

Un cuento. Las ranas y la nata

Objetivo	- Reconocer los valores de la constancia, perseverancia, proactividad y optimismo.
Material	- Vídeo https://youtu.be/7dgfZyqm0rM .

Comentarios para la persona facilitadora

Muchas veces ponemos mucho interés en la realización de cosas difíciles, pero las dificultades, los comentarios de desánimo de otras personas, o incluso nuestros, o el aplazamiento de la solución al problema nos hacen abandonar. Sin embargo, una de las fuerzas más grandes al afrontar las situaciones difíciles de la vida es la constancia, seguir adelante a pesar de las dificultades, es decir, la superación y la firmeza ante la adversidad.

INSTRUCCIONES

1. Planteamos ver el vídeo en un ambiente relajado y tranquilo. Podemos verlo y escucharlo, pero otra opción es escuchar el audio con los ojos cerrados. Previamente se puede hacer un ejercicio breve de relajación.
2. A continuación plantearemos algunas preguntas para ver la aplicación de lo comprendido en el proceso de dejar de fumar.
 - ¿Qué nos quiere enseñar el autor con este cuento?
 - ¿Cuál podría ser la causa por la que las dos ranas llegan a caer en el recipiente con nata?
 - ¿Qué dos maneras de entender la vida y hacer frente a los problemas encontramos en la historia?
 - ¿Qué hubiera pasado si las dos ranas hubieran nadado juntas?
 - ¿Cómo relacionas este cuento con el proceso de dejar de fumar?
 - ¿Te has sentido alguna vez como alguna de estas ranas?
 - ¿Qué pensabas entonces? ¿Qué sentimientos tenías?
 - ¿Qué decidiste que harías?