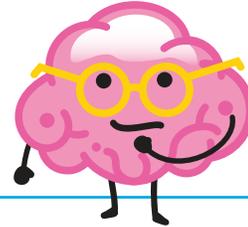


Sobre las Relaciones - Nivel 1

Actividades para alumnos



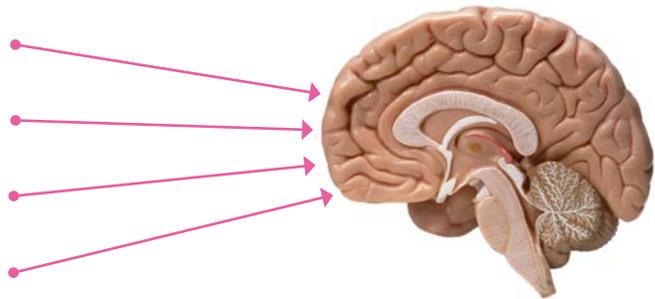
Guía de visualización del vídeo

Hazlo ahora: escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a la pregunta: ¿Qué crees que es una «relación tóxica» y qué es una «relación tónica»?

Los dos pasos clave para tener una relación tónica (buena) con alguien:

1. _____
2. _____

Esquema gráfico - Rellena los espacios con maneras en las que el cerebro te ayuda a tener buenas relaciones sociales con otras personas.



Mapa mental - Rellena el gráfico con las habilidades sociales positivas que se te vengan a la cabeza; resume cada una en 2-3 palabras.



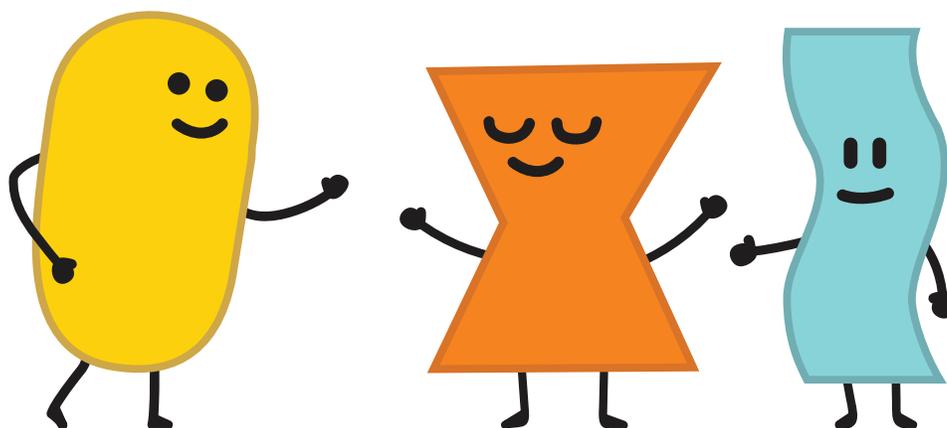
Actividad n.º 1 - Individual

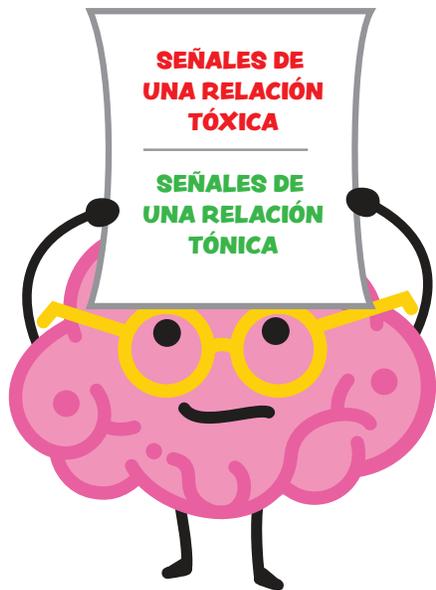
Instrucciones: completa el cuadro con las características de una relación con **buenos límites** a la izquierda y con **malos límites** a la derecha.

Buenos límites	Malos límites

Actividad n.º 2 - Grupal

Instrucciones: en tu grupo, montad una breve obra de teatro en la que demostréis la conducta que se tiene en una relación con **límites malos** («tóxica»), y luego «**rebobinad**» para hacerla de nuevo pero como habría sido con **buenos límites** («tónica»).





Actividad n.º 3 - ¡Quiero saber más!

Instrucciones: cread un cartel (grande o pequeño) con «**Banderas Rojas**» (señal de malos límites o «toxicidad» en la relación) y «**Banderas Verdes**» (señal de buenos límites o «tonicidad») en la relación. incluid al menos 3 banderas de cada tipo.

Concurso «Cerebritos»

1. **Verdadero o Falso:** El primer paso de una relación saludable es centrarse en pensar cómo tratamos a los demás.
2. ¿Cuál de las siguientes es una habilidad social saludable?
 - A. Decir no cuando te sientes incómodo.
 - B. Tener una visión positiva de uno mismo.
 - C. Respetar los límites de los demás.
 - D. Todas las anteriores.
3. ¿Qué parte de tu cerebro te ayuda a tener relaciones sociales sanas (saludables, «tónicas»)?
 - A. Lóbulo frontal.
 - B. El acelerador.
 - C. El sistema límbico.
 - D. Ninguna de las anteriores.
4. ¿El nivel de la sustancia química de nuestro cerebro llamada _____ aumenta cuando hacemos cosas que nos hacen sentir bien o tenemos relaciones sanas?
 - A. Límites.
 - B. Lóbulo frontal.
 - C. Dopamina.
 - D. Tónica.
5. **Respuesta abierta:** describe lo que significa para ti poner unos límites adecuados en una relación:

