



## Recursos asociados a El tren de las preguntas

### Objetivos específicos

Tomar conciencia de la vivencia de los problemas y de nuestro papel en los procesos de ayuda.

#### Contenidos de la actividad:

Os presentamos las cinco fronteras con sus respectivas preguntas y el mensaje de refuerzo que debéis verbalizar una vez acertada o no la respuesta.

#### FRONTERA DE LOS PROBLEMAS

1) ¿Qué significa tener un problema?

A) Es estar triste porque nuestro equipo de fútbol ha perdido.

**B) Es estar sufriendo porque tenemos un conflicto con nuestro mejor amigo.**

C) Es estar contento porque hoy vendrán mis amigos a dormir a casa.

D) Es estar emocionado porque voy a bañarme a la playa a pesar de que llueve.

**Mensaje de refuerzo:** *Los problemas son dificultades (con nosotros mismos, con otras personas o con el mundo) a la hora de realizar aquello que nos proponemos. A menudo provocan sufrimiento, pero casi siempre son una oportunidad para conocernos mejor y crecer como personas.*

2) ¿Qué personas tienen problemas?

**A) Todas las personas pueden tener problemas a lo largo de su vida.**

B) Sólo las mujeres, porque son más sensibles.

C) Sólo las niñas y los niños, porque tienen menos fuerza.

D) Sólo los pobres, porque no tienen dinero.

**Mensaje de refuerzo:** *Los problemas forman parte natural de la vida de toda persona y del curso normal de las relaciones humanas.*

3) ¿Qué podemos hacer si tenemos un problema?

A) Irnos a dormir y esperar a que desaparezca.

**B) Intentar encontrar una solución.**

C) Desahogarnos gritándole a todo el mundo.

D) Esperar a que alguien lo solucione.

**Mensaje de refuerzo:** *A menudo los problemas son una oportunidad para conocernos mejor y crecer.*

4) ¿Qué significa pedir ayuda cuando tenemos un problema?

A) Ir al médico y pedirle que nos recete algún medicamento.

**B) Aceptar que por nosotros mismos no podemos solucionar nuestros conflictos.**

C) Buscar por Internet un mago que nos ayude por teléfono.

D) Echarle la culpa a otro de nuestros problemas.

**Mensaje de refuerzo:** *Los problemas nos hacen sentir inseguros, sobre todo cuando solos no podemos o no sabemos cómo solucionarlos. Explicarle a otra persona nuestra intimidación nos da miedo. Miedo a ser rechazados. Pero este es precisamente el reto: saber quienes somos.*

5) ¿Quién puede ayudarnos cuando tenemos un problema?

A) Sólo puede ayudarnos un psicólogo.

B) Sólo puede ayudarnos papá o mamá.

C) Sólo puede ayudarnos nuestra maestra.

**D) Alguien que nos quiera y quiera ayudarnos.**

**Mensaje de refuerzo:** *Son muchas las personas de nuestro alrededor que nos quieren. En casa, en el vecindario, en la escuela. Nuestra familia, nuestros amigos... pedir ayuda cuando tenemos un problema es también decirles que para vosotros son importantes.*

Explicación una vez superadas todas las preguntas de esta frontera:

*Recuerda que todas y todos nos enfrentamos a problemas. Pedir ayuda no siempre resulta sencillo. Tememos a que nos dejen de querer. El respeto y la afectividad serán en consecuencia nuestra respuesta.*

## FRONTERA DEL MIEDO

1) ¿Qué es el miedo?

**A) Un mecanismo de protección que tenemos las personas.**

B) Una enfermedad contagiosa contra la que es mejor vacunarse.

C) Un cuento que nos hace llorar.

D) Una canción triste de la cantante de moda.

**Mensaje de refuerzo:** *El miedo es una emoción con la que nacemos, es un mecanismo de defensa que evita, por ejemplo, que nos acerquemos al fuego y nos quememos. Gracias a él hemos sobrevivido como especie.*

2) ¿Qué personas pueden tener miedo?

- A) **Todas las personas.**
- B) Sobre todo las niñas y los niños.
- C) Algunas personas mayores.
- D) Todas las personas ricas.

**Mensaje de refuerzo:** *Todas y todos hemos tenido miedo en alguna ocasión, independientemente de lo mayores o de lo pequeños que seamos. Todas y todos hemos tenido miedo a que nos hagan daño o a perder a quienes más queremos.*

3) ¿De qué tenemos miedo cuando pedimos ayuda?

- A) **De que nos rechacen si decimos la verdad.**
- B) De que nos quieran aún más en casa.
- C) De que nos elijan el alumno del año.
- D) De tener más amigos con quienes jugar.

**Mensaje de refuerzo:** *Cuando tenemos un problema que no podemos solucionar nos sentimos algo avergonzados. Mostrar a otras personas esa vergüenza es difícil. Tenemos miedo a que nos rechacen. A que nos dejen de querer. Pedir ayuda, sin embargo, es síntoma de fortaleza.*

4) ¿Qué debemos saber cuando alguien nos pide ayuda?

- A) **Que tiene miedo a que lo juzguemos.**
- B) Que debo reírme para alegrarlo.
- C) Que debemos llorar porque simpatizamos.
- D) Que debemos irnos para no implicarnos.

**Mensaje de refuerzo:** *Cuando una persona nos muestra su intimidad es importante saber respetarla. El respeto nos permitirá crear una relación real y afectiva.*

5) ¿Qué debemos hacer cuando alguien nos pide ayuda?

- A) **Escucharla.**
- B) Oírla.
- C) Hacerla callar.
- D) Invitarla a una fiesta.

**Mensaje de refuerzo:** *Escuchar a otra persona es centrarnos en ella y entender lo que le sucede. Escucharla es aceptarla, valorarla y respetarla.*

Explicación una vez superadas todas las preguntas de esta frontera:

*El miedo es una emoción con la que todos nosotros nacemos. Gracias a él hemos conseguido crecer y desarrollarnos. El miedo es un mecanismo de defensa frente a un posible sufrimiento. Y sufrimos cuando nos hacen daño o tememos perder a quienes más queremos.*

## FRONTERA DE LOS ESTEREOTIPOS

1) ¿Qué es un estereotipo?

- A) **Una imagen inventada que tenemos de cómo deben ser algunas personas.**
- B) Una imagen real que tenemos de cómo deben comportarse algunas personas.
- C) Un hombre bajito que explica historias de otros mundos.
- D) Un virus que nos puede convertir en animalitos.

**Mensaje de refuerzo:** *Los estereotipos son ideas simplistas que tenemos sobre algunas personas que no conocemos.*

2) ¿A qué personas estereotipamos?

- A) **A todas.**
- B) Sólo a las mujeres.
- C) Sólo a los niños.
- D) Sólo a los pobres.

**Mensaje de refuerzo:** *Todas y todos tenemos ideas estereotipadas sobre cómo somos y/o sobre cómo deberíamos comportarnos las personas.*

3) ¿Por qué estereotipamos a las personas?

- A) **Para ahorrarnos tiempo en conocerlas.**
- B) Para pasarlo bien.
- C) Para mantener nuestras relaciones.
- D) Para no tener amigos nuevos.

**Mensaje de refuerzo:** *Estereotipamos a las personas para ahorrarnos tiempo en escuchar a las personas y comprenderlas. Pero no a todos los niños les gusta jugar a fútbol ni a todas las niñas el color rosa.*

4) ¿Podemos liberarnos de los estereotipos?

- A) No, los llevamos en la sangre.
- B) **Sí, conociéndonos y escuchando a las personas.**
- C) No, son de buena educación.
- D) Sí, cuando cambiamos de ciudad.

**Mensaje de refuerzo:** *Podemos librarnos de los estereotipos no juzgando a las personas. Escuchando a quien tenemos delante, conoceremos sus relaciones. Y entenderemos quienes son y lo que les ocurre.*

5) ¿Qué podemos hacer ante los estereotipos?

- A) **Combatirlos, mostrándonos tal y como somos.**
- B) Creérmolos y actuar como todos esperan.
- C) Llorar y esperar a que decidan por nosotros.
- D) Esperar a ser mayores y cambiar el mundo.

**Mensaje de refuerzo:** *La mejor manera de combatir los estereotipos es “desmontándolos”. ¿Cómo? Conociéndonos a nosotros mismos, siendo sinceros.*

Explicación una vez superadas todas las preguntas de esta frontera:

*Desde pequeños nos acercamos al mundo clasificándolo. Altos y bajos. Pequeños y mayores. Blancos y negros. Clasificar el mundo nos permite entenderlo. Sin embargo, a menudo, las clasificaciones vienen cargadas de prejuicios. Los altos son más guapos que los bajos. Los pequeños menos divertidos que los grandes. Los blancos más listos que los negros. Unos juicios que no responden a la realidad. Responden a la necesidad de algunas personas por controlar lo que hacemos. Haciéndonos creer que los niños sólo queremos jugar a pelota y a las niñas solo nos gusta el color rosa... qué injusto, ¿verdad?*

## **FRONTERA DE LA HUMILDAD**

1) ¿Qué significa ser humilde?

- A) Llorar junto a aquellos que sufren.
- B) **Reconocer quiénes somos y aceptar y valorar a los demás.**
- C) Reconocer que solos podemos con todo.
- D) Aceptar que todos los demás son mejores que yo.

**Mensaje de refuerzo:** *Ser humilde es aceptarnos tal y como somos, reconocer nuestras limitaciones y fortalezas, y aceptar y valorar las de los demás.*

2) ¿Quién puede practicar la humildad?

- A) Solo las monjas y los curas.
- B) Solo los más débiles.
- C) **Todas las personas.**
- D) Solo las niñas y los niños.

**Mensaje de refuerzo:** *Todas y todos podemos llegar a conocernos y a conocer a los demás. Todas las personas podemos practicar la humildad.*

3) ¿Cómo podemos poner en práctica la humildad?

- A) Conociéndonos.
- B) Valorando y escuchando a los demás.
- C) Siendo sinceros.
- D) **Todas las anteriores.**

**Mensaje de refuerzo:** *Poner en práctica la humildad empieza en nosotros mismos. La aceptación de nuestras debilidades y fortalezas nos permitirá aceptar y valorar las de los demás. Esto es, siendo sinceros con nosotros mismos y escuchando a los demás.*

4) ¿Qué implica la humildad?

- A) **Cuidar a los que nos cuidan.**
- B) Cuidar a los que más tienen.
- C) Cuidar a los más divertidos.
- D) Cuidar a los más traviesos.

**Mensaje de refuerzo:** *Todos necesitamos recibir afecto. Cuidar a los que nos cuidan es mostrarles lo importantes que son para nosotros.*

5) ¿Qué actitud conlleva la humildad?

- A) Comprometerse.
- B) Escaquearse.
- C) Aislarse.
- D) **Superarse.**

**Mensaje de refuerzo:** *Ser humilde es ser responsable de lo que hacemos y decimos. Es comprometerse con uno mismo y con los demás.*

Explicación una vez superadas todas las preguntas de esta frontera:

*Ser humildes es mostrarnos a los demás tal y como somos. Ser humildes es aceptar a los demás tal y como son. Ser humildes es confiar en los demás.*

## FRONTERA DE LA EMPATÍA

1) ¿Qué es la empatía?

- A) **La empatía es entender cómo se siente otra persona.**
- B) La empatía es llorar cuando alguien está triste.
- C) La empatía es una enfermedad que no tiene cura.
- D) La empatía es una señora que vive en Estrasburgo.

**Mensaje de refuerzo:** *Empatizar con las personas es poder comprender cómo se sienten.*

2) ¿Quién puede practicar la empatía?

- A) **Todos nosotros.**
- B) Solo aquellas personas que hayan estudiado Psicología.
- C) Mi madre.
- D) Nadie, es imposible comprender cómo se siente otra persona.

**Mensaje de refuerzo:** *Todos nosotros nacemos con la capacidad de ser empáticos. Todas y todos podemos aprender a serlo. Todas y todos podemos practicarla.*

3) ¿Cómo podemos practicar la empatía?

**A) Escuchando.**

B) Interrogando.

C) Acusando.

D) Gritando.

**Mensaje de refuerzo:** *Para comprender cómo se sienten las personas primero debemos aprender a escucharlas. Escuchar lo que nos dicen y cómo nos lo dicen.*

4) ¿Cómo expresan las personas sus emociones?

A) Llorando de felicidad.

B) Bailando una canción.

C) Cantando una rumba.

**D) Todas son correctas.**

**Mensaje de refuerzo:** *Nos comunicamos a través del lenguaje verbal y del no verbal. El lenguaje verbal nos permite transmitir informaciones y el no verbal, el corporal, transmite las emociones.*

5) ¿Cuándo somos empáticos?

**A) Cuando las personas confían en nosotros.**

B) Cuando las personas sólo nos llaman para ir de fiesta.

C) Cuando nadie me explica sus problemas.

D) Cuando lloro porque las personas sufren.

**Mensaje de refuerzo:** *Cuando somos capaces de escuchar y de entender lo que nos dicen y sienten las personas somos capaces de responder a sus demandas, somos capaces de generar confianza. Somos empáticos cuando las personas confían en nosotros.*

Explicación una vez superadas todas las preguntas de esta frontera:

*La empatía es comunicarse. La comunicación es un encuentro, donde se da y se recibe. Y para dar, primero hay que recibir. Para poder comunicarnos empáticamente, lo primero que debemos aprender es a escuchar a las personas.*