

05 RUMORITIS



PARA QUIÉN: Adultos.

TIEMPO ESTIMADO: Una hora.

MATERIALES QUE PRECISAMOS:

- Pantalla y cañón o pizarra digital.
- Conexión a internet.
- Folios, bolígrafos, lapiceros, gomas.
- Bata verde, mascarilla y guantes (material médico).

PARA QUÉ:

- Explorar sobre nuestras emociones.
- Identificar emociones asociándolas a rumores.
- Conocer relación entre emociones y bienestar.
- Reconocer las emociones presentes durante la sesión.

CUANDO ES ACONSEJABLE:

- Realizarlo en espacio cerrado que se pueda hacer oscuro para proyectar bien, con mesas grandes para trabajar en equipo, sillas y poco ruido.
- Es importante que el grupo conozca un mínimo la lengua en la que se presente la actividad, así como que tengan buen nivel de escucha.

CÓMO SE UTILIZA:

- Presentación breve del agente y presentación de la dinámica. 5'
- Si el grupo no se conoce entre sí, ronda de presentaciones (para grupo adulto). 10'
- **DINÁMICA:** Imaginamos que la rumoritis es una enfermedad real y entre todas las personas participantes buscamos una definición, un diagnóstico, es contagiosa o no, unos síntomas y pensamos como sería la vacuna para no padecerla. Podemos usar como punto de partida el texto creado para esta propuesta. Llegamos a la conclusión de que cuantos mayores son los niveles de empatía menores las posibilidades de padecerla, así pues nos ponemos a comprobar los niveles de los participantes pasando un test. 20'
- **DINÁMICA:** De entre las personas participantes se eligen un par para pasar el test. Si se dispone de

más ordenadores se puede hacer por parejas con cada ordenador. Test de la empatía:

<http://espectroautista.info/EQ-es.html#B0> 15'

- Ver y debatir sobre el vídeo de las diferencias entre empatía y simpatía:

(<https://www.youtube.com/watch?v=ALh6NYPSanI> 2,53') 10'

- Tratamiento de la rumoritis: Hay que extirpar los miedos. Para ellos nos ayudará ver y debatir sobre el vídeo de Fidel Delgado

<https://www.youtube.com/watch?v=uvdkAtFLEU8> (5' + 2') 20'

- Desde el minuto 1,14,16' hasta el 1,19,15' (miedos: a no triunfar, a la exclusión, al que dirán, al compromiso y al ninguneo)

- Desde el minuto 37,26' hasta el 39,40' (modo alarmista)

- Para la rumoritis necesitamos según Fidel Delgado MIEdicinas y MIEdicamentos.

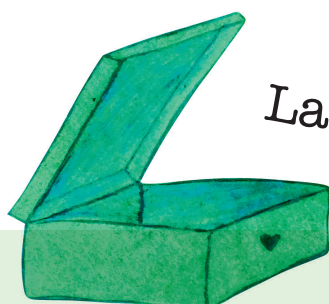
RECOMENDACIONES O ADAPTACIONES:

- Se podría hacer también con grupos de jóvenes si el nivel de escucha y el madurativo acompañan. Puede ser una actividad donde el humor acompañe porque desde el principio está pensada como un juego, que sin duda lleva a la reflexión.

- Aunque la suma de los tiempos previstos excede a una hora, se recomienda que se atienda al grupo y en función del mismo se elijan unas u otras acciones.

- En materiales generales hay una presentación general sobre la empatía que puede ser de interés para esta dinámica, así como una hoja con enlaces de recursos educativos sobre empatía.

- Última revisión: 18/05/2017



La caja de herramientas

salud

