

AMIGOS DE VERDAD

Desarrollo de la actividad

La amistad a lo largo de la vida es una relación muy importante. Por ello, entenderla bien y revisarla para promover amistades sanas desde la infancia y juventud es esencial. Aprender a tener amigos es todo un camino para definir la identidad personal y un primer paso para prepararse para la comunicación desde la intimidad propia de etapas posteriores. Por ello, no entendemos la amistad como una simple cuestión de entretenimiento porque la amistad comporta un grado de intimidad mayor que el de un conocido o compañero de clase.

Con este objetivo planteamos esta actividad, que tiene cuatro partes: primero cada alumno/a escribe una lista de amistades que tiene, después pensamos una lista de elementos que aportan en la amistad y elementos que no, se extraen unos criterios de la amistad que se pasan como un filtro a la lista de amistades y, finalmente, se marcan quiénes son amigos de verdad. No es una actividad para tomar ninguna decisión, sino solo para conocer mejor cómo nos estamos relacionando.

① Lista de amistades (5')

“¿Cuándo sé que un amigo es mi amigo de verdad? Hoy vamos a hacer una actividad sobre la amistad para ver si las personas que tenemos por amigos lo son realmente. Cada uno/a escribimos en la primera columna del cuaderno una lista de veinte personas amigas. Alguna puede ser familiar; otras no. Esfuérate en llegar cerca de las veinte personas”.

Se escucha música agradable de fondo mientras la escriben para favorecer la concentración. Veinte personas son muchas y a algunos puede que les cueste pensar tantas, pero forzar un poco el pensamiento en este sentido es una ayuda para ampliar mucho el círculo y poder hacer la actividad luego con más perspectiva. Cuando la escriben, apartan la lista y se retomará más adelante en la actividad.

② Ideas sobre la amistad (15')

“Vamos a pensar juntos sobre la amistad, sobre qué cosas son imprescindibles en la amistad, la construyen y la hacen cre-

Objetivos:

- Revisar las condiciones de la amistad y quiénes son amigos de verdad.
- Ayudar a entablar relaciones de amistad sanas.
- Valorar el propio grupo de amigos.

Duración:

- 40 minutos

Materiales:

- Ficha de la actividad.
- Dibujo recortable de la amistad.



cer, y qué cosas destruyen la amistad, la rompen. Por ejemplo, uno puede pensar que ‘contar un secreto a otra persona’ es una idea que destruye la amistad; y que ‘prepararle un detalle a mi amigo/a en su cumpleaños’ es una idea que la construye. Vamos a pensar en más ideas”.

Se dibuja la tabla vacía en la pizarra. Individualmente piensan y anotan ideas que ayudan y que no ayudan (3 minutos). Lo comparten en grupos de tres (5 minutos) y se comparte en gran grupo para ir rellenando la tabla (5 minutos). Es muy importante justificar por qué uno dice que algo construye o destruye una amistad.

Ideas que construyen una amistad	
Ideas que destruyen una amistad	

Como ideas para el docente, se apuntan algunos criterios generales que construyen la amistad (por tanto, a la inversa destruyen la amistad). Como son criterios, no se dicen al alumnado de manera directa, sino que se estimula al alumnado a pensar sobre ellos con preguntas y a comentar ideas concretas a partir de criterios generales (cuatro condiciones básicas de la amistad). El docente pregunta sobre estos criterios de manera directa: *¿Tú crees que...?* y los explica brevemente si hace falta.

- *Entre los amigos hay acogida y confianza.* De ahí se deriva el respeto mutuo y el que puedan ser sinceros y contarse sus cosas. Si no hay acogida y confianza porque uno no se siente libre de ser quien realmente es, tiene que fingir algo que no es o le da miedo o vergüenza algo ante los demás, se enciende una luz de alarma en la relación.

Por ejemplo, se ve que en una relación hay acogida y confianza cuando dos amigos piensan distinto sobre un tema y no hay enfado por parte de alguno porque el otro opina diferente, sino que se acoge la diversidad sin necesidad de querer ser iguales o de juzgar.

- *La relación de amistad es gratuita.* No está porque sirve para algo, ni porque uno quiere algo del otro, sino porque se está bien juntos. Por eso no hay exigencia ni necesidad del otro.

Por ejemplo, se ve que una relación es gratuita cuando un amigo regala algo al otro y no se está fijando si usa o no usa el regalo, si lo lleva puesto o no (una pulsera, una colonia, una camiseta...). En la relación no gratuita uno siente que tiene que hacer cosas para que los demás le acepten y entonces se generan relaciones de dependencia afectiva. En la relación gratuita, no necesito exigir nada al otro porque confío y disfruto de la relación.

- *Los amigos se juntan para hacer algo bueno, algo que les ayuda.* Cosas buenas son las que hacen bien tanto al que recibe la acción como al que la realiza.

Por ejemplo, se ve que en una relación los amigos se juntan para hacer algo bueno cuando se les ocurre, por ejemplo, apuntarse a alguna iniciativa social (voluntariado, por ejemplo, o simplemente quedar para estar un rato juntos, dar una vuelta o contarse algo). Se ve que en una relación los amigos no se juntan para hacer algo bueno cuando, por ejemplo, cuando quedan se dedican a criticar a otras personas. Criticar es una acción que no hacen bien

a los demás, obviamente, pero tampoco a quien critica, pues deja una huella en el interior. ¿Por qué uno critica? ¿Qué tiene en su corazón? ¿Puede ser un desprecio o superioridad que esconda algún tipo de miedo, envidia o herida no curada?

- *La amistad ha pasado por la prueba del sufrimiento.* La prueba más importante de la amistad es que cuando uno sufre o lo necesita, el otro está con él, y viceversa. Esto hace crecer y madurar a las personas y a la relación.

Por ejemplo, cuando dos amigos tienen un problema entre ellos y, con tiempo, pueden reconciliarse de corazón y generar novedad en la relación porque se apoyaron y la confianza ha crecido, han pasado por una prueba de sufrimiento. También puede cumplirse esta condición cuando el sufrimiento no se vive en la propia relación entre los dos, sino que lo vive una de las dos personas. En ese caso, el amigo está al lado apoyando al que sufre y el que sufre siente la cercanía del amigo.

③ Criterios en mis amistades (10-15')

“Bien. Hemos aclarado qué ideas nos ayudan a construir y a crecer en la amistad y cuáles no nos ayudan. Ahora vamos a pasar a nuestras relaciones de amistad.

Vamos a escuchar unas condiciones de las que ya hemos hablado que una persona tiene que cumplir para ser realmente amiga y no otra cosa. Después de enunciar y explicar cada condición, marcamos de la lista los que cumplen esa condición. Al final, las personas que tengan todas las marcas (cuatro) son amigas de verdad.

No se trata de marcar las casillas de personas con las que crees que podrías vivir esa situación en el futuro o dentro de poco tiempo, sino con aquellas personas con las que **ya** las has vivido”.

Las condiciones son:

1) Entre los amigos hay **acogida y confianza**. Esto significa que esa persona respeta cómo eres y no te impone una forma de ser concreta. Tú puedes ser tú y él puede ser él. Por haber esa acogida, se da también la confianza, porque sé que él me va a respetar. Puedo contarle las cosas y él me las puede contar a mí. Puede ocurrir un problema: que yo actúe según una máscara y entonces no se sabe si esa persona acoge y confía en mi máscara o en mí. Es decir, quien no se expresa con transparencia nunca puede disfrutar de la amistad. Piensa que te has sentido acogido la mayoría de las veces, pero piensa también si el otro lo ha vivido. Tiene que ser algo que ya hayamos vivido, no que creamos que lo podemos vivir. Y tenemos que haber compartido algo relevante. Cada uno sabemos qué es relevante y qué no lo es.

→ Si has tenido experiencia de que es así, marca la casilla de la condición 1.

2) La relación es **gratuita**. La amistad no es un contrato, sino una relación gratuita. Esto significa varias cosas: la relación no está en función de la utilidad, no es amigo mío porque quiere algo de mí; simplemente porque estamos bien juntos. Y es gratuita también porque si existe, me alegro, y si no existe, no pasa nada. Es decir, que si un día me junto con él, está bien, pero si no, también está bien. Si un día queda con otros amigos sin contar conmigo, también está bien, porque no tenemos necesidad. Y también es gratuita porque se deja un espacio de libertad a la

otra persona.

Por ejemplo, imagina que te invitan a un cumpleaños y tú le regalas una pulsera a la anfitriona. Cuando estás con tu amiga te fijas para ver si lleva puesto el regalo que le has hecho y, en caso de que no lo lleve, te sienta mal; este gesto indica que la relación no es gratuita, porque no se está dejando libertad a la otra persona. Una señal de que la relación es gratuita es que cuando estás con esa persona, disfrutas, y si no la ves, también disfrutas, porque no hay una dependencia.

→ Si has tenido experiencia de que es así, marca la casilla de la condición 2.

3) Los amigos se juntan **para hacer acciones que les hacen bien**. Hay que aprender a diferenciar aquellos que son amigos de los que son cómplices. Los amigos se juntan para lo bueno; los cómplices, para lo malo. Por ejemplo, son cómplices dos personas que quedan juntas para robar algo o para hablar mal de otras personas. Por tanto, pregúntate qué haces tú con tus amigos. ¿Haces cosas buenas cuando estáis juntos? Cosas buenas significa que hacen bien tanto al que recibe la acción como al que la realiza; y por tanto, te hacen mejor persona. Ten en mente cuál es la cosa buena en concreto.

Aquí evitamos que los alumnos sientan que el educador juzga de antemano qué es lo bueno y lo impone porque no se ajusta a nuestra propuesta. Esto se ve en que no tenemos respuesta fija para decir qué es bueno y qué es malo; la respuesta la da cada uno teniendo el criterio de que lo bueno es lo que ayuda a uno mismo y a los demás.

→ Si has tenido experiencia de que es así, marca la casilla de la condición 3.

4) El indicador más importante de la amistad es el **sufrimiento**. La amistad ha pasado la prueba del sufrimiento. No llames amigo a nadie mientras no hayáis pasado juntos por esta experiencia: la experiencia de sufrir el uno por el otro. Esto significa que has visto que él ha estado ahí cuando lo necesitabas y que tú has estado ahí cuando él lo necesitaba, incluso cuando estar ahí supusiera algún tipo de sacrificio o dolor. Esta condición la cumplen muy pocas personas. Por ello, se suele decir que los amigos se cuentan con los dedos de una mano.

→ Si has tenido experiencia de que es así, marca la casilla de la condición 4.

④ **Amigos de verdad (5')**

“Al lado de aquellos que cumplan las cuatro condiciones, escribe la palabra “amigo/a”, porque ya le puedes llamar así.

Escribe el porcentaje de amigos de verdad.

Los demás, con los que todavía no hemos vivido esas condiciones, no es que no puedan ser amigos, sino que aún es pronto para usar esa palabra. Hay que ser prudentes. Habrá que buscar otra palabra para definir esa relación: ‘compañero/a de clase’, ‘de la cuadrilla’, ‘familiar’, ‘conocido’, etc. Coloca ahora un calificativo de estos u otro al lado de lo que no han quedado marcados. Ahora ya sabes quién es quién”.

“Como recuerdo de esta actividad, os hago un regalo: en la página siguiente de vuestro cuaderno tenéis un dibujo para que lo recortéis y lo coloquéis en un sitio visible para vosotros (agenda, escritorio, puerta de la habitación, cuaderno UpToYou...). Así podréis ir revisando cada cierto tiempo vuestras amistades para ver si realmente cumplen las cuatro condiciones. Y ya hemos visto que si las cumplen, es muy buena noticia; y si no, no juzgamos nada ni a nadie. Solo nos ayuda a conocer mejor cómo estamos viviendo”. Se dejan unos segundos para recortar el dibujo y que cada alumno/a decida dónde lo colocará.

Evaluación (5')

— A. Comentario final. “Estáis en el tiempo de la amistad. Es muy importante salir en grupo y hacer cosas buenas. No se trata de tener amigos a toda costa. Por ejemplo, está probado que los que tienen amigos porque quieren ser populares y tener el reconocimiento de los demás, acaban más tristes al final. Es bueno que los grupos de amigos sean variados. Hay que saber estar con todos. Es muy importante que los grupos de amigos no sean círculos cerrados, sino que con toda naturalidad pueda unirse quien quiera.

Es importante que uno se pregunte: ¿Estoy preparado para tener amigos? La respuesta es sencilla: ‘Estoy preparado para tener amigos cuando no los necesito’. La amistad es algo gratuito. Si yo “necesito” a mis amigos, cuando esté con ellos les pediré que me presten atención, que me quieran, que hagan cosas por mí... Les exigiré atención y acabará secando la fuente. Cuando uno está bien estando solo, está preparado para tener amigos”.

— B. *Escribe qué pensamiento sobre ti mismo/a o sobre tu manera de relacionarte o vivir la amistad surge en ti. No hace falta que tomes ninguna decisión. Simplemente, anótalo sin juzgar.*

Recomendaciones pedagógicas

Conceptos importantes

- Tenemos una **visión muy positiva de la amistad** porque es una experiencia que se entiende como **plataforma de crecimiento personal que aprovecha la influencia entre los iguales para que aprendan a entablar relaciones sanas de amistad**. Las buenas experiencias de amistad generan muchos beneficios a nivel personal.

Recomendaciones concretas

1. **Es esencial que el docente respete y no juzgue las acciones que los alumnos hacen con sus amigos**. La condición que crea más controversia es la tercera, en la que se habla de “acciones buenas”. Resaltamos que acciones buenas son aquellas que hacen bien a uno mismo y a los demás. Esto es muy subjetivo y cada uno/a tiene que valorarlo, no el docente.

2. **También se menciona en la actividad que cuando uno descubre que hace cosas que no le ayudan con sus amigos, no tiene que dejar de hacerlo**. Conocemos para crecer, no para juzgar. Por tanto, ahora el alumno/a es libre de tomar unas decisiones u otras. Ahora ya ha reconocido que quizá algunas acciones no le hagan bien, no le hagan crecer y madurar. Pero eso lo tiene que ver y decidir el alumno, no el educador. El educador lo hará en sus propias amistades.

3. **Es muy importante estar atentos a no rellenar las casillas automáticamente**. El docente debe pautar el ritmo y asegurarse de que se piensa antes de rellenar.

4. **El docente deberá dejar claro que si uno descubre que una persona no es “amiga”, se puede buscar otro nombre que lo defina**. Si vemos que hay personas con las que no se cumplen todas las condiciones que se han nombrado no significa que no se pueda ser amigo suyo, sino que todavía es pronto para llamarle así. Para estos casos, habrá que pensar **de qué manera se puede uno relacionar con esa persona conociendo el estado de la relación**.

Singularidad de UpToYou en la actividad

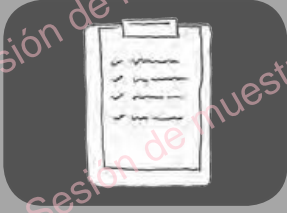
Examinar el amor es perverso e inútil porque **el amor es una dinámica de confianza** que no busca asegurar ni puede verificarse. Se invita a confiar en la otra persona y ése es el único motivo por el que estar juntos.

La amistad se relaciona directamente con las creencias personales. Si dos personas pueden expresarse con transparencia, se dejan un espacio de libertad, se juntan para hacer cosas que les ayudan y han sufrido juntas por algo, se pueden considerar amigas y pueden disfrutar de la amistad. Para ver más sobre las creencias y la amistad, se puede leer el capítulo 12 del libro de la formación inicial de educadores.



FICHA DE LA ACTIVIDAD: AMIGOS DE VERDAD

Nombre del/la supuesto/a amigo/a	¿Condición cumplida?	¿Amigo/a, compañero/a, conocido/a...?
1.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
2.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
3.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
4.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
5.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
6.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
7.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
8.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
9.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
10.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
11.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
12.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
13.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
14.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
15.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
16.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
17.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
18.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
19.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	
20.	1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	



FICHA DE LA ACTIVIDAD: **AMIGOS DE VERDAD**

Ideas que construyen una amistad	
Ideas que destruyen una amistad	

Escribe qué pensamiento sobre ti mismo/a o sobre tu manera de relacionarte o vivir la amistad surge en ti. No hace falta que tomes ninguna decisión. Simplemente, anótalo sin juzgar.



AMIGOS DE VERDAD

* Dibujo recortable *

Estas son las cuatro condiciones

DE LA AMISTAD:

ENTRE LOS AMIGOS HAY ACOGIDA Y

confianza

la relación es gratuita

LOS AMIGOS SE JUNTAN PARA HACER

ALGO BUENO

HA PASADO POR LA PRUEBA DEL

SUFRIMIENTO



NOTAS

- En esta sesión, ¿qué has descubierto de ti a nivel personal? ¿En qué necesitas crecer?
- ¿Descubres algo que tendrías que hacer en relación con algún/a alumno/a en concreto?
- En función de lo tratado, ¿qué decisión podrías tomar para mejorar alguna relación?

Esperamos todas tus ideas, sugerencias, correcciones y comentarios sobre esta actividad y su aplicación con tus alumnos y alumnas. Escríbenos a materiales@uptoyoueducacion.com y estaremos encantados de seguir creciendo gracias a tus aportaciones.