



Y TÚ, ¿QUÉ?

Abriendo puertas

¿Alguna vez has pensado cómo te gusta que la gente se acerque a ti? Seguramente, cuando una persona tiene interés en conocerte o en ser tu amigo o amiga, tienes preferencias sobre cómo debe acercarse, con qué actitud, con qué gestos... porque todos no son iguales ni generan el mismo efecto en ti.

¿Cuáles son esos gestos que hacen más fácil que una persona tenga éxito al intentar acercarse a ti?

¿Qué es lo que más valoras de una persona cuando quiere conocerte?

¿De qué formas conseguiría rechazo en ti?

¿Cuál es la fórmula maestra, en pocas palabras, para alguien que quiera conseguir que le consideres?

El anuncio nos pone sobre la pista de uno de los elementos más facilitadores para entrar con buen pie en una relación: la sonrisa. Es un pequeño gesto, ciertamente, pero conforme vamos creciendo vamos usándolo menos y ello influye en la forma en la que nos conocemos, nos relacionamos y vivimos en general.

¿Qué pensarías si te dijera que empezar con una sonrisa es probablemente tu mejor tarjeta de presentación para con las y los que te rodean?

¿La usarías más frecuentemente si constituyera una de las mejores y más seguras formas de iniciar una amistad?

¿Qué estrategias usas tú cuando quieres iniciar una amistad?

¿Qué podemos trabajar con este audiovisual?

Cuando una persona quiere acercarse a nosotros y nosotras o, al revés, nos queremos acercar a alguien, hemos de tener en cuenta el efecto que nos producimos recíprocamente. Caemos bien o caemos mal, dejamos las puertas abiertas para una nueva interacción o no, dependiendo de cómo nos comportemos. Si estamos interesados en que la interacción con esa persona continúe, tendremos que tenerlo en cuenta, porque de otra manera nos encontraremos con que, en muchas ocasiones, no seremos capaces de mantener más contactos.

A todas y a todos nos gusta que las demás personas sean amables con nosotros, que nos pidan las cosas bien, que muestren simpatía, que nos entiendan, que nos apoyen y ayuden... y todas esas cosas pueden ser transmitidas a través de una sonrisa cuando se usa adecuadamente y en el momento oportuno.



Y TÚ, ¿QUÉ?

¿Podemos pensar en qué cosas cambian nuestras emociones de peor a mejor? (Abrir debate y tomar nota de sus propuestas)

¿Y qué os parece al revés? ¿Qué cosas cambian nuestras emociones a peor?

(Igualmente, tomar nota e introducir el anuncio “Alimenta sonrisas”, explicándoles que a veces los gestos más sencillos pueden hacer un gran cambio en nuestras emociones. Les proponemos que tomen nota de aquellos datos que se dan en el anuncio y que les llamen la atención para poder comentarlos después).

¿Qué os parece la afirmación de que sonreír afecta a nuestro estado de ánimo?

¿Lo habéis sentido así alguna vez o quizá el anuncio es un poco exagerado?

¿Qué cosas os hacen reír? ¿Cómo os sentís después?

¿Qué os dice la sonrisa de una persona cuando habla con vosotros, u os pide algo, o le contáis algo interesante...?

¿Qué os parece el dato de que las niñas y los niños sean quienes más sonríen (unas 400 veces/día frente a las 20 de las personas adultas? ¿Cuánto pensáis que sonríe una o un adolescente?

¿Os llama algo la atención en el dato de que una sonrisa equivale al bienestar que nos proporcionarían 2000 barritas de chocolate o que vivamos más años?

¿Qué os sugiere que las personas nos riamos 30 veces más cuando estamos en grupo?

¿A qué pensáis que se debe este último dato? (efecto por contagio)

El grupo es, especialmente en la adolescencia, no sólo una fuente de apoyo e identificación, sino principalmente una fuente de diversión, entretenimiento y disfrute en el que la sonrisa puede estar más que presente. Sin embargo, fuera del trato con otros grupos de iguales, por ejemplo con grupos familiares o con otros adultos, no se suele usar tanto este recurso. Más bien pareciera que subyace siempre una cierta actitud defensiva que, en vez de abrir puertas, tal y como lo hace la sonrisa (nos permite caer mejor, ser mejor escuchados, más atendidos y comprendidos en nuestras peticiones, conseguimos más cosas...) justamente las cierra.

¿Cómo pensáis que sería vuestra vida si sonrierais más a...

- *Vuestra madre y padre?*
- *A vuestras hermanas y hermanos?*
- *A vuestras profesoras y profesores?*
- *¿Cambiaría en algo su actitud hacia vosotras y vosotros? ¿Y al revés?*



Y TÚ, ¿QUÉ?

Material complementario

Audiovisual: ABRIENDO PUERTAS II

Igualmente, otro pequeño gesto que servirá para mantener aquellas relaciones que ya hemos iniciado es mostrar gratitud. Parece sencillo pero... ¿lo será realmente?

Cuando iniciamos una relación de amistad con una persona, nos interesa saber cómo mantenerla. No es una tarea difícil exactamente, pero sí requiere esfuerzos, presencia y sacrificio. En otras ocasiones se nos pide humildad, saber pedir perdón o perdonar e, incluso, dar segundas oportunidades. Pero si hay un elemento que, no sólo contribuye al mejor devenir de las relaciones interpersonales que tenemos, sino también a nuestra felicidad y bienestar de forma directa, ese es la gratitud.

Dar las gracias es algo que a menudo asociamos con algo aburrido, monótono. Es, según lo vemos a veces, algo que se dice por obligación cuando alguien nos alcanza la sal, o nos responde a una pregunta que le hayamos hecho. Pero la gratitud es algo mucho más profundo que decir "Gracias". Implica hacer un análisis de lo que tenemos, de nuestra amistad o relación con esa persona, de lo que nos aportó en el pasado y en el presente, reconocerlo y reconocérselo. El efecto es inmediato... y si no, comprobémoslo con el segundo vídeo.

Después de verlo:

- *¿Qué reacciones sois capaces de identificar en las personas mientras escribían la carta? (Quizá sorpresa o vergüenza, porque es algo a lo que no están acostumbrados.)*
- *¿Y cuando les piden que la lean a esa persona? (En cierto sentido, algo parecido, porque incluso en aquellos casos en los que estamos profundamente agradecidos hacia alguien no siempre solemos decírselo.)*
- *¿Qué reacciones surgen en ellos y ellas mientras la leen? ¿Y en quienes las reciben? (Se emocionan, lloran... Las otras personas están gratamente sorprendidas del gesto de llamarles para leerles algo tan bonito...)*
- *¿Diríais que son algo más felices todas y todos?*
- *¿Qué les ha aportado ese "extra" de felicidad?*

Puede terminarse la actividad proponiendo que sean ellas y ellos quienes ahora escriban una carta a una persona que les resulte significativa en estos momentos y que se atrevan a leérsela cuando tengan oportunidad. Efectivamente, puede resultarles difícil, puede que les dé vergüenza... pero es una forma de fortalecer la relación, de mantener abierta la puerta que una vez abrieron cuando se inició la relación con esa persona (¿quizá con una sonrisa?) y de establecer lazos más profundos con aquellas y aquellos con los que tenemos una deuda de gratitud.