



Recursos asociados a El monstruo de las mil caras

Objetivos específicos

Acercarnos a la vivencia de una persona que tiene problemas.
Comprender la dificultad emocional que implica pedir ayuda.

Contenidos de la actividad:

Os mostramos los cuatro monstruos que debemos vencer si queremos enfrentarnos a nuestros problemas.

El monstruo del **sufrimiento**

- *¿Qué es?* Sufrimos cuando tenemos con otra persona un conflicto que no sabemos o que no podemos resolver. Sufrimos también cuando no conseguimos alcanzar nuestros deseos.
- *¿Qué hace?* El sufrimiento nos hace creer que no servimos, nos aleja de las personas de nuestro entorno, nos desanima a seguir intentándolo.
- *¿Cómo se combate?* Para luchar contra el sufrimiento debemos arriesgarnos. Esto es, volverlo a intentar. Y para ello debemos confiar en nosotros y pedir ayuda.

El monstruo del **miedo**

- *¿Qué es?* El miedo es una respuesta innata cuando nuestro cuerpo cree que estamos en peligro. Sentimos miedo ante el fuego pero también cuando vamos a perder a alguien que queremos. Sentimos miedo a la oscuridad pero también a que las personas de nuestro alrededor nos rechacen.
- *¿Qué hace?* A veces nos hace salir corriendo y otras nos paraliza. El miedo puede aislarnos si no nos enfrentamos a él.
- *¿Cómo se combate?* Escuchando lo que tiene que decirnos el miedo. Reconociendo y compartiendo cómo nos sentimos.

El monstruo de los **estereotipos**

- *¿Qué es?* Son ideas que tenemos sobre nosotros o sobre los demás (los niños no lloran, las niñas son más sensibles) que no responden a la realidad de las personas concretas.
- *¿Qué hace?* A veces nos generan mucha confusión (cómo voy a llorar si soy un niño) y en muchas ocasiones no nos permiten acercarnos a los problemas de las personas (eso son tonterías).
- *¿Cómo se combate?* Escuchando a las personas. Conociendo sus relaciones y sus emociones. Sin juzgar y siendo humilde.

El monstruo de la **culpa**

- *¿Qué es?* Sentirse o hacer sentir a una persona la única responsable de una situación que consideramos negativa.
- *¿Qué hace?* La culpa responsabiliza a las personas inmovilizándolas y denigrándolas. La culpa anula toda posibilidad de cambio.
- *¿Cómo se combate?* Responsabilizándonos de nuestras conductas. Si lo que no funciona es nuestra conducta, está claro que podemos intentar cambiarla y actuar de modo diferente la próxima vez. Sentirnos responsables permite el cambio.