

SOLEDAD DE PEDRO

Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 10/12)

DESCRIPCIÓN

En esta actividad, los participantes analizarán un estudio de caso y darán recomendaciones al protagonista, respondiendo a algunas preguntas.

OBJETIVOS

El objetivo de esta actividad es comprender algunas verdades sobre las emociones negativas:

- Está bien sentirse solo.
- Está bien expresar la tristeza que aparece como consecuencia de la soledad.
- Está bien buscar ayuda en otras personas.

RECURSOS Y MATERIALES

Cada participante recibirá un folleto con la siguiente historia de Pedro:

Pedro perdió a su mujer hace un par de meses. Se siente muy solo. No sabe qué hacer en su vida y no está motivado para nada. Sus amigos y su hija le visitan, hablan con él y le aseguran que mejorará, pero no sirve de nada. Tiene un dolor infinito en su interior.

También se hará las siguientes preguntas: ¿Está bien sentirse así en algunos momentos de la vida? ¿Qué pueden hacer los demás para ayudar a Pedro? ¿Qué puede hacer Pedro para ayudarse a sí mismo?

Cada participante tendrá también un lápiz para anotar algunas ideas en los folletos.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

El moderador entrega a los participantes los papeles con la historia y las preguntas. Cada participante dispondrá de 20 minutos para leer la historia y responder a las preguntas. A continuación, el moderador organiza un debate en el que los miembros del grupo comparten sus ideas sobre la situación de Pedro y lo que él y los demás pueden hacer para sentirse mejor.

POSIBLES MODIFICACIONES

En lugar del formato en dos fases, primero individual y luego en grupo, la actividad puede realizarse inicialmente en el grupo. El moderador leerá la historia e iniciará el debate y la sesión de preguntas y respuestas sin preparación previa.

RESULTADOS ESPERADOS

Los mayores verán con el ejemplo que está bien sentirse solo en algunas situaciones, pero que puede mejorar si buscas la ayuda de otras personas, expresas tus emociones y no te encierras en ti mismo.