

KOKORROKA Y sus secuaces



LOS ENEMIGOS DE UN CEREBRO FLEXIBLE

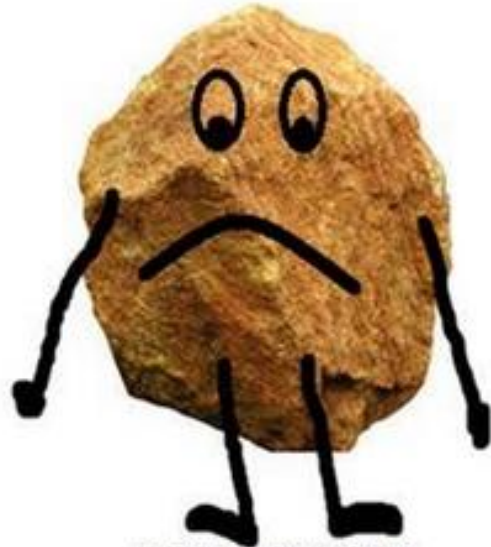
Por Coral Coecas. Ilus de Mabel Freixes y Fátima Collado
Coordinado por El sonido de la hierba al crecer

¿Quieres ayudar a FLEXI a vencerlos?



Coral Coecas, idea original sacada de: <http://www6.grafton.k12.wi.us/wv/teacher/wvkind/SuperFlex.html>

KOKORROKA



AUTOR: MABEL FREIXES

CÓMO ES:



- Quiere que los otros hagan lo que él dice.
- Es un controlador.
- Es incapaz de negociar o de solucionar problemas.
- No sabe perder.
- Sólo habla de sus intereses.
- Gruñe mucho.
- Se queja por todo.

CÓMO VENCERLO

- Aceptando como son y lo que hacen las demás personas.
- Viendo entre todos como solucionar un problema.
- Sabiendo que unas veces se gana y otras se pierde (y vale enfadarse un poquito)
- Escuchando las ideas y propuestas de las demás personas.
- Respirando hondo, sabiendo relajarse.
- Riendo, disfrutando, haciendo actividades...



CEGADOR



Autor
Mabel Freixes

CÓMO ES:



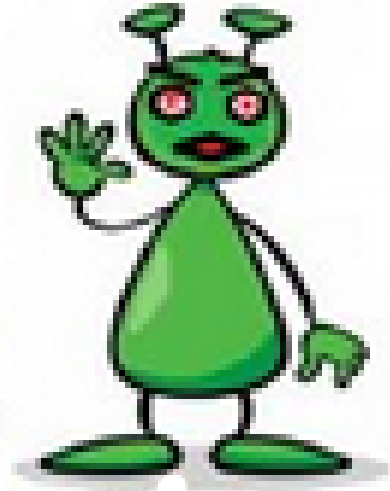
- Provoca que nos alejemos de los demás.
- Impide dirigir la mirada y el cuerpo a la persona con la que estamos hablando.

CÓMO VENCERLO

- Mirar a la cara de las personas cuando están hablando.
- Permanecer tranquilo y con el cuerpo en dirección a quien nos está hablando.



INVASOR



Autor: Mabel Freixes

CÓMO ES:



- Invade el espacio personal de la otra persona.
- No se da cuenta de los incómoda que se siente la otra persona cuando le invade su espacio personal.

CÓMO VENCERLO

- Medimos y respetamos el espacio personal del otro (podemos utilizar nuestro brazo como medida – pensamos en los círculos privados)
- Si vemos que la gente está incómoda por que estamos muy cerca nos alejamos



RISASBROM



Autor: Mabel Freixes

CÓMO VENCERLO

- Podemos utilizar la regla de sólo una vez: sólo decir la palabra o broma una vez.
- Mirar alrededor para ver si los demás se ríen también.
- Mira las caras de los demás ¿se lo están pasando bien?, ¿están cansados o aburridos?
- Pensar si es un buen momento para hacer una broma o comentario gracioso

CÓMO ES:

- Siempre está gastando bromas y contando chistes hasta llegar a cansar y molestar a los demás.
- Hace que una persona tenga dificultades para reconocer los momentos apropiados para reírse, gastar bromas, contar chistes...
- Esta siempre riéndose, incluso en los momentos donde no hay que hacerlo.



SOLOGANOYO



Autor: Fátima Collado

CÓMO ES:



- Hace que las personas sean demasiado competitivas.
- Obliga a los demás a jugar a lo que él quiere jugar.
- No piensa en cómo se sienten las demás personas.
- Hace trampas en el juego o se inventa sus propias reglas para ganar siempre él.
- Se enfadan muchísimo si pierden y no quieren volver a jugar

CÓMO VENCERLO

- Mirar a los que juegan contigo: ¿Se está divirtiendo?, ¿Van a querer jugar conmigo otra vez?
- Pensar en que sólo es un juego y siempre podremos volver a jugar (aunque podemos enfadarnos un poquito)
- Pensar en lo bien que lo pasamos jugando todos juntos y lo divertido que es.



Mr. AGOBIOS



Autor: Fátima Collado

CÓMO ES:



Hace que una persona se preocupe o se siente tan nervioso que no pueden participar en una actividad o formar parte del grupo.

CÓMO VENCERLO

- **Cierra los ojos, respirar profundamente, relajarse...**
- **Pensar en diferentes ideas, propuestas para solucionar los problemas.**
- **Contarle a alguien de confianza lo que me pasa y entre ambos buscar una solución.**



LODIGOYO



Autor: Fátima Collado

CÓMO ES:



- Sólo habla de lo que a él le gusta o le interesa.
- No deja que los demás hablen de otras cosas que no sean de lo que a él le gusta hablar.

CÓMO VENCERLO

- Interesarse por los gustos y las aficiones de los demás.
- Hacer preguntas acerca de lo que otros quieren hablar.



DISTRACTOR



Autor: Fátima Collado

CÓMO ES:



- Hace que te distraigas y no puedas centrarte.
- Hace que pierdas la atención en lo que estás haciendo y no puedas hacerlo bien.

CÓMO VENCERLO

- Centrándonos en la tarea que estamos haciendo.
- Atender todo lo que podamos y hacer las cosas una detrás de otra.
- Dejar pasar los pensamientos que nos vienen, cuando acabemos lo que estábamos haciendo ya hacemos caso de los pensamientos que nos vienen a la cabeza.



PINCHUDO



AUTOR
MABEL FREIXES

CÓMO VENCERLO

CÓMO ES:



- Hace que te enfades mucho y muy rápidamente.
- Provoca que las personas se enfaden enseguida y por cosas sin importancia.
- Hace que pienses que las cosas que pasan siempre son injustas para él y que nunca es responsable de lo que pasa.

- Identificar la magnitud del problema en una escala 1-10 (de menos a más)
- Tranquilizarnos y respirar hondo.
- Pensar en el problema y cómo podemos solucionarlo.



MUEVE-MUEVE



Autor: Mabel Freixes

CÓMO ES:



- Hace que estés inquieto, nervioso, sin parar.
- No tiene en cuenta a los que están a su alrededor y no piensa si ellos quieren seguir jugando o prefieren descansar

CÓMO VENCERLO

- Estar todo lo tranquilos y atentos que podamos.
- Respirar hondo, relajando el cuerpo.
- Si estamos con más gente intentar ir al mismo ritmo que
- ellos (un rato a jugar otro ratito a descansar, otro ratito
- hablamos todos tranquilamente...)



MARIMANDONA



Autor: Fátima Collado

CÓMO ES:



- Insulta o critica a los demás.
- Quiere que los otros hagan lo que él dice.
- Llama la atención constantemente para que le hagan caso todo el rato.

CÓMO VENCERLO

- Piensa en lo que vas a decir o hacer antes de decirlo o hacerlo.
- No herir los sentimientos de las otras personas aceptando a todos como son.
- Guardarse los malos pensamientos sobre las demás personas para uno mismo.

