

# JUEGO DE ROL: RECLAMACIONES

*Creatividad aplicada a la tristeza (Actividad 9/12)*

## DESCRIPCIÓN

Aprender a quejarse es una forma muy saludable de afrontar la tristeza. De esta manera no nos guardamos el malestar dentro: sino que dejamos salir esas emociones que pueden destruirnos por dentro. Algunas personas tienen miedo de mostrar sus emociones, pero a veces es necesario dejar salir la energía negativa, y poner en palabras las razones del propio malestar.

Vamos a poner en práctica unos juegos de rol que nos permitirán analizar y mejorar nuestra forma de afrontar las situaciones que nos provocan tristeza. Estamos seguros de que después de esta experiencia las críticas de los participantes serán más constructivas. Anotaremos algunos temas y situaciones en pequeños papeles que luego serán interpretados por parejas de personas mayores.

## OBJETIVOS

- Practicar la liberación de las emociones negativas.
- Practicar la crítica constructiva.
- Prevenir el desarrollo de la tristeza o la depresión como resultado de la extrapolación de situaciones modelo en su vida real.

## RECURSOS Y MATERIALES

- Folletos, trozos de papel o pegatinas con breves descripciones de ciertas situaciones.
- Bolígrafos y hojas de papel para elaborar algunas respuestas posibles.

## IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIONES

Las siguientes situaciones deben ser interpretadas por las personas mayores:

1. **Un familiar que había prometido visitarte, cancela el plan en el último momento, justificándose por el mal tiempo (hace lluvia...).**
2. **La comida que has encontrado hoy en nuestro plato no es precisamente "deliciosa". No es la primera vez que te ocurre esto.**

3. **Estás en la cola del autobús en hora punta y observas que una persona se coloca en las primeras posiciones sin respetar su turno de llegada.**
4. **Vas a la tienda y descubres que tus dulces favoritos ya no se importan.**

En cada pareja habrá un DENUNCIANTE y un RECIPIENTE. Cada persona tiene que asumir cada papel al menos una vez.

Después de cada interpretación preguntaremos a las personas que han actuado CÓMO SE HAN SENTIDO. Esto es muy importante y debemos prestarle bastante atención. Una vez que nos cuenten sus sentimientos y emociones durante la interpretación, pasaremos al análisis.

¿Ocurren situaciones así en la realidad? ¿Hemos vivido una situación similar en primera persona? Aunque haya sido muy buena teniendo en cuenta la dificultad de la situación, ¿se podría mejorar de alguna manera? ¿Se ha convencido a la persona que recibe la queja o se ha creado un enfrentamiento mayor? Esta serie de preguntas, u otras similares, deberían hacerse después de cada interpretación. No se trata de tener tiempo para realizar todos los juegos de rol propuestos, sino de analizarlos en profundidad para extraer los aprendizajes que facilitarán nuestra vida (y la de otras personas).

## POSIBLES MODIFICACIONES

Se puede hacer en parejas o en grupos de tres, donde las partes RECLAMANTE-RECIPIENTE se pueden ampliar a OBSERVADOR.

El papel de la tercera persona (OBSERVADOR) es básicamente observar y analizar cómo el reclamante está expresando sus emociones hacia la situación, y cómo el receptor está abordando el problema. Se pueden producir algunas sugerencias por parte del observador sobre cómo expresar mejor su tristeza y dar argumentos para una crítica constructiva.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Mejor capacidad para expresar las emociones negativas hasta que se acumulen y provoquen tristeza o depresión
- Mejor capacidad para expresar críticas constructivas.