



YOU'VE MADE ME BETTER.

Guía didáctica sobre la **amistad** para
asociaciones juveniles y entidades
educativas.



ÍNDICE

01 INTRODUCCIÓN TEÓRICA

02 ACTIVIDADES

Actividad 1. ¿Qué piensas sobre la amistad?

Actividad 2. Cuadro de virtudes, habilidades o acciones

Actividad 3. Historias de amistad

Actividad 4. Cuidar la amistad

Actividad 5. Test de la amistad

Actividad 6. You've Made Me Better

Actividad 7. Debate

Actividad 8. La lista de tus amigos

03 ANEXOS

Anexo A. Test de la amistad

INTRODUCCIÓN TEÓRICA



Esta guía para el profesor está pensada para reflexionar con jóvenes sobre el valor de la amistad y el desarrollo de habilidades interpersonales para construir y mantener amistades saludables y verdaderas.

YOU'VE MADE ME BETTER.

Es algo que todos podemos decir a los amigos, **a los de verdad.**

A los que **nunca nos dejarán solos** y sabemos que **nos ayudarán a superar** malos momentos.

Con los que compartimos **aventuras, complicidades, rarezas, decepciones, secretos...**

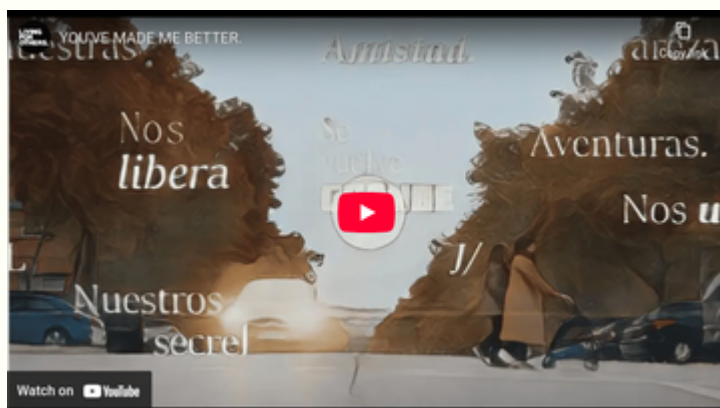
Porque cada cosa que compartimos con ellos, se vuelve grande.

Cada amistad es un premio...

A veces se gana y a veces se pierde, pero sólo hay premio para el que juega.

¡A JUGAR!

Comenzamos la sesión de trabajo visualizando el spot:



OBJETIVO GENERAL

Fomentar la reflexión y el desarrollo de habilidades interpersonales para construir y mantener amistades saludables y verdaderas.

ACTIVIDADES



Actividad 1. ¿Qué piensas sobre la amistad?

Actividad 2. Cuadro de virtudes, habilidades o acciones

Actividad 3. Historias de amistad

Actividad 4. Cuidar la amistad

Actividad 5. Test de la amistad

Actividad 6. You've Made Me Better

Actividad 7. Debate

Actividad 8. La lista de tus amigos

ACTIVIDAD 1:

¿QUÉ PIENSAS SOBRE LA AMISTAD?

DURACIÓN ESTIMADA

10 minutos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Planteamos a los jóvenes las siguientes preguntas:

- ¿Qué importancia tiene para ti la amistad?
- ¿Es posible vivir sin amigos?
¿Por qué?
- ¿Qué te aporta y qué aportas tú en una amistad?

Se les deja unos minutos para que reflexionen y después se inicia un intercambio de respuestas entre los participantes.

ACTIVIDAD 2:**CUADRO DE VIRTUDES,
HABILIDADES O
ACCIONES****DURACIÓN ESTIMADA**

15-20 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Folios y bolígrafos

Ayuda para el monitor: Algunos de los requisitos para ser amigos, acompañados de citas de diferentes autores para poder compartir con los adolescentes si no han salido en la exposición, son los siguientes:

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Pide a los adolescentes que en un folio, en tres columnas representen los requisitos para ser un buen amigo, diferenciando las virtudes, habilidades y acciones necesarias para ello siguiendo el siguiente esquema.

2. Durante la batería de preguntas sobre redes sociales y videojuegos, no se eliminará a los que respondan mal

VIRTUDES**HABILIDADES****ACCIONES**

VIRTUDES

SINCERIDAD: Sencillez, veracidad, modo de expresarse o de comportarse libre de fingimiento. Libertad para decir lo que se piensa del otro para buscar su bien.

“Pues consistiendo la amistad en hacer, por decirlo así, de varias almas una sola, ¿Cómo podrá ser esto, si ni siquiera el alma de cada cual es una y siempre la misma, sino varia, mudable y con muchos pliegues” {Cicerón}

“El amigo es otro yo” {Aristóteles}

LEALTAD: Que guarda a alguien o algo la debida fidelidad. Y ante una posible traición, cuando fallamos o nos ha fallado un amigo, la lealtad también implica capacidad para perdonar y pedir perdón.

“La verdadera amistad, como la fosforescencia, resplandece mejor cuando todo se ha oscurecido” {Rabindranath Tagore}

COMPROMISO: Cumplir con lo prometido ante circunstancias adversas.

“Todo el mundo quiere tener un amigo, pero nadie se toma la molestia de convertirse en uno” {Ralph Waldo Emerson}

HABILIDADES

EMPATÍA: Comprender y compartir los sentimientos del otro.

ESCUCHA ACTIVA: Prestar atención real, sin interrumpir ni juzgar.

MANEJO DE EMOCIONES: Saber gestionar el enojo, la tristeza o los celos de forma saludable.

AUTENTICIDAD: Ser tú mismo sin máscaras, y permitir que el otro también lo sea.

COMUNICACIÓN ASERTIVA: Decir lo que piensas con respeto, sin agresividad ni pasividad.

EXPRESAR AFECTO: Poder mostrar cariño y aprecio con palabras o gestos.

PEDIR Y OFRECER DISCULPAS: Reconocer errores y perdonar con sinceridad.

COMPARTIR EXPERIENCIAS: Contar lo que vives y abrirte, generando confianza.

ACCIONES

Un amigo te cuenta que tuvo un mal día. En vez de cambiar de tema o decir “eso no es nada”, puedes decir: “Uf, entiendo por qué te sientes así... ¿quieres hablar más de eso?”.

Guardar el teléfono mientras conversas con alguien.

Si algo te molesta de un amigo, en lugar de explotar o ignorarlo, respira hondo y luego dile: “Quiero hablar contigo de algo que me hizo sentir incómodo, ¿podemos charlar un momento?”.

Superar el miedo de compartir algo personal con un amigo.

Un amigo cancela un plan importante y te dice que le es imposible. Puedes decir: “Entiendo que no vengas, pero me habría gustado que me avisaras antes. Me sentí mal”.

2

VIRTUDES

FLEXIBILIDAD: Contraria a la rigidez, adaptarse al otro. acoplamiento a otra forma.

“La amistad se fortalece cuando dejamos de centrarnos en nuestras preferencias y aprendemos a abrazar los gustos del otro”
{William Hazlitt}

CONEXIÓN: Unión, vínculo. Se conocen tanto los dos amigos, se entienden tanto, que no hacen falta palabras para saber cómo está el otro.

“La verdadera amistad llega cuando el silencio entre dos, parece ameno.”
{David Tyson Gentry}

SENCILLEZ: Mostrarse como uno es, sin complicaciones, sin apariencias. Que no ofrece dificultad.

“Un amigo es alguien con quien se pueden hacer nada y disfrutar de ello.” {Popular}

MOLDEABLE: Hacerse con otro, a otro siendo moldeado, creces o te haces en función de lo que otro te aporta. A veces el amigo es como un espejo que nos ayuda a conocernos más y por tanto, a cambiar, a poner nuevos retos.

“La vida es en parte lo que nosotros hacemos de ella y en parte lo que hacen de ella los amigos que escogemos” {Tennessee Williams}

HABILIDADES

RESPECTO A LAS DIFERENCIAS: Aceptar opiniones, gustos y decisiones distintas a las tuyas.

COLABORACIÓN Y APOYO MUTUO: Estar dispuesto a ayudar y también a pedir ayuda.

SENTIDO DEL HUMOR: Saber reír juntos, aligerar momentos tensos y disfrutar de la compañía.

ACCIONES

Cometiste un error y no esperas a que se olvide el asunto: “*Lo siento por cómo hablé ayer, estaba molesto pero no era la forma. Me equivoqué.*”

Compartir experiencias. En vez de solo escuchar, también puedes decir: “*A mí me pasó algo parecido una vez, ¿te cuento?*” (sin robar el protagonismo del otro).

Defiendes a un amigo cuando alguien habla mal de él en su ausencia. “*No estoy de acuerdo con lo que dices, creo que no lo estás conociendo del todo.*”

Ofreces ayuda antes de que te lo pidan: “*¿Quieres que te acompañe a eso? Sé que te pone nervioso.*”

2

ACTIVIDAD 3:

HISTORIAS DE AMISTAD

DURACIÓN ESTIMADA

30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Post-it con situaciones de amistad

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. En grupos de 2 a 4 personas, y con una situación cotidiana entre amigos, crean una pequeña dramatización basada en la situación.
2. Se presentan las escenas y se abre un espacio de debate sobre cómo actuar en cada caso.

ESCENIFICACIÓN**Posibles situaciones con un amigo:**

- Te traiciona.
- Te apoya en un momento difícil.
- Quiere integrarse en el grupo.
- Se muestra distante sin explicación.
- Cuenta un secreto que le confiaste.
- No te defiende cuando alguien habla mal de ti.
- Te ayuda a estudiar para un examen importante.
- Te pide ayuda, pero no sabes cómo ayudarle.
- Te excluye de un plan sin razón aparente.
- Se enfada contigo por un malentendido.
- Se muda a otra ciudad y quiere mantener la amistad a distancia.
- Se comporta de manera diferente cuando está con otras personas.
- Comparte tus gustos y hobbies.
- Te apoya en una decisión difícil.
- Te motiva a mejorar en algo importante para ti.

DEBATE

Después de la escenificación, en el momento del debate, podría servir poner un reto que han de conseguir en cada situación. Como algunas son negativas, quizá se les podrían sugerir objetivos, pero hacérselos saber a través de preguntas. Por ejemplo:

Un amigo te traiciona

Objetivo: Transmitir el valor de la lealtad y sinceridad. También del perdón si esa amistad vale la pena.

Posibles preguntas:

¿El contenido de la traición es tan importante como para romper esa amistad?
¿Sería posible hablar directamente con esa persona?, ¿le das confianza para que te pueda decir lo que piensa de ti?

Un amigo te apoya en un momento difícil

Objetivo: Mostrar el valor del sacrificio por el amigo. La idea de hacer aquello que nos gustaría que hicieran con nosotros.

Posibles preguntas:

¿Cómo te has sentido al representarlo?
¿Crees que merece la pena perder algo de tu tiempo para acompañar a un amigo cuando ha fallecido un familiar o cuando está en el hospital, aunque para ti sea incómodo y a veces no sepas qué decir?

Un chico/a nuevo/a quiere integrarse al grupo de amigos

Objetivo: Enseñar la importancia de la conversación cara a cara

Posibles preguntas:

Los amigos se eligen, pero si un grupo de amigos ya está formado y otro nuevo os quiere elegir... ¿le darías una oportunidad? ¿De qué manera? (incluirle en algún plan, intentar preguntarle para conocerle más y saber si conectáis en cosas...)



Un amigo se muestra distante sin explicación

Objetivo: enseñar a dejar libertad e impulsar a los adolescentes a atreverse a tener conversaciones. También, intentar que no personalicen siempre; a lo mejor está distante porque le pasa otra cosa.

Posibles preguntas: ¿has hecho algo que haya podido hacerle daño?, ¿sabes cuál es su situación en casa, en clase, con los demás amigos?

Un amigo cuenta un secreto que le confiaste

Objetivo: intentar transmitir el valor de la comprensión con los defectos de los demás y del perdón

Posibles preguntas: ¿tú, nunca te equivocas?, ¿siempre eres leal?, ¿cómo te gustaría que se portaran contigo si a ti te pasa?

Un amigo te excluye de un plan sin razón aparente

Objetivo: Fomentar la valentía y la sencillez. Atreverse a decir lo que se piensa. También, aprender a vivir en la realidad: relativizar, disculpar, se les ha podido olvidar... no pensar siempre mal. También vivir en la realidad es saber si esos amigos te consideran como tal o no, sinceridad.

Posibles preguntas: ¿Tú nunca te equivocas?, ¿siempre eres leal?, ¿cómo te gustaría que se portaran contigo si a ti te pasa?

Un amigo se enfada contigo por un malentendido

Objetivo: Trabajar la sinceridad y fomentar la conversación personal y presencial con el otro. Mostrar las ventajas de que se puedan hablar las cosas cuando pasen unos días.

Posibles preguntas: ¿Tú nunca te equivocas?, ¿siempre eres leal?, ¿cómo te gustaría que se portaran contigo si a ti te pasa?



ACTIVIDAD 4

CUIDAR DE LA AMISTAD

DURACIÓN ESTIMADA

25 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Post-it, cartulina grande y bolígrafos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Cada adolescente escribe en un post-it tres actitudes esenciales para mantener y hacer crecer la amistad.

Se comparten con el resto y se pegan en una cartulina para tener una visión global.

El monitor completa si es necesario y mantiene el coloquio con algunas de las ideas siguientes:

COMPARTIR

Grandezas y pequeñeces. Ilusiones, esperanzas y buenos deseos. Aventuras y sueños “imposibles”. Preocupaciones, dolores, tristezas... Aficiones, gustos, intereses y otras amistades.

COMPRENDER

Porque no todo es perfecto. Hay límites, defectos, errores. A veces, la amistad exige corregir y otras veces, lo que reclama es comprender. Cuando la amistad es sincera es más fácil distinguir lo que toca.

CONFIAR

Porque sin confianza nunca puede haber amistad.

ARRIESGAR

Porque confiar casi siempre es un riesgo.

ESCUCHAR

El tono detrás de las palabras. Lo que no se dice, pero se puede percibir. Las historias, las que importan y las que parecen pequeñas.

PERDONAR

Los errores que duelen, pero no definen. Las palabras mal dichas o los silencios prolongados. Sabiendo que la amistad sincera siempre merece segundas oportunidades.

SONREÍR

Incluso cuando el ánimo no acompaña, porque una sonrisa puede cambiar cómo se siente la otra persona. Para transmitir cercanía, apoyo y alegría.

CEDER

Ajustarse a las necesidades de los demás en vez de ajustar a los demás a nuestras necesidades.

AGRADECER

Las cosas que damos por hecho, pero son un regalo. El estar ahí en los momentos difíciles. Por el tiempo compartido, que es el mayor regalo. La amistad en sí misma, como algo único e irrepetible.

AYUDAR

Primero con el ejemplo de nuestra amistad. Haciendo favores, algo no querido por uno que requiere tiempo, esfuerzo, pensar en el otro... y es el sinónimo de generosidad.

**Y, SOBRE TODO,
LEVANTARSE DEL
SOFÁ**

Porque las amistades no caen del cielo. Hay que salir y buscarlas. El contacto con los demás y pasar tiempo con ellos. Hacer las mismas cosas que harías solo pero con un amigo, por ejemplo: ir a estudiar a la biblioteca.

ACTIVIDAD 5:

TEST DE LA AMISTAD

DURACIÓN ESTIMADA

15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Anexo A del test que incluye una guía de respuestas para el monitor y bolígrafos.

6

ACTIVIDAD 6

CUIDAR DE LA AMISTAD

DURACIÓN ESTIMADA

15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Camisetas con el lema "You've Made Me Better", hojas y bolígrafos.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explica a los participantes que recibirán una camiseta como símbolo de su crecimiento y compromiso con la amistad.
2. Para ganársela, deben escribir una carta breve (máximo 5 líneas) a tres amigos en la que expliquen en qué les han hecho crecer esas personas, qué han aprendido gracias a ellas y en qué les han hecho mejores.
3. Al finalizar, se entregan las camisetas como reconocimiento de su aprendizaje y compromiso con la amistad.

**ACTIVIDAD 7:****DEBATE****DURACIÓN ESTIMADA**

30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Post-it con situaciones de amistad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Algunos temas de discusión que pueden elegirse según las particularidades del grupo en concreto.

Amistad y salud mental

- ✓ ¿Tener amigos es señal de salud mental?
- ✓ ¿Cómo influye la amistad en tu estado de ánimo y en tu día a día?
- ✓ Es mejor tener un solo mejor amigo o un grupo grande de amigos?
- ✓ ¿Cómo identificar si una amistad te está afectando negativamente?

Amistad entre chicos y chicas

- ✓ ¿Es mejor tener un solo mejor amigo o un grupo grande de amigos?
- ✓ ¿Cómo identificar si una amistad te está afectando negativamente?
- ✓ ¿Se puede ser amigo de alguien de tu sexo opuesto?
- ✓ ¿Es más fácil hacer amigos del mismo sexo? ¿Por qué?
- ✓ ¿Cómo evitar que una amistad con alguien del sexo opuesto se malinterprete?
- ✓ ¿Qué opinas de las amistades en las que hay atracción romántica de un lado?

Amistad en redes sociales

- ✓ ¿Me siento mal si veo fotos de un plan de amigos al que no me invitaron?
- ✓ ¿Me afecta más lo que mis amigos publican que lo que pasa en realidad entre nosotros?
- ✓ ¿Me preocupo demasiado por cómo me ven los demás en las redes, incluso cuando estoy con mis amigos?
- ✓ ¿Crees que las redes sociales fortalecen o debilitan tus amistades?
- ✓ ¿Te ha pasado que una amistad cambió por algo que ocurrió en redes sociales? ¿Cómo lo manejaste?
- ✓ ¿Sientes que las redes sociales muestran tu amistad real o más bien una versión idealizada?
- ✓ ¿Has conocido buenos amigos gracias a las redes? ¿Cómo fue esa experiencia?
- ✓ ¿Qué harías si un amigo te propone hacer algo con lo que no estás de acuerdo?
- ✓ ¿Crees que siempre hay que apoyar a un amigo cuando tiene problemas o en algunas situaciones no? ¿De qué modo se puede apoyar?
- ✓ ¿Qué harías si un amigo te pide que guardes un secreto que puede causarle daño?

Diferencias en la amistad

- ✓ ¿Es necesario que tus amigos compartan tus mismos valores? ¿yo la cambiaría tipo? ¿Es necesario que tus amigos piensen como tú en política, religión, sean diferentes en forma de ser a ti? tipo eso?
- ✓ ¿Es mejor ser completamente honesto con un amigo o protegerlo de verdades incómodas? No la entiendo... Lo de verdades incómodas no sé a qué se refiere.

Lealtad y bullying

- ✓ ¿Cómo reaccionarías si un amigo es acosado pero te da miedo involucrarte?

VIRTUAL VS. PRESENCIAL

Dos grupos: Uno defiende las amistades/planes en redes y el otro los planes en físico.

*Hacer un verdadero/falso sobre situaciones que definen o no la amistad:

Verdadero/falso*

- Lealtades/ deslealtades. No avisar a alguien para un plan. Incluir a todos.
- Que nos hagan ser nosotros mismos o que nos controlen/presión de grupo
- Elijo el plan por los amigos o por el tipo de plan?
- Acompañar en un momento difícil: un suspenso, un problema familiar. Estar con el otro para acompañarlo o darle una alegría.
- Compartir alegrías, preparar con antelación un cumpleaños con cosas que le gusten al cumpleañosero.
- Discreción, no contar a otros amigos lo que nos cuenten los nuestros. Se puede confiar en mí.

Después de esta actividad, se pueden aportar algunos datos sobre salud mental y soledad:

El 25,5% de los jóvenes españoles de entre 16 y 29 años se sienten solos actualmente.

El 69% de las personas de este mismo rango de edad se sienten solas ahora o se han sentido solas en algún momento de su vida.

Tres de cada cuatro jóvenes que dicen sufrir soledad no deseada (75,8%) aseguran sentirla desde hace más de un año, y casi la mitad (45,7%) desde hace más de tres.

La soledad juvenil afecta más a mujeres (31,1%) que a hombres (20,2%). Por edades, afecta en mayor medida a jóvenes de entre 22 y 27 años.

8

ACTIVIDAD 8:

LA LISTA DE TUS AMIGOS

DURACIÓN ESTIMADA

10 minutos.

FORMATO

Conversación de tutoría personal.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se explica el cuadro y se le anima a completarlo por su cuenta con los nombres de sus amigos. En la siguiente conversación se comenta con él, se conversa sobre cómo les gustaría que fuese y se les anima con alguna acción concreta para cambiarlo.

	LOS QUE ME RESULTAN ÚTILES	CON LOS QUE ME DIVIERTO	LOS QUE MÁS QUIERO
PARA LO QUE SEA			
SÓLO EN VERANO			
SÓLO EN CLASE			
SÓLO HAGO DEPORTE			
LOS DE MI FAMILIA			

ANEXOS



Anexo A. Test de la amistad

03



YOU'VE MADE ME BETTER.



ALUMNO

TEST DE LA AMISTAD

- 1** Me doy cuenta rápido cuando un amigo está triste o preocupado en vez de que me lo tenga que decir...
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Rara vez

- 2** Mis conversaciones son superficiales (fútbol, planes de fin de semana , etc.) o soy capaz de hablar de las cosas que más me afectan.
 - a) Con frecuencia de lo importante
 - b) A veces hablamos de otras cosas
 - c) Casi siempre son cosas superficiales
 - d) Rara vez hablamos de temas profundos

- 3** Si un amigo me cuenta un problema, intento escuchar sin dar consejos inmediatamente.
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Rara vez

- 4** Cuando tengo un problema con un amigo, trato de hablarlo en lugar de ignorarlo.
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Rara vez

- 5** Comparto mis pensamientos y sentimientos con mis amigos cercanos de forma honesta.
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Rara vez

- 6** Mis amigos saben que pueden contar conmigo cuando lo necesiten.
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Rara vez

7 Me siento cómodo confiando en mis amigos con cosas importantes de mi vida.

- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Rara vez

8 Con mis amigos, me siento libre de ser yo mismo(a), sin miedo a ser juzgado(a).

- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Rara vez

9 Me siento bien compartiendo cosas sobre mi vida, incluso las partes que no son perfectas.

- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Rara vez

10 Si un amigo tiene opiniones diferentes a las mías, trato de entender su punto de vista sin pelear.

- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Rara vez

11 Aprecio las diferencias entre mis amigos (como gustos, estilos de vida o personalidades).

- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Rara vez

12 Si un amigo me decepciona, trato de hablar con él/ella en lugar de cortar la relación.

- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Rara vez

13 Aunque tengamos discusiones, trato de arreglar las cosas porque valoro la amistad.

- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Rara vez

**YOU'VE
MADE ME
BETTER.**

14 Comparto mis preocupaciones con mi amigo/a a la cara en vez de mediante mensajes de texto siempre que puedo.

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Rara vez

15 Tengo iniciativa para hacer favores a mis amigos y tengo en mente tener tiempo para lo que ellos puedan necesitar cada día o cada semana.

a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Rara vez

16 Tengo la confianza suficiente como para llevar a mis amigos a mi lugar de intimidad (mi casa, mi familia...).

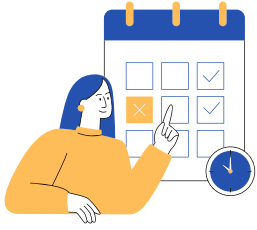
a) Siempre

b) Casi siempre

c) A veces

d) Rara vez

**YOU'VE
MADE ME
BETTER.**



YOU'VE MADE ME BETTER.



PROFESOR

RESPUESTAS

A

AMISTAD PROFUNDA Y MADURA

Tienes una amistad sólida, basada en la confianza, la honestidad y el apoyo mutuo. Eres un amigo atento, capaz de resolver conflictos y compartir tanto los buenos como los malos momentos. Valoras la amistad como un vínculo importante y te esfuerzas por mantenerla a lo largo del tiempo.

B

AMISTAD CERCANA EN DESARROLLO

Tus amistades son significativas y tienes una buena base para relaciones profundas, aunque puede que algunas áreas necesiten más atención. Quizás a veces te cuesta abrirte por completo o gestionar conflictos, pero te esfuerzas en ser un buen amigo. Estás en el camino de fortalecer aún más estas relaciones.

C

AMISTAD EN CONSTRUCCIÓN

Aunque tienes buenas intenciones, puede que tus amistades sean más superficiales o que aún no estén completamente consolidadas. Podrías trabajar en aspectos como la comunicación abierta, la empatía o la resolución de conflictos para construir relaciones más sólidas y significativas.

D

AMISTAD DISTANTE O EN RIESGO

Es posible que tus relaciones de amistad sean un poco distantes o estén en una etapa difícil. Puede que evites temas profundos o no priorices resolver conflictos. Esto podría ser por desinterés o por falta de tiempo. Reflexionar sobre la importancia de la amistad y cómo fortalecerla podría ayudarte a mejorar estas relaciones.

COMBINACIÓN DE RESPUESTAS

Si tus respuestas están repartidas entre varias opciones, identifica tus fortalezas y debilidades:

- Si tienes varias "A" o "B", probablemente tienes buenas amistades con aspectos que mejorar.
- Si predominan "C" y "D", puedes enfocarte en trabajar la confianza, la empatía o la comunicación para profundizar tus relaciones.



COOPERACIÓN
INTERNACIONAL

C/ Núñez Morgado, 3 - 3º
28036 Madrid
Tel.: (+34) 91 435 68 07
Email: proyectos@ciong.org