

## NOS CUIDAMOS A TRAVÉS DE LAS PALABRAS

El cuidado a través de las palabras pretende trabajar los mensajes que propician el establecimiento de relaciones interpersonales positivas, sin olvidar la importancia de los mensajes que favorecen la mejora de nuestra autoestima.



Son importantes los mensajes que nos damos a nosotros y nosotras mismas, en la construcción de nuestra autoestima y bienestar personal. Por ejemplo, cuando nos enfrentamos a una dificultad, a un error, a un fracaso, ¿qué mensaje nos damos?:

- «Soy un fracaso, nunca hago nada bien, nunca podré conseguirlo...» o por el contrario, «No pasa nada, la próxima vez me saldrá mejor, de los errores también se aprende...».

¿Y cuando hacemos algo bien?, ¿somos capaces de valorarnos y decirnos lo valioso que es lo que hemos conseguido?, ¿o estamos más pendientes de la necesidad de aprobación de las demás personas?.

En esta ocasión vamos a trabajar los mensajes con los que nos dirigimos al resto de las personas. En **Convivencia Positiva** seguimos trabajando la importancia del **buen trato, del diálogo, la resolución pacífica de conflictos...**

Con esta actividad pretendemos abordar, en los diferentes niveles educativos, adaptándonos a la edad y características del alumnado, la importancia de las palabras para cuidarnos. Para ello proponemos la realización de las siguientes actividades:

### 1) Según el nivel educativo, elegimos uno de estos dos vídeos, lo proyectamos y lo trabajamos con varias rutinas de pensamiento:

La importancia de las palabras: El cartel

<https://www.youtube.com/watch?v=vcSg4-FmAAI>

La importancia de las palabras: Las ranas

<https://www.youtube.com/watch?v=7zqH8Ylhhrs>

- Pon un titular: ¿Qué título le pondrías al corto? (a nivel individual escogen un título y explican las razones por las que lo han escogido, ya en esta exposición de títulos es posible que surja el tema de la importancia de las palabras, pero no vamos a comentar nada aún).
- Veo- pienso- me pregunto: en grupos de cuatro, como la disposición de las mesas nos permita, hablamos sobre lo que vemos en el corto, lo que pensamos, y las preguntas que nos planteamos al verlo. Una persona hará de representante del grupo para exponer las conclusiones.

Imagen creada a partir de estas fuentes:

<https://pixabay.com/es/photos/tratamiento-dedo-mantener-mano-1327811/>

<https://pixabay.com/es/vectors/ekg-electrocardiograma-anatom%C3%ADa-2753762/>

A continuación el/la docente moderará un pequeño coloquio, en función de las conclusiones de los grupos, lanzando preguntas del tipo: ¿por qué son importante las palabras?, ¿podemos conseguir resultados diferentes en función de que utilicemos un mensaje u otro?, ¿por qué?,...

2) **Realización en el aula del experimento social:** La importancia de las palabras, replicando el modelo del vídeo. Para cumplir con las medidas de seguridad, en este caso, el alumnado podrá salir por turnos a la pizarra, podremos utilizar post-it, un mural o una aplicación digital tipo *Mentimeter* para realizar el volcado de las palabras. La riqueza de la actividad está en establecer la conversación posterior, escuchando al alumnado y fomentando que sientan empatía hacia las aportaciones de sus compañeros y compañeras.

Por 13 razones. La importancia de las palabras. Experimento social  
<https://www.youtube.com/watch?v=uUEvKbk5-4E&t=123s>

Podemos adaptar las actividades o pensar en otras propuestas para trabajar la importancia de cuidarnos a través del lenguaje (lectura de cuentos, dinámicas de expresión emocional, círculos de diálogo...), lo importante es abordar con el alumnado estas temáticas no sólo en tutoría, sino en el día a día del aula y del centro.

El lenguaje construye una forma de relacionarnos, cómo nos saludamos cada día, cómo construimos las normas del aula (siempre redactadas en positivo), los mensajes emocionales que inundan los espacios de nuestro centro, la forma en que redactamos las comunicaciones que dirigimos a las familias, las palabras de aliento que damos al alumnado en el aula, a compañeros y compañeras en la sala de profesorado... son aspectos que podemos ir trabajando a lo largo del curso escolar para mejorar las relaciones interpersonales entre los diferentes miembros de la Comunidad Educativa.

*El lenguaje positivo puede ser más contagioso que cualquier virus.*



Nos cuidamos a través de las palabras by Sonia Saavedra Rodríguez is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).