



Realización: autónoma o con ayuda.  
Duración: libre (de 1 a 3 sesiones).



## La necesidad de los demás. El trabajo en equipo

Para superar este momento tan difícil necesitamos que participen todas las personas que formamos la sociedad. Estos días de confinamiento invitan a la soledad, pero también son una buena ocasión para aprender a hacer cosas juntos, para ayudarnos unos a otros y colaborar en nuestras tareas.

Cuando hacemos las cosas en equipo, hay menos tareas y los resultados mejoran. Si ofrecemos nuestras cualidades a los demás hay más posibilidad de tener éxito.

Las personas que se fijan solo en los fallos y debilidades de los demás, tienen una visión borrosa de las cosas. Necesitan unas gafas para ver bien. Todos tenemos defectos y cometemos errores, pero si trabajamos juntos y unidos, nos ayudamos a superarnos. Lo más hermoso del trabajo en equipo es que siempre tienes a otros a tu lado.

.....¿Cómo me siento? .....

Recuerda que eres como una estrella con cinco puntas que tienes que cuidar todos los días para estar bien. En esta actividad, vas a ser el observador de tu estrella. ¿Sabes cómo está cada una de las puntas?

### El test de la ESTRELLA★

- En la página siguiente, dibuja un emoticono, o marca la casilla con la que te sientas más de acuerdo.
- Después de contestar el test, dibújate a ti como una estrella: ¿te salen todas las puntas iguales?





### Mis pensamientos

¿Entiendes por qué seguimos todos en casa?

No lo entiendo y no me gusta.

No lo entiendo, pero sé que tengo que hacerlo.

Lo entiendo, pero no me siento bien.

Lo entiendo, sé que es bueno y me siento bien.



### Mi relación con el mundo

¿Cómo es la relación entre los que estamos en casa?

Discutimos mucho.

Cada uno hace sus cosas solo.

Estamos como siempre... pero sin salir.

Nos ayudamos, y hablamos de lo que pasa.



### Mis emociones

¿Cómo me siento ahora que esta situación se alarga?

Estoy enfadado y triste casi todo el tiempo.

A veces me siento triste y desanimado.

Poco a poco me acostumbro. Estoy bien.

¡Veo el lado bueno de la situación!



### Mi cuerpo

¿Cómo es la relación con mi cuerpo?

De higiene y salud... hago solo lo que me mandan.

Mantengo mis costumbres de higiene habituales. Nada más.

Cuido mi higiene y hago ejercicio con frecuencia.

Sigo unas rutinas. Me lavo, hago ejercicio y mi alimentación es sana.



### Mi mundo interior

¿Cómo está mi mundo interior?

Sigue sin preocuparme absolutamente nada.

Alguna vez escucho una canción o lo que dice alguien y pienso...

Intento sacar tiempo para pensar sobre lo que nos ocurre.

A diario pienso, dibujo o escribo algo sobre lo que ocurre.

- Comparte los resultados del test con tus padres. Lee en la ficha "La estrella del cuidado" algunos consejos para cuidar la punta de la estrella que más lo necesite.

## .....¿Qué puedes aprender? .....

Michael Jordan, posiblemente el mejor jugador de baloncesto norteamericano de todos los tiempos, decía que: “El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos”.

Cada uno tenemos unas cualidades especiales, y aunque también tenemos algunos defectos, lo más importante es que trabajar juntos nos hace más valiosos.

Este cuento nos enseña que si compartimos nuestras habilidades con el grupo, el resultado siempre será mejor, porque cada uno pone lo mejor que tiene.

¡Ninguno de nosotros es tan bueno como todos nosotros juntos!

- Lee en voz alta el cuento.

### **Asamblea en la carpintería**

Cuentan que en una carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que se pasaba el día midiendo a los demás; según su medida, claro, como si fuera el único perfecto.





Entonces entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un hermoso mueble.

Terminado el trabajo el carpintero se fue.

La carpintería quedó nuevamente sola y la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo:

–Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos.

La asamblea encontró entonces que:

- el **martillo** era fuerte,
- el **tornillo** unía y daba fuerza,
- la **lija** era especial para afinar y limar asperezas,
- el **metro** era preciso y exacto.

Y se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de alta calidad; se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Autor desconocido. Tomado de Actitudes sabias. Ed. Panorama



## Aplicáte el cuento

### ● Piensa y responde a estas preguntas.

- Nadie es perfecto, todos tenemos defectos. Nadie es totalmente bueno o totalmente malo. Nadie es solo blanco o solo negro. Porque dentro de las sombras hay rayos de luz; y dentro de las luces hay algunas sombras.
  - ¿Te gusta cómo eres, con tus cosas buenas y con las que tienes que mejorar?
  - ¿Te gusta cómo son los demás? ¿Te fijas más en sus cualidades o en sus defectos?
- Poco a poco te haces mayor y tienes tu propia forma de ser y de hacer las cosas. Te formas como persona. Esto es muy importante, por eso necesitas dedicarle tiempo y esfuerzo. Es como si trabajaras en la obra de arte más importante del mundo: TÚ. Cuando te fijas en ti...
  - ¿Cómo puedes potenciar tus cualidades?
  - ¿Qué cualidades te gustaría tener y qué puedes hacer para conseguirlo?
- El trabajo en grupo, en equipo, es fundamental. No estamos solos, necesitamos a los demás. Con el apoyo y las cualidades de los otros podemos alcanzar objetivos que solos nunca podríamos conseguir.
  - ¿Cuentas con los demás para realizar tareas juntos?
  - ¿Qué cualidades puedes ofrecer tú a los demás?
  - ¿Qué cosas consigues llevar a cabo con ayuda de tu familia o de otras personas?

## Mis principios para la vida

### ● ¿Tienes ya un cuaderno para anotar lo que aprendes? Si no, busca uno (o fábricalo tú mismo) y decóralo. Dentro puedes escribir todo lo que quieres recordar.

- Aprenderé a ver lo bueno en los demás. Es fácil encontrar defectos en los demás, cualquiera puede hacerlo, pero es mucho mejor conocer sus cosas buenas, sus cualidades...
- Voy a intentar ser mejor y no me voy a conformar con ser igual.

### **Otras fuentes de inspiración**

*“Yo hago lo que usted no puede y usted hace lo que yo no puedo.  
Juntos podemos hacer grandes cosas.”*

**Teresa de Calcuta**

*“Las fortalezas están en nuestras diferencias, no en nuestras similitudes.”*

**Stephen Covey**

*“Si quieres ir rápido, ve solo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado.”*

**Proverbio africano**

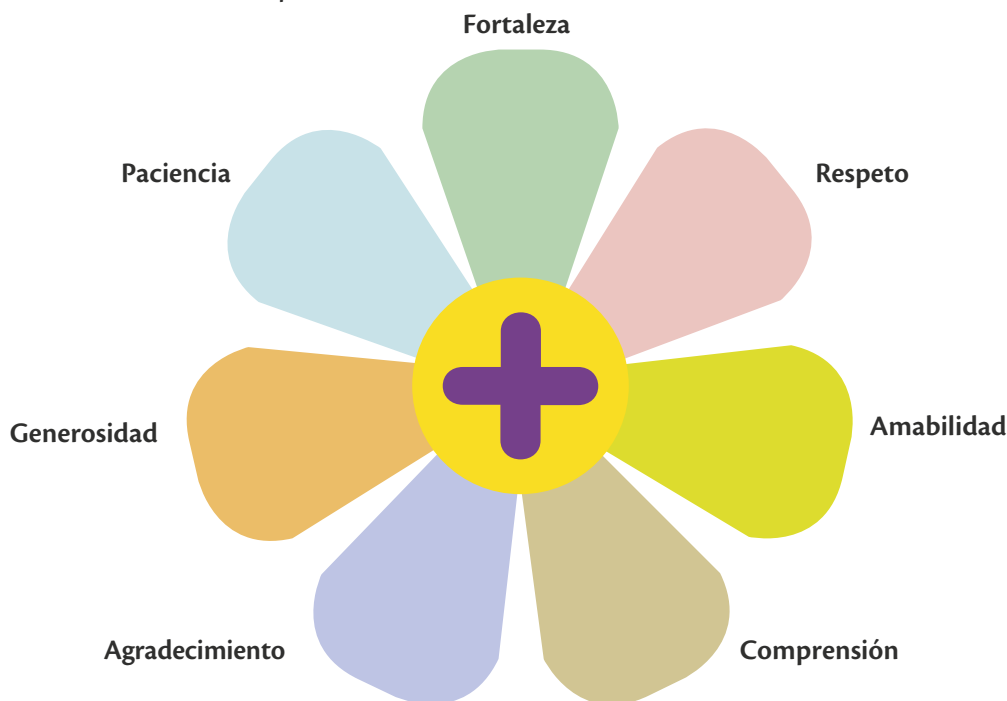
## ¿Qué puedo hacer?

Después del invierno, con sus días oscuros, cortos y grises, estalla la primavera con todo su esplendor, belleza y color. Durante los últimos meses, la naturaleza estaba triste, en cambio ahora, en primavera, todo brilla y reina el color y la vida.

Ahora que estamos en primavera puedes ver, aunque sea desde la ventana, este gran regalo de la naturaleza. Una flor no la compone un solo pétalo. Todos los pétalos, juntos y unidos, forman la flor y le dan su belleza y su perfume. También tú formas tus propios pétalos y, con ellos, florece algo nuevo en tu vida que puedes aportar al trabajo en equipo con otras personas.

Te animamos a que te preguntes: ¿Qué estoy aprendiendo durante este “invierno”? ¿Qué he conseguido? ¿Qué puedo aportar a mi “trabajo en equipo” con los demás?

- Te presentamos una flor con 7 pétalos:



Fíjate en esta flor. Cada día de la semana, dedica un ratito a pensar en cada uno de los pétalos. Después completa en tu cuaderno.

Día de la semana	Valor	Escribe, dibuja, exprésalo como tú quieras
Lunes	Fortaleza	He sido fuerte cuando...
Martes	Paciencia	He sido paciente cuando...
Miércoles	Generosidad	He sido generoso cuando...
Jueves	Agradecimiento	He sido agradecido cuando...
Viernes	Comprensión	He sido comprensivo cuando...
Sábado	Amabilidad	He sido amable cuando...
Domingo	Respeto	He sido respetuoso cuando...

**¡Manos a la obra y feliz semana!**