



TÍTULO LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR

AUDIOVISUAL

<http://hyperurl.co/pplepp>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR

Identificación y expresión emocional, Empatía y Habilidades de interacción

ÁREA CURRICULAR

Lengua Castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR

Convivencia

EDAD RECOMENDADA

De 14-16 años

SINOPSIS

Una camarera se queda prendada de un cliente de su cafetería desde el primer momento en que le ve. Como ella canta en la cafetería, decide impresionarle y contactar con él de esta manera, pero parece que nada surte el efecto que desea, porque él no le hace ni caso. Hasta que descubre por qué...

REFERENTE TEÓRICO: Cuando pretendemos expresar nuestras emociones y afectos hacia otras personas, es muy importante que lo hagamos en el lenguaje correcto, es decir, uno que la otra persona entienda y que pueda captar con claridad. Cuando no manejamos el lenguaje de la otra persona, el mensaje simplemente se pierde por el camino y genera frustración a quien lo emite. De ahí que, quizá, la clave para una buena expresión emocional sea convertirse en políglotas.

RAZÓN DE SER: La secuencia elegida para esta actividad muestra, de forma muy gráfica, una de las dificultades más claras que se nos presenta cuando procuramos comunicarnos emocionalmente con otras personas. Normalmente el problema que tenemos no es que la otra persona sea sorda en un sentido literal, pero sí puede serlo en un sentido emocional cuando nos manejamos en lenguajes diferentes de expresión y de recepción de sentimientos.

DESARROLLO

1ª Fase

Se inicia la actividad proyectando el vídeo seleccionado y parándolo en el momento en el que ella se da cuenta de que él no le hace caso, justo antes del Acto 2º. A con-

tinuación se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensáis que ha sucedido en la escena?
- ¿Por qué pensáis que a él no le ha llegado el mensaje?
- ¿Os ha sucedido alguna vez esto, que habéis intentado expresar algo a alguien y no le ha llegado el mensaje?
- ¿Por qué razones suele pasar?
- ¿De qué formas habéis intentado resolverlo?

2ª Fase

Se proyecta la parte del Acto 2º, cuando ella descubre que, en realidad, no le ha llegado el mensaje porque estaban hablando lenguajes diferentes, y se vuelve a iniciar el diálogo, esta vez apoyado en las siguientes cuestiones:

- ¿Cuál era la razón verdadera por la cual él no le hacía caso?
- ¿Cuál os parece, entonces, que sea la solución?
- Esto que acabamos de ver en la escena pasa muchas veces en la realidad, de hecho, es una metáfora de lo que sucede en nuestra vida cotidiana. ¿En qué sentido? ¿Veis la relación entre hablar el mismo idioma y que la expresión emocional sea eficaz?

Fase 3ª

Vamos a ver cómo resuelve ella la situación... (se verá el vídeo hasta el final).

En este momento, se comenta la teoría del Doctor Gary Chapman, que ha ideado una forma de abordar este problema en las relaciones interpersonales a partir de la identificación de lo que él llama "Los cinco lenguajes del amor".

La idea principal de su teoría es que todas las personas tenemos un lenguaje o varios en los que nos expresamos con más facilidad y de forma natural, pero no siempre coinciden con los lenguajes que domina la persona a la que queremos hacer llegar nuestros sentimientos o gestos. De ahí que en muchas ocasiones no nos entendamos bien o que nuestros esfuerzos por comunicarnos y expresarnos no lleguen realmente a su destino, creándonos frustración y malestar.

Estos son los 5 lenguajes que él propone:

1. El lenguaje de las palabras de afirmación: que tiene que ver con lo que expresamos de nuestro afecto a través de palabras, resaltando los aspectos positivos que hay en la relación. Por ejemplo "Eres un buen amigo".
2. El lenguaje del tiempo de calidad. Expresamos a los demás lo que sentimos pasando tiempo de calidad con esas personas, centrando nuestra atención en ellas, comunicándonos abiertamente, escuchando y hablando y realizando actividades que ambas partes disfruten.
3. El lenguaje de los regalos. Para muchas personas la forma de expresar su afecto está relacionada con la entrega de regalos, independientemente de su valor. En este tipo de lenguaje es muy importante tanto dar como recibir los regalos y, sin ellos, la persona puede sentir que la manera de expresar su afecto no es suficiente.
4. El lenguaje de los actos de servicio. Tiene que ver con hacer cosas por la otra persona, ayudarle en sus tareas, aportarle apoyo en sus proyectos... El objetivo es ser amables entre sí.
5. Lenguaje del contacto físico. Para este último grupo, la forma más clara de expresar su afecto es a través de toque físico, ya sea en forma de besos, abrazos, caricias o en el caso de las relaciones de pareja, a nivel sexual.

Todos tenemos uno o dos lenguajes principales en los que nos sentimos más cómodas para comunicar y uno o dos más en los que nos gusta recibir las expresiones emocionales de otros.

Vamos a intentar, en estos últimos minutos de la actividad, identificar cuáles son nuestros lenguajes del amor, tanto a la hora de expresar como de recibir, y compartirlos con el resto del grupo si se quiere.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone que cada alumno elabore su propio mapa de "mis lenguajes del amor". En él colocarán a personas importantes en sus vidas, aquellas con las que se relacionan habitualmente (padres, madres, hermanos y hermanas, otros familiares, amigos, amigas, pareja, profesores, profesoras...). Todas ellas estarán a su alrededor, ya que el alumno se colocará en el centro.

El mapa se construirá a partir de las conexiones que el alumnado realizará con su gente. Estas conexiones se representarán a través de flechas que indicarán los tipos de lenguaje del amor (ver fase 3) que se utilizan.

Esta actividad, que es individual, puede terminar con una reflexión también personal sobre qué ajustes se podrían hacer en esas relaciones para que funcionen mejor (si fuese necesario). Por ejemplo: Quizá debo aprender a expresarme más con actos de servicio hacia mi madre, porque creo que esa es la forma en la que ella más valora mi cariño o mejor le llega o A lo mejor tengo que decirle a mi padre que, cuando me vea triste, prefiero que no me pregunte y que, simplemente, me dé un abrazo.