprendizajes y tomar conciencia de aspectos importantes de la propia red de relaciones sin necesidad de revelar información personal que las personas participantes prefieran mantener en privado.

4.7 Ejercicio - Hacia relaciones conscientes: define tus metas



Reflexionad sobre vuestro convoy y pensad qué relaciones os gustaría profundizar. Quizá haya personas que ahora se encuentran en el círculo exterior y os gustaría que pasaran al círculo intermedio, por ejemplo. Preguntaros también si os gustaría crear nuevas amistades y qué actividades os gustaría compartir con ellas. Por ejemplo: “Me gustaría tener un amigo o una amiga con quien ir al cine y compartir mi pasión por las películas de autor.”

Después, formad parejas para comentarlo. Una persona habla y la otra escucha; luego se intercambian los roles. Finalmente, se comparte en grupo.



El facilitador va anotando en la pizarra las ideas o palabras clave que van surgiendo.



Co-funded by
the European Union

4.8 Sugerencias para casa



Para la próxima sesión, pensad y anotad en un papel en qué lugares o situaciones podríais conocer a nuevas personas. Podéis inspiraros tanto en la rutina diaria como en vuestra imaginación. Pueden ser lugares que ya frecuentáis o lugares que os gustaría empezar a frecuentar.

4.9 Cierre



Finalizad con un momento agradable: un poema o una canción sobre la amistad. También podéis compartir un tentempié.



5 **LECCIÓN 5: Establecer nuevos contactos y fortalecer los ya existentes**

5.1 **Objetivos de la lección**

- Desarrollar estrategias para establecer nuevos contactos, conocer gente y empezar conversaciones.
- Desarrollar estrategias para fortalecer las amistades ya existentes.

5.2 **Materiales necesarios**

- Hojas.
- Bolígrafos.
- Pizarra.
- Notas adhesivas.

5.3 **¡Mi pequeño momento especial!**

5.4 **Puesta en común del ejercicio en casa – Lugares para nuevas conexiones**



La semana pasada os pedimos que pensarais en lugares o situaciones donde podríais conocer nuevas personas y que lo anotaseis en un papel. Os pedimos que os inspiréis en vuestra vida cotidiana y también en vuestra imaginación; pueden ser lugares que ya frecuentáis o lugares a los que os gustaría ir o empezar a acudir.

¿Queréis compartir lo que habéis escrito o pensado?



El facilitador fomenta un intercambio en formato “tormenta de ideas”. Escuchar las propuestas de los demás puede ayudar a que surjan ideas o posibilidades en las que algunos participantes quizá no habían pensado. Además, de la combinación de diferentes aportaciones pueden surgir nuevas estrategias para crear nuevas amistades.



5.5 Hacer nuevos contactos



Gracias al ejercicio en casa hemos reflexionado sobre los lugares donde es posible entablar nuevas amistades. Ahora vamos a pensar cómo podemos hacerlo.

Comencemos con nuestra propia experiencia. ¿Cómo empezaron vuestras amistades pasadas?



Durante la discusión, el facilitador anota en la pizarra las estrategias que vayan surgiendo.

Al finalizar, se resumen los puntos clave.



Hemos visto que muchas nuevas amistades comienzan con un primer momento de contacto, una conversación sencilla. Hablar con una persona desconocida puede ser, por sí mismo, una experiencia enriquecedora que incluso puede mejorar nuestro estado de ánimo durante el resto del día. Y, en ocasiones, una conversación simple puede acabar convirtiéndose en una verdadera amistad. A menudo, cuando estamos rodeados de personas desconocidas, tendemos a esperar que sea la otra persona quien dé el primer paso e inicie la conversación. Sin embargo, también podemos intentar tomar nosotros la iniciativa, acercándonos a aquella persona que nos parezca más interesante. Para hacerlo, es importante volver a conectar con los valores que identificamos en la brújula de la primera sesión: aquello que es importante para nosotros en las relaciones con los demás y las cualidades personales que podemos aportar. También es útil recordarnos a nosotros mismos que somos personas interesantes y que nuestras cualidades pueden ser apreciadas por los demás.

Iniciar una nueva conversación debería guiarse por los siguientes principios, que hemos resumido con el acrónimo **RISCK**:

- **Respetar**: respetar los turnos de palabra y aceptar opiniones diferentes.
- **Interesarse**: mostrar interés genuino por conocer al otro, como si fuese un libro interesante que queremos leer.
- **Sharing (Compartir)**: estar dispuestos a contar algo sobre nosotros.
- **Coraje**: tener valor para romper el silencio y comenzar una conversación.



- **Kind Action (Acción amable):** a menudo las nuevas interacciones comienzan con un gesto de amabilidad (abrir una puerta, ceder el paso, ayudar en una acción sencilla).

5.6 Ejercicio – ¡Empiezas tú!



Teniendo en cuenta el acrónimo **RISCK**, ahora os pedimos que os dividáis en 3 grupos. A cada grupo se le asignará una situación social distinta y tendréis que pensar en todas las formas posibles de iniciar una conversación con la persona que aparece en la situación propuesta.

Al finalizar el ejercicio, cada grupo compartirá con los demás participantes las estrategias que haya encontrado.

Caso 1: Estás en el ascensor de tu edificio con un nuevo vecino que acaba de mudarse. ¿Cómo iniciarías una conversación con esta persona?

Caso 2: Estás haciendo cola en la oficina de correos y, a tu lado, hay una persona que también está esperando su turno. ¿Cómo empezarías una conversación con ella?

Caso 3: Estás en una cena o fiesta y, sentado/a en tu mesa, hay alguien a quien no conoces, un amigo o amiga de otra persona. ¿Cómo podrías iniciar una conversación con esa persona?

Caso 4: Estás sentado/a en un banco del parque y observas a otra persona que suele ir con frecuencia al parque, aunque nunca habéis hablado. Hoy estáis sentados cerca el uno del otro. ¿Cómo podrías iniciar una conversación con esa persona?

5.7 Reforzar las amistades existentes



En la primera parte de este encuentro nos centramos en cómo establecer nuevos contactos. Ahora nos gustaría dirigir vuestra atención hacia cómo podemos fortalecer las relaciones de amistad que ya existen. Construir una amistad es un proceso que requiere compromiso y elecciones. Las amistades no simplemente ocurren, sino que necesitan ser construidas y cuidadas a través de decisiones, iniciativas y acciones. Crear una amistad implica varios pasos. A menudo comienza con una conversación y con el hecho de conocerse. Después, nos damos cuenta de que hay algo en la otra persona que nos atrae: nos parece agradable o interesante. Más adelante descubrimos que tenemos cosas en común y empezamos a compartir algunas experiencias, como tomar un café juntos o salir a pasear. Poco a poco vamos conociéndonos mejor y descubrimos las fortalezas y debilidades de cada uno. Las amistades se construyen a través de varios encuentros y de compartir diferentes momentos. También existen situaciones de la vida que pueden acelerar este proceso, como asistir al mismo curso, participar en el mismo club, formar parte del mismo grupo de



voluntariado o atravesar una situación importante similar. Por eso es importante compartir distintos momentos y actividades con la otra persona, ya que esto nos permite descubrir qué cosas funcionan bien juntos y cuáles no. Descubrir que hay actividades que no disfrutamos de la misma manera con otra persona es completamente normal y, de hecho, nos ayuda a conocernos mejor y a entender qué puede incomodar o molestar al otro. Por ejemplo, puedo tener una amiga con quien disfruto haciendo largas caminatas y saliendo por las tardes, pero con quien no compartiría un viaje, porque en el pasado descubrimos que tenemos estilos de vacaciones muy diferentes: una persona prefiere unas vacaciones más dinámicas y activas, mientras que la otra busca algo más tranquilo y relajado.

5.8 Ejercicio – La Amistad en acción



Hemos hablado de que la amistad es un proceso, algo que debe construirse y cuidarse a través de pequeñas acciones y decisiones que podemos tomar día a día. Ahora os pedimos que penséis en un amigo/a o en una persona cercana (un familiar o vecino, por ejemplo) con quien os gustaría mejorar vuestra relación. ¿Qué pequeña acción podríais hacer para fortalecer ese vínculo? No es necesario hacer grandes cosas; puede tratarse simplemente de una pequeña acción, quizá algo que nunca antes hayáis hecho.

Por ejemplo: “Tengo una amiga que trabaja en el centro. Un día pasé por allí a mediodía y le escribí para invitarla a comer, algo que nunca habíamos hecho. Aceptó, y su expresión de sorpresa y alegría me mostró lo significativo que fue para ella. Pasamos un rato muy agradable. Poco después, fue ella quien me invitó a cenar en su casa.”

Al realizar pequeñas acciones hacia los demás, podemos generar un círculo virtuoso que anime a la otra persona a tener también pequeños gestos hacia nosotros.

De hecho, poco tiempo después esta amiga me invitó a cenar en su casa.



Cada participante escribe en una nota adhesiva la acción que se compromete a realizar antes del próximo encuentro.

5.9 Sugerencias para casa



Reflexionad sobre un gesto concreto que podáis hacer para mejorar vuestra relación con un/a amigo/a. Llevadlo a la práctica antes de la próxima sesión.



Co-funded by
the European Union

5.10 Cierre



Finalizad la sesión con un momento agradable: una canción o un poema sobre la amistad. También podéis compartir un tentempié.



6 LECCIÓN 6: Asertividad: el arte de decir no y establecer límites funcionales en las relaciones

6.1 Objetivos de la lección

- Desarrollar o reforzar habilidades de asertividad, como la capacidad de decir que no y establecer límites funcionales en las relaciones de amistad.
- Aprender a no sentirse sobrecargado y a preservar el propio bienestar.

6.2 Materiales necesarios

- Mesa.
- Sillas.
- Cuerda o hilo grueso (por ejemplo, ovillo de lana).
- Pizarra.
- Cartulina.
- Rotuladores o bolígrafos.

6.3 ¡Mi pequeño momento especial!

6.4 Puesta en común del ejercicio en casa



Preguntad a los participantes si pudieron llevar a cabo la acción que se habían propuesto y cómo fue la experiencia: cómo se sintieron al hacerlo y qué efecto tuvo. Si algo no salió como esperaban, puede ser una buena oportunidad para reflexionar juntos sobre ello y buscar entre todas estrategias alternativas.



6.5 Asertividad



¿Qué es la asertividad? Podemos imaginar un continuo en el que, en un extremo, se encuentra la pasividad: la persona que siempre dice que sí a todo, que está completamente conectada con las necesidades de los demás, pero muy poco con las propias, y que tiene dificultades para comunicar sus necesidades y preferencias. En el otro extremo se encuentra la agresividad o el cierre total, cuando la persona está completamente centrada en sus propias necesidades y las impone de manera agresiva, pasando por encima de las necesidades de los demás. En el centro de este continuo se encuentra la asertividad, que consiste en la capacidad de expresar nuestras propias necesidades respetando al mismo tiempo las de la otra persona, comunicar nuestras preferencias y establecer límites realistas y saludables en las relaciones. Ser asertivos nos permite satisfacer nuestras propias necesidades dentro de las relaciones y, al mismo tiempo, reconocer y respetar las necesidades de los demás, favoreciendo así relaciones sanas y constructivas (Sanavio y Sanavio, 2023).



Para ayudar a los participantes a comprender las diferencias entre la comunicación pasiva, asertiva y agresiva, podéis crear un continuo visual, ya sea en cartulina o en formato digital. Representad la pasividad en un extremo (por ejemplo, mediante una imagen y colores fríos como el azul claro), la agresividad en el extremo opuesto (por ejemplo, con una imagen contrastante y colores cálidos como el rojo intenso), y la asertividad en el centro (por ejemplo, simbolizada con una imagen equilibrada y un color neutro o luminoso como el amarillo). Podéis utilizar transiciones graduales de color para mostrar el paso de un estilo comunicativo a otro. Mientras el facilitador realiza la explicación, puede ir desplazando un puntero a lo largo del continuo para ayudar a visualizar mejor las diferencias entre los distintos estilos de comunicación.

6.6 Ejercicio - Reflexionar sobre estilos relacionales: ventajas y desventajas



El facilitador sitúa un marcador en el extremo de la pasividad y pregunta al grupo: ¿qué ventajas y desventajas creéis que tiene este estilo relacional?

Podemos presentar una tabla dividida en dos partes: ventajas y desventajas. El facilitador irá anotando en la tabla los puntos clave que vayan surgiendo durante la discusión.



El mismo procedimiento se repetirá para el polo de la agresividad, completando una segunda tabla. Finalmente, se hará lo mismo con la asertividad, situada en el centro del continuo.

6.7 El arte de poner límites



En las relaciones, puede ocurrir que establezcamos límites excesivamente rígidos, es decir, que levantemos muros demasiado altos entre nosotros y los demás, impidiendo que otras personas entren en contacto con nosotros y que podamos recibir de ellas el apoyo y la cercanía que necesitamos. Este exceso de distancia puede hacer que nos sintamos muy solos y poco comprendidos. Por el contrario, también puede suceder que tengamos límites demasiado débiles y permitamos que los demás invadan constantemente nuestro espacio, diciendo siempre que sí y sometiéndonos a la voluntad de otras personas por miedo a perderlas. La falta de límites puede llevarnos, en algún momento, a sentirnos tan sobrecargados que acabemos explotando y dañando la relación con la otra persona. También puede generar la sensación de que damos mucho más de lo que recibimos en la relación.

6.8 Ejercicio – Dibuja tus límites



Preparad una cuerda o cordel de al menos 2,5 metros para cada participante. Retirad las mesas y sillas para asegurar que haya suficiente espacio para realizar el ejercicio. Entregad a cada participante su propia cuerda. Cada persona deberá situarse en un punto de la sala, dejando suficiente distancia entre unos y otros. El ejercicio puede realizarse tanto de pie como sentado.

A continuación, dad las siguientes instrucciones:



Ahora os voy a entregar una cuerda a cada uno. Colocaos con suficiente distancia entre vosotros, repartidos por toda la sala. Intentad utilizar la cuerda para dibujar vuestro propio límite personal. Un espacio propio, un límite a vuestro alrededor que os haga sentir seguros, un lugar que sintáis completamente vuestro. Puede tener la forma y el tamaño que queráis. Después, situaros dentro de vuestro propio límite.



Dad a los participantes unos minutos para que puedan crear y colocar su propio límite personal con la cuerda.



Ahora que habéis dibujado vuestro límite personal, vuestro espacio seguro, intentad responder a las siguientes preguntas. No os pedimos que las respondáis en voz alta, sino simplemente que reflexionéis sobre ellas internamente:

- ¿Cómo os sentís dentro de vuestro límite?
- ¿Qué sensaciones notáis en vuestro cuerpo?
- ¿Cómo es vuestro límite?
- ¿Creéis que la forma y el tamaño de vuestro límite dicen algo sobre vosotros mismos?



El objetivo de este ejercicio es ayudar a los participantes a reflexionar, a través de las preguntas propuestas, sobre su forma habitual de establecer límites en las relaciones. Es importante tomar conciencia de cuál es nuestro propio estilo a la hora de poner límites.

6.9 Ejercicio - ¿Qué harías si...?



Dividid a los participantes en dos grupos y proporcionadles la descripción de varias situaciones sociales. Pedidles que intenten responder a esas situaciones de manera asertiva. Una vez que cada grupo haya trabajado y respondido a las situaciones planteadas, reunid nuevamente a todos los participantes en el grupo grande y animadles a compartir las estrategias que cada grupo ha utilizado. Esto permitirá que los participantes conozcan diferentes maneras de afrontar situaciones más complejas y, al mismo tiempo, puedan ir construyendo una especie de “caja de herramientas” que les resulte útil en futuras interacciones sociales.

Caso 1: Estás en casa, acabas de terminar tus tareas del día y por fin puedes tumbarte en el sofá a ver tu serie favorita o leer un libro nuevo. Justo en ese momento, tu vecina te llama para invitarte a tomar un café. Ayer ya estuvisteis juntos. Hoy preferirías quedarte en casa. ¿Qué harías?

Caso 2: Tu amigo/a te propone salir a cenar pizza el sábado por la noche. Pero justo ese día hay una obra de teatro que quieres ver con tu actor favorito, y en las últimas salidas ya habías aceptado los planes que proponía tu amigo/a. ¿Qué harías?



Co-funded by
the European Union

6.10 Sugerencias para casa



Durante la semana, intentad observar cómo comunicáis vuestras necesidades: ¿Pedís ayuda cuando la necesitáis? ¿Cómo respondéis cuando otros os piden ayuda?

6.11 Cierre



Finalizad con un momento agradable: un poema o una canción sobre la amistad. También podéis compartir un tentempié.



7 LECCIÓN 7: Expresar las propias necesidades y ofrecer apoyo a nuestros amigos y amigas

7.1 Objetivos de la lección

- Aprender a comunicar de manera eficaz nuestras propias necesidades.
- Comprender cómo apoyar a los/las amigos/as en momentos de dificultad.

7.2 Materiales necesarios

- Mesa.
- Sillas.
- La brújula creada en la Lección 1.
- Equipo para proyectar un vídeo de YouTube.

7.3 ¡Mi pequeño momento especial!

7.4 Comunicar nuestras necesidades



A menudo damos por hecho que los demás entienden nuestras necesidades, y nos sentimos decepcionados cuando no las satisfacen. Esto sucede porque, en realidad, las personas no son tan hábiles para identificar las necesidades ajenas como solemos creer. Por eso es importante expresar claramente lo que necesitamos, aumentando así la probabilidad de que esas necesidades sean atendidas.

Para ayudarlos a comprender la importancia de comunicarnos con los demás, voy a compartir con vosotros una historia:

Gino y María llevan 30 años casados. Todos los domingos compran un pollo asado para el almuerzo. Gino se come siempre las patas porque lleva años convencido de que a su esposa María le gusta más la pechuga. María, por su parte, come siempre la pechuga y deja las patas para Gino porque está segura de que esa es la parte que él prefiere. En realidad, a Gino le encantaría comer la pechuga y María preferiría comer las



patas. Si Gino pudiera decirle a María qué parte del pollo le gusta más, y María pudiera hacer lo mismo con su marido, ambos podrían disfrutar de la parte que realmente prefieren, en lugar de quedarse atrapados en una costumbre que no satisface las necesidades de ninguno de los dos.

A veces, en nuestra vida, seguimos haciendo determinadas cosas convencidos de que son lo mejor para la otra persona, y continuamos sacrificando nuestras propias necesidades pensando que el otro no será capaz de entenderlas o recibirlas. Por eso es importante no tener miedo de comunicar nuestras necesidades de manera respetuosa y amable, y al mismo tiempo preguntar a la otra persona qué es lo que necesita.

La última vez os pedimos que intentarais observar, en vuestras interacciones, cómo comunicáis vuestras necesidades y si os resulta fácil pedir ayuda. ¿Cómo lo hacéis? ¿Os gustaría compartir con nosotros vuestras reflexiones?



Fomentad la conversación grupal y el intercambio de experiencias y reflexiones entre los participantes.

7.5 Estar ahí para los demás en momentos difíciles



Hemos hablado sobre cómo comunicar nuestras necesidades para aumentar la probabilidad de que sean atendidas dentro de una relación de amistad, pero también es importante tener en cuenta que, al otro lado, hay otra persona con sus propias necesidades que, igual que nosotros, puede estar buscando apoyo, ayuda y comprensión. Especialmente cuando uno de nuestros amigos está pasando por un momento difícil y necesita nuestro apoyo, podemos darnos cuenta de que su dolor despierta en nosotros una sensación de impotencia. Empezamos a preguntarnos cómo podríamos ayudarlo, cómo aliviar su sufrimiento o qué soluciones podríamos ofrecerle. Tenemos miedo de hacer o decir algo incorrecto y nos esforzamos por encontrar la mejor manera de ayudar. Sin embargo, muchas veces la persona que está sufriendo no necesita soluciones ni que alguien le diga qué debe hacer; a menudo simplemente necesita ser escuchada y sentir que sus emociones son aceptadas y comprendidas.



En ocasiones, ofrecer soluciones demasiado rápido puede hacer que la otra persona sienta que estamos minimizando su problema. Además, no deberíamos tener miedo de preguntar de manera directa: “¿Qué necesitas?”. Esto es importante porque cada persona vive los momentos difíciles de una manera distinta y cada uno tiene necesidades diferentes. Hacer esta pregunta también significa respetar la voluntad y los tiempos de la otra persona, sin intentar imponer lo que nosotros creemos que sería la mejor forma de ayudar.

Es cierto que, a veces, la otra persona puede poner en marcha mecanismos de defensa, como negar que necesita apoyo o decir que quiere estar sola. En esos casos, es importante respetar sus deseos y, al mismo tiempo, hacerle saber de vez en cuando que seguimos ahí para ella o él, sin presionarle, para que pueda sentirse libre de acercarse cuando realmente lo necesite.

La semana pasada también os pedimos que reflexionais sobre cómo soléis apoyar a los demás. ¿Queréis compartir alguna experiencia en la que hayáis acompañado a un/a amigo/a en un momento difícil?

7.6 Ejercicio – Reflexionando sobre la empatía



Ahora vamos a ver un vídeo:

[El poder de la empatía](#) – Brené Brown (YouTube).



Después de ver el vídeo, se dividen los participantes en parejas y se les pide que reflexionen sobre estas preguntas:

- ¿Qué habéis sentido al ver este vídeo?
- ¿Qué pensamientos os ha despertado?

Después, reunid nuevamente a todos los participantes en el grupo grande y pedidles que compartan con el resto las reflexiones que surgieron durante el trabajo en parejas.

7.7 Ejercicio – Hacia nuevas rutas



Comenzamos este viaje dibujando nuestra brújula, identificando y reflexionando sobre nuestros valores en el ámbito de las relaciones. Vimos que nuestros valores, es decir, aquello que es importante para nosotros y las cualidades que queremos expresar en nuestras relaciones con los demás actúan como una



guía, mostrándonos la dirección que deseamos seguir en el camino hacia relaciones más satisfactorias. A lo largo de este recorrido hemos ido trazando nuestra ruta, pasando por diferentes etapas. Encuentro tras encuentro, hemos redescubierto nuestras cualidades y adquirido estrategias y habilidades que han enriquecido nuestro equipaje de viaje. Hoy hemos llegado a la última etapa de este camino compartido, pero cada uno de nosotros, ahora que cuenta con su propia brújula, puede continuar recorriéndolo por sí mismo.



Pedid a los participantes que recojan la brújula que creasteis en la primera sesión.



¿Qué os lleváis de este viaje? ¿Qué guardáis en vuestra mochila para continuar vuestro camino?

7.8 Cierre



Terminad la sesión con un momento agradable: una canción o un poema sobre la amistad. También podéis compartir un tentempié.



www.friendproject.eu