
Metodología

El alumnado debe de plasmar los derechos que piensa que debe de tener él/ella tanto en clase como en su grupo de amigos para después poner los derechos que tienen sus amigos y profesores. Con este ejercicio se plantea que el/la menor sea consciente de que al igual que él/ella, los demás también tienen derechos. Este ejercicio crea un cambio de pensamiento y desarrolla la empatía.

Objetivo

Que los y las menores comprendan el porqué de la comunicación asertiva.

Recursos

La tabla de la siguiente hoja.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -



Actividad 1: Derechos Asertivos

| Derechos que tengo yo con mis amigos | Derechos que tienen mis amigos |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| | |
| Derechos que tengo yo en clase | Derechos que tienen los profesores |
| | |

Objetivo

- ✓ Reconocer los tres tipos de respuestas que las personas podemos tener ante las distintas situaciones que se nos presentan en la vida: *Respuestas asertivas, pasivas o agresivas.*

Metodología

En la columna de la izquierda se pueden ver diferentes situaciones en las que se relacionan personas, y en la columna del centro una respuesta de cada una de ellas. Anota a la derecha si la respuesta es agresiva, pasiva o asertiva. Al acabar, comprueba si has respondido bien con la hoja de soluciones.

| Situación | Respuesta | Asertiva, pasiva agresiva |
|--|--|---------------------------|
| La empleada del hogar que trabaja en tu casa tuvo que ir al médico el día anterior, por lo que se quedaron diversas tareas sin hacer. Esperas que llegue una visita a casa dentro de un rato y le dices: | ¡Limpia todo esto rápido! ¿Qué va a imaginarse mi visita si ve este desastre? | |
| Un joven empieza a limpiarte el limpiaparabrisas sin pedirte permiso. Te molesta, entre otras cosas, porque acabas de lavar el coche. Le dices titubeando: | Procura no dejarlo demasiado sucio... | |
| Una amiga te pide prestado el coche para ir de compras. No te agrada la idea de dejárselo y le respondes: | Me sabe muy mal negártelo pero no me gusta dejar mi coche. | |
| Tu jefe ha cambiado uno de tus clientes a otro compañero sin darte ninguna explicación. Le preguntas amablemente: | ¿Me puede decir por qué ha cambiado a este cliente? | |
| Una buena amiga te dice que está muy enfadada con otra amiga común. Tu no deseas intervenir en ello y le dices: | No me interesan vuestros problemas. | |

| | | |
|--|---|--|
| Tu vecino suele tener la radio puesta hasta altas horas de la noche, y no te deja dormir. Le has avisado varias veces pero no te hace mucho caso. Piensas: | Es mejor que me aguante y no le diga nada porque podría enfadarse. | |
| Una amiga te pide que te quedes con su hija pequeña el sábado por la noche porque se va al cine. A ti te viene mal el sábado porque tienes invitados para cenar. Le dices: | Por supuesto. Estaré encantada de que la dejes conmigo. | |
| Estás cenando en casa de unos familiares y la anfitriona se empeña en que repitas otro plato, pero tú ya no deseas comer más. | Te lo agradezco, pero ya no quiero más. | |
| Un compañero acaba de hacerte una crítica que no te parece justificada. | Yo no lo veo así; pero te agradezco que me digas lo que piensas. | |
| Un cliente acaba de decirte enfadado, que el producto que adquirió la semana pasada está estropeado. Le respondes: | Seguro que lo estas usando mal o le has dado algún golpe. | |
| Tu jefe tiene la costumbre de revisar los trabajos que le entregas. Le dices muy serio: | ¿No se fía de mí? He dedicado mucho tiempo y atención a ese trabajo. | |
| Un compañero de trabajo ha vuelto a interrumpirte una vez más, mientras estás atendiendo a un cliente, para pedirte algo por lo que hubiera podido esperar. | No le dices nada. Le respondes amablemente. Temes que si no lo haces así se enfade contigo. | |
| El director te ha llamado para felicitarte por un trabajo bastante costoso que has hecho. Le respondes: | Tiene bastantes fallos. No ha quedado tan bien como yo quería. | |
| Estás en la cola de un cine. Alguien se pone delante e intenta colarse. | ¡Pero, ¿qué se ha creído usted? ¡Caradura! ¿Acaso nos toma por tontos? O sale ahora mismo o... | |
| Tu mejor amigo te pide prestado tu ordenador portátil una vez más. No te apetece dejarlo, y además, puedes necesitarlo tú. Le dices: | Bueno, verás... En fin, supongo que lo debes necesitar de verdad, si no, no me lo pedirías...Está bien, pasa a recogerlo. | |
| Tu amiga te pide que le acompañes a ver a una amiga común. Hoy no te viene bien porque tienes trabajo. | Hoy no me viene bien porque tengo trabajo pendiente. Si quieres te acompaño otro día. | |
| Un amigo te pide que le acompañes a casa para enseñarte su nuevo ordenador. Tienes prisa porque tu familia te espera para salir. | Me gustaría acompañarte y ver tu ordenador, pero me esperan en casa. ¿Quieres que quedemos mañana después de clase? | |

Objetivos

Se trata de plantear situaciones en las que el alumnado tendrá que expresar de manera asertiva la emoción que está sintiendo, responsabilizándose de esta emoción sin culpar a la otra persona de ella.

Metodología

El monitor o docente dará la siguiente consigna: Pensar en las situaciones que seguidamente se plantean, identificar cual es la emoción que sentimos en cada una de ellas, y tratar de reproducir lo que le diríamos a la persona utilizando el Lenguaje YO.

Esquema para expresar emociones mediante el Lenguaje YO

1. **Nombre:** llamar a la persona por su nombre
2. **Cuando**.....
3. **Yo siento o sentí**.....
4. **Necesito o quiero**.....

Ejemplo:

JOSERRA,

Cuando tocas la guitarra la tarde antes de tener un examen

Me siento muy nervioso porque tengo miedo de suspender

Necesito que dejes de tocar un rato hasta que termine de repasar.

Supuestos para trabajar

1. Tu mejor amigo le contó a la profesora algo que dijiste sobre ella en un momento de gran enfado y de lo que luego te arrepentiste. La profesora te lleva aparte y te dice que se siente muy triste por haberse enterado de lo que piensas sobre ella.

-¿Qué le dices a tu amigo sobre lo que sientes con respecto a él?

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

2. Una amiga quedó contigo para ir al cine, le has esperado más de media hora y no ha aparecido, te has quedado sin ver la película y luego te has enterado de que se le había olvidado.

-¿Qué le dices sobre tus sentimientos?-

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

3. La directora de tu colegio te pidió que llevaras un sobre muy importante a una profesora. En el camino te distrajiste mirando un partido de fútbol y cuando te diste cuenta el sobre había desaparecido. La directora es famosa por sus terribles enfados ante los descuidos. Debes ir a darle una explicación.

-¿Qué le dices sobre cómo te sientes?-

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

4. El perro que criaste desde cachorro tuvo un accidente y quieres ir a cuidarlo pero no puedes, pues tienes que esperar a que terminen las clases. En una distracción de la portera te vas tu casa y al día siguiente te encuentras con que no te dejan entrar si no vas con tu madre a hablar a dirección.

-¿Qué le dices a tu madre sobre tus sentimientos?-

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

5. Hace muchísimo tiempo que querías tener una bicicleta. Después de ahorrar el dinero necesario pudiste comprar un número de rifa. Éste resultó premiado y cuando vas a buscar tu premio un alumno de otro año más mayor que tú te dice que le robaste el número, que la bicicleta la gana él.

-¿Qué le dices sobre tus sentimientos?-

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

6. Estás en un nuevo colegio y te costó mucho hacerte nuevos amigos y amigas. El primero que se hizo amigo tuyo y que te ayudó a entrar al grupo y a que te aceptaran se muda a otro barrio y se cambia de escuela, y te enteras por otra compañera. Quizás no le veas más pues se va muy lejos.

-¿Qué le dices sobre lo que sientes?-

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

7. Estás con un grupo de amigas y amigos debatiendo entre todos qué es lo que podéis hacer esta tarde para divertirlos. A ti se te ocurre un plan, normalmente te cuesta mucho proponer cosas pero esta vez crees que puede ser una buena idea y se lo comentas a todos. Tu mejor amigo se ríe de tu propuesta y bromea sobre lo que has dicho, consiguiendo que el resto también se ría.

-¿Qué le dices sobre lo que sientes?-

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

8. Te gusta un chico/ una chica de clase y aún no se lo has dicho a nadie. Entonces un día ves que un buen/a amigo/a tuyo/a está venga a hablar con el/la y no sabes muy bien con qué intención pero te preocupa que pueda tener interés en el/la.

-¿Qué le dices sobre lo que sientes?-

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

8. El profesor acaba de darte la nota del examen y tienes un suspenso. Eso te deja sorprendido porque te has esforzado mucho, y no entiendes qué es lo que ha pasado, en qué has podido fallar, o si quizás haya sido un fallo del profesor al corregir. En caso de haber fallado te preocupa el hecho de no ser capaz de aprobar otros exámenes porque has estudiado un montón.

-¿Qué le dices sobre lo que sientes?-

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

9. Ha desaparecido el cuaderno de uno de tus compañeros de clase. Tú fuiste el último en salir de clase en el recreo y te preocupa que crea que has sido tú el que se lo ha cogido.

-¿Qué le dices sobre lo que sientes?-

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

10. Esta mañana has llegado enfadado/a a clase por una discusión que has tenido en casa, y cuando tu mejor amigo/a insiste en saber qué es lo que ha ocurrido le contestas de mal modo y sabes que no debes pagar con el/la tus problemas y más cuando sólo trataba de ayudarte.

-¿Qué le dices sobre lo que sientes?-

Nombre:

Cuando:

Yo siento:

Necesito o quiero:

Introducción

Criticar es juzgar, opinar sobre los comportamientos de los demás. Hay dos tipos de críticas:

- ✓ **Críticas positivas**, que ayudan y dicen cómo hacer las cosas mejor y por tanto son constructivas
- ✓ **Críticas negativas**, las cuales no ayudan en nada, ridiculizan todo lo que hacemos y por tanto son destructivas.

Objetivo

- ✓ Distinguir una crítica justa de una injusta
- ✓ Evitar críticas injustas a los demás
- ✓ Conocer las tres maneras de responder a las críticas
- ✓ Utilizar el estilo asertivo para hacer frente a las críticas
- ✓ Aceptar las críticas positivas

Metodología

1.- Se forman grupos de cuatro o cinco alumnos. El profesor hace la siguiente introducción a la actividad.

“ Las opiniones negativas te pueden hacer creer que no vales, que no sirves... y eso no es cierto, porque tú puedes hacer frente adecuadamente a las críticas de los demás”.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -



Actividad 4: Como afrontar las críticas

Se plantean los **tres tipos de comportamiento** que existen en las situaciones sociales para hacer frente a las críticas:

Asertivo: cuando consideramos que la crítica es objetiva, la aceptamos y respondemos adecuadamente ante ella mejorando nuestro comportamiento.

Pasivo: cuando no reflexionamos ante la crítica y damos por válido lo que los demás opinan de nosotros.

Agresivo: cuando consideramos que siempre nos critican destructivamente y respondemos de igual modo.

➤ Trabajo en pequeño grupo:

- Identificar en las siguientes situaciones la forma de responder a las críticas. Se adjunta material.
- Reflexionar y debatir en el grupo la forma más adecuada de responder a la crítica. Ventajas e inconvenientes de cada uno de los tipos de comportamiento.
- Puesta en común en el grupo-clase de las conclusiones de cada grupo.

A partir de la puesta en común, se deban sacar las siguientes conclusiones:

- ✓ ante las críticas debes dar una respuesta y no quedarte callado. Si piensas que responderías de alguna manera pero te callas y no lo dices, estás perjudicando tu ánimo y opinión de ti mismo
- ✓ ante las críticas injustas de los demás debes actuar asertivamente para hablar y “desarmar” los comentarios de quien te critica
- ✓ si la crítica es justa, debes aceptarla. Explica el motivo por el que lo has hecho así

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

➤ Trabajo individual

Se plantea a los alumnos que se defiendan asertivamente de las críticas injustas y aprendan a aceptar las justas, dando respuesta a las siguientes situaciones. La respuesta deberán darla por escrito después de haber reflexionado sobre ella.

Primera situación: “No has colaborado casi nada en el trabajo de equipo. Los demás si lo han hecho”.

Segunda situación: llevas una ropa que a ti te encanta pero, sin embargo, uno de tus amigos aprovecha la ocasión para lanzarte una crítica: “¿Dónde te has comprado esos pantalones? ¿En el Polo Norte?”.

Tercera situación: tú no tienes nada que ver en un comentario que alguien hizo sobre Esther. “Andas diciendo por ahí que Esther...”.

Después de realizar la actividad, se pondrán en común y debatirán las respuestas aportadas por los alumnos.

¿Cómo actuar ante una crítica?

Cuando recibas una crítica puedes emplear la técnica de pedir más información. Consiste en pedir más detalles sobre la crítica que se está recibiendo. Lo que se busca es más información y no pelea.

No muestres un estilo **pasivo** o **no asertivo** ante las críticas. No te rindas ante el primer comentario negativo. No permanezcas en silencio ante la crítica.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

¿Cómo afrontar los conflictos?

Actividad 4: Como afrontar las críticas

Cuando recibas una crítica injusta puedes poner en práctica la técnica de: "aliarse con el enemigo", que consiste en hacer comentarios y estar de acuerdo con los que te critican.

Eso está fatal.



Estoy totalmente de acuerdo contigo. ¡Hay que ver lo desastre que soy! ¡Ya sabía yo que lo haría mal! No sirvo para nada. ¿Algo más, supercritic?

A nadie la gusta recibir críticas injustificadas y a ti, por supuesto, que tampoco. Evita que en tu modo de hablar haya críticas destructivas a los demás.

Eso que has hecho es horrible.



Pues, lo que tú has hecho, dos veces horrible.



Es bueno que reconozcas tus fallos cuando la crítica que te hacen es justa.



Es verdad. Tienes razón. Debí tener más cuidado. Gracias por hacerme pensar en ello. Puedo comprarte otra.

Me estropeaste la portada de la revista.



- www.comoafrontarlosconflictos.com -

Metodología

Se explicará el objetivo y la importancia de la actividad y se trabajará el modelo a seguir en la expresión de críticas:

Describe la situación, da información de qué es lo que nos molesta sin emitir juicios sobre la otra persona y sin evaluarlo, expresa tu crítica de forma concreta (cuando/cada vez que...)

Expresa tu emoción con un tono calmado (eso hace que me sienta...)

Dile lo que quieres que haga, sugiere o pide cambios (me gustaría que...)

Haz notar que tú también te vas a esforzar para que todo vaya bien (por mi parte, me comprometo...)

Expresa tu agradecimiento por escucharte (te agradezco...)

Ejemplo: Cuando continúas mirando el móvil mientras yo te estoy hablando, eso hace que me sienta ignorado/a y menospreciado/a, me gustaría que me prestaras atención y me mirases cuando te digo algo, por mi parte me comprometo a esperar si no es el momento adecuado. Muchas gracias.

Por parejas se les da una serie de situaciones (primer listado), eligen dos de ellas y elaboran *su mensaje yo*.

Después se les da el listado 2, eligen 3 *mensajes tú* y elaboran el *mensaje yo*.

Se comenta el trabajo en gran grupo y se extraen conclusiones. Para elaborar las conclusiones podemos ayudarnos de las siguientes cuestiones:

- ✓ ¿Cómo nos sentimos cuando nos critican con mensajes yo?
- ✓ ¿Cómo se siente el otro cuando le expresamos una crítica de forma adecuada?
- ✓ ¿Entiende de esta manera mejor el otro por qué nos molesta su comportamiento?
- ✓ ¿Se puede llegar más fácilmente a acuerdos?

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

OBSERVACIONES:

Pretendemos que adquieran la habilidad de expresar críticas de forma adecuada, sin atacar a las personas sino su comportamiento, a la vez que permitamos al otro conocer cuáles son nuestras emociones y qué le pedimos. Esta forma de realizar las críticas nos permite evitar malentendidos y nos facilita el alcanzar una solución satisfactoria para ambas partes.

La adquisición de esta habilidad es muy importante para la prevención de la violencia

PLANTILLA DE LA ACTIVIDAD:

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

SITUACIONES PARA BUSCAR LOS MENSAJES YO

➤ Buscar los mejores *mensajes yo* a los siguientes *mensajes tú*

| | |
|--|--|
| | No te pienso volver a dejar nada. Siempre lo rompes todo. |
| | Siempre estás haciendo tonterías y no nos dejas trabajar. Deja ya de hacer el tonto o vete a otra parte. |
| | No me voy a volver a fiar de ti. Siempre dices cosas y luego nunca las cumples. |
| | No tienes derecho a tratarme así delante de los demás. |
| | Un profesor te ha llamado la atención de manera dura hoy en clase y te has sentido muy molesto |
| | Un compañero te ha pedido que le hagas un favor, pero de muy malas maneras.: Eh tú, dame los apuntes de Lengua. Los necesito ahora. |
| | Cada vez que le haces una consulta a un profesor, un compañero trata de humillarte riéndose de ti. |
| | Un amigo te devuelve el libro que le prestaste en muy mal estado. Está subrayado, con anotaciones escritas con bolígrafo en diferentes hojas y algunas de ellas sueltas. |
| | Cuando le has pedido a un compañero que te explique cómo se hace un ejercicio, te ha dicho: No tienes remedio. |
| | Un amigo te dijo que no podía salir porque tenía que estudiar y te has enterado que fue al cine con otro amigo del grupo. |
| | Un amigo te coge algo sin pedírtelo |
| | Tienes que hacer un trabajo con un compañero, pero éste es totalmente pasivo y no participa en nada. |
| | Un compañero no para de hablarte en la biblioteca. Te está costando concentrarte. |
| | Un profesor te ha mandado muchos ejercicios para casa, pero ya teníais muchas cosas que hacer y os sentís bastante sobrecargado |

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

| | |
|--|---|
| | Todo lo que tengas que decir sobre mí dilo a la cara. |
| | No te voy a volver a contar nada. Luego se lo cuentas a todo el mundo. |
| | ¿Por qué siempre me llamas la atención a mí? ¿Me tienes manía o qué? |
| | ¡Otra vez igual! ¿No puedes explicar algo que nos resulte interesante? |
| | Llevo con la mano levantada 5 minutos y no me has contestado. |
| | ¿Por qué siempre tienes que poner trabajo a última hora y sin previo aviso? |

Introducción

En casa, en el colegio, en la cuadrilla, a veces nos piden que hagamos cosas que no podemos o no queremos, pero aún así las hacemos, por temor a perder la relación que tenemos con el resto ...

Eso nos produce frustración y nos hace sentir mal... Tenemos todo el derecho a decir que no.

Objetivos

- ✓ Aprenderemos a ser asertivos/as, es decir, diremos de forma clara nuestro pensamiento, sentimiento y opinión, en la ocasión más adecuada, aceptando las consecuencias de nuestro comportamiento y sin herir al resto.
- ✓ Diremos que no cuando sea necesario.

Metodología

- **Individualmente**

¿Qué tal te ves en el tema de la asertividad? Aquí tienes un ejemplo para probarte... Digamos que un día tienes que hacer un trabajo especial en el cole, y que un compañero o compañera está repartiendo las hojas que necesitas. Cuando llega a tu sitio, te da unas hojas sucias; se nota que se han caído al suelo y que alguien las ha pisado, porque se ven las huellas de los zapatos. Cuando recoges las hojas:

- ✓ No dices nada, las limpias como puedas y listo.
- ✓ Le dices de todo.
- ✓ Le pides de buenas maneras que te dé otras hojas.

Tenemos tres respuestas; una es agresiva, la otra asertiva y la tercera pasiva. ¿Te das cuenta de cuál es cada una? Piensa en cuál utilizas más a menudo en tu vida diaria.

- www.comoafrentarlosconflictos.com -

Por otra parte, para ser asertivo/a hay que saber decir que no; para ello, aquí tienes algunas técnicas. Utilizaremos este ejemplo para entenderlo mejor: “tus amigos/as te dicen que fumes un porro pero tú has decidido que nunca lo harás. Ellos y ellas te repiten “fuma” y te dicen que si no lo haces serás un/a gallina... Para ti es difícil decir que no, porque ellos y ellas te dicen lo mismo una y otra vez...”.

Estas son las técnicas:

1. Decir que no, sin más.

Cuando nos piden algo que no queremos hacer, decir simplemente “no”, sin enfadarte con el grupo, sin poner mala cara, sin dar explicaciones.



2. Disco defectuoso ó Disco Rayado

Cuando nos quieren convencer, y son muy hábiles en su argumentación (sin levantar la voz, puede que nos digan lo que pensamos nosotros y nosotras).

... no fumaré...

... no fumaré...

... no fumaré...

... no fumaré...

3. Ofrece otras cosas.

Cuando te ofrezcan algo que no quieres hacer, ofrece otra alternativa, pero atractiva, porque si no, no lo aceptarán.

Vamos a jugar un buen partido de fútbol, y déjate de fumar...

4. Para ti, para mí.

Si alguna vez sufrimos agresiones, insultos y mentiras, una buena forma es decir “eso será para ti, y no para mí”.

Te parecerá a ti que fumar es algo bueno, pero a mí no me gusta.

5. Nube.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -



Actividad 6: **Ni pensarlo, no pienso hacerlo**

Si para decir que no tenemos que aceptar duras críticas, o agresiones, es mejor dar la razón en algo, y luego dar nuestra opinión de forma clara.

Pues yo también he oído que con un peta te vas a un viaje súper guapo, y que luego te quedas relajado/a y bien... pero yo ahora no necesito eso....

- **Por parejas**

Formaremos grupos de dos y tomaremos un ejemplo de la vida diaria para preparar el diálogo: queremos convencer a un alumno o alumna para que haga algo. El trabajo del otro alumno o alumna será decir que no. Los temas pueden ser los siguientes:

- ✓ Tu amigo/a te ha pedido la calculadora justo cuando la necesitas para un examen.
- ✓ Te piden que fumes tu primer porro.
- ✓ Te piden que bebas un cubata.
- ✓ El chico/a que te gusta te pide que le des un beso.
- ✓ Al salir del colegio, tu amigo/a te pide la bicicleta para volver a casa.
- ✓ Te piden cincuenta euros para comprar algo.
- ✓ Te piden que fumes un cigarro.
- ✓ Te piden que les dejes los esquís.
- ✓ Te piden que les dejes los deberes para copiarlos.
- ✓ Te piden que hagas la parte de otro/a en un trabajo de grupo.
- ✓ Te piden que te dejes copiar en un examen.
- ✓ Te piden la guitarra de tu hermana para disfrazarse de mejicano/a en carnavales.

- **Con todo el grupo**

A)Role-playing

Cada pareja representará lo preparado y tratarán de convencer al otro u otra. Éste último o última será cualquier alumno o alumna, no debe tener nada preparado, simplemente decir que no de buenas maneras, aplicando lo aprendido.

B) Puesta en común

- www.comoafrontarlosconflictos.com -



¿Cómo afrontar los conflictos?

Actividad 6: Ni pensarlo, no pienso hacerlo

Sobre todo, les preguntaremos si les ha sido fácil decir que no, y por qué. Con las personas que han pedido cosas, comentaremos si les ha sido fácil convencer. Si alguien quiere comentar un caso real, será muy enriquecedor.

Duración

Una o dos sesiones, una para prepararlo y otra para representarlo.

Orientaciones

Lo más importante es llevar a cabo el Role-playing y analizar las situaciones que han vivido... pueden tomarlo como entrenamiento para aprender a decir que no.



¡QUE NO!

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

[info@garrebil.com]

[www.garrebil.com]

[94 405 16 14]

Introducción

Objetivo: Se trata de plantear situaciones en las que el alumno o alumna tendrá que plasmar en primer lugar el punto de vista de la otra persona, como elemento facilitador de la escucha activa, para posteriormente plasmar el suyo con el objetivo de proponer finalmente una solución que integre ambos.

Esquema para expresar emociones mediante la Técnica Sándwich

1. Entiendo que tú.....
2. Pero yo.....
3. Qué te parece si.....

Ejemplo:

Le he dejado a una compañera de clase un libro hace dos semanas. Esta semana le he pedido que me lo devuelva en un par de ocasiones, porque lo necesito para estudiar y se le está olvidando traérmelo. ¿Qué le diría para solucionar esta situación?

Ana, **Entiendo que tú** tengas muchas cosas en la cabeza, porque estamos en época de exámenes;

Pero yo necesito el libro para el examen y es la tercera vez que te lo pido;

¿Qué te parece si mañana por la mañana te envío un "WhatsApp" para recordarte que me lo traigas?"

Procedimiento: El monitor o docente dará la siguiente consigna: Pensar en las situaciones que seguidamente se plantean, identificar cual puede ser el punto de vista de la otra persona, explicar cuál es el nuestro, y finalmente proponer una solución que sea buena para ambos.

1. Tu amigo Juan quiere ir al cine a ver una película. Lleva mucho tiempo esperando para verla ya que es un fanático del libro en el cual está basado, y por lo tanto quiere ir hoy, que es el día del estreno. Tú ahora tienes poco dinero, y si te lo gastas ahora en la entrada no podrás tomar luego algo con unos amigos con los que has quedado.

-¿Cómo planteas ambos puntos de vista? ¿Qué solución puede haber?

Entiendo que tú:
Pero yo:
Qué te parece si:

2. Te has enterado de que tu amiga Ana está enfadada contigo porque hiciste una broma que le sentó mal. Ambas acostumbráis a bromear y no tenías ni idea de que esto que has dicho podría molestarle. Además como no te ha dicho nada a ti directamente...

-¿Cómo planteas ambos puntos de vista? ¿Qué solución puede haber?

Entiendo que tú:
Pero yo:
Qué te parece si:

3. Estás planeando las vacaciones con un@ amig@. No acabáis de poneros de acuerdo sobre qué lugar elegir, ya que el/la insiste en que lo mejor es ir a un sitio de montaña para poder hacer rutas y disfrutar del aire puro, y tú quieres ir a un sitio de playa porque te encanta bañarte en el mar y pasear sobre la arena.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -

-¿Cómo planteas ambos puntos de vista? ¿Qué solución puede haber?

Entiendo que tú:

Pero yo:

Qué te parece si:

4. Mañana tienes un examen importante y estás en casa estudiando. Tu herman@ pequeñ@ entra en tu habitación constantemente porque quiere jugar contigo, ya que sol@ se aburre.

-¿Cómo planteas ambos puntos de vista? ¿Qué solución puede haber?

Entiendo que tú:

Pero yo:

Qué te parece si:

5. Tienes mala relación con un profesor. Crees que te tiene manía. Sabes que durante un tiempo tu comportamiento en clase no fue el mejor, reconoces que hablabas con el compañero de al lado durante la clase, y en ocasiones le has contestado de malos modos. Pero últimamente, después de darte cuenta que ese tipo de actitud no te lleva a nada bueno has decidido portarte bien. Sin embargo parece que él no se da cuenta de tu cambio y te sigue tratando como antes.

-¿Cómo planteas ambos puntos de vista? ¿Qué solución puede haber?

Entiendo que tú:

Pero yo:

Qué te parece si:

6. Una amiga del grupo está molesta porque ha propuesto algo que podáis hacer en grupo y como tú no estabas de acuerdo porque no te apetecía le has llevado la contraria y has propuesto otra cosa. Ahora las demás están

incómodas y no saben qué decidir porque no quieren que os enfadéis ni la una ni la otra.

-¿Cómo planteas ambos puntos de vista? ¿Qué solución puede haber?

Entiendo que tú:
Pero yo:
Qué te parece si:

7. Tus padres quieren que vayáis a pasar juntos un fin de semana, porque últimamente entre las actividades extraescolares, que has tenido que estudiar para exámenes... apenas hacéis nada juntos. Sin embargo ese fin de semana tus amigos y amigas van a organizar una fiesta de fin de curso que no te quieres perder. Te da miedo que tus padres se pongan tristes porque piensen que no quieres pasar tiempo con ellos.

-¿Cómo planteas ambos puntos de vista? ¿Qué solución puede haber?

Entiendo que vosotros:
Pero yo:
Qué os parece si:

8. Estás en un grupo de amigos grande, en el cuál no te llevas bien con una persona ya que tenéis formas de ser y de ver las cosas muy diferentes. Esto hace que en mucha ocasiones tengáis discusiones delante del resto, y sabes que se sienten incómodos e incómodas.

-¿Cómo planteas ambos puntos de vista? ¿Qué solución puede haber?

Entiendo que tú:
Pero yo:
Qué te parece si:

9. El profesor te entrega la nota de un examen. No estás de acuerdo con esa nota, ya que tú habías estudiado mucho y saliste del examen con la sensación de que te había salido bastante bien.

-¿Cómo planteas ambos puntos de vista? ¿Qué solución puede haber?

Entiendo que tú:

Pero yo:

Qué te parece si:

10. Dos amigos tuyos están discutiendo. Se están empezando a enfadar cada vez más y más, y te da la sensación de que si siguen así la cosa puede ir a peor. Obviamente ahora no están en el mejor momento para que entren en razón y traten de solucionar nada.

-¿Cómo planteas ambos puntos de vista? ¿Qué solución puede haber?

Entiendo que tú:

Pero yo:

Qué te parece si:

Introducción

Se trata de plantear situaciones en las que el alumno tendrá que pedir un cambio de comportamiento a otra persona a través de la técnica asertiva de "petición de cambio de conducta".

-Esquema para practicar peticiones de cambio de conducta-

1. Tengo un problema cuando tú haces / con que tú hagas...
Hacer una breve descripción del comportamiento que quieres pedirle que cambie. Sé concreto. Evita generalizaciones, leerle el pensamiento o condenarle antes de haberle escuchado.
2. Explicarle lo que nos perjudica de su comportamiento
3. Describir cómo nos hace sentirnos eso:
4. Decirle cómo nos gustaría que se comportase:
Señalar las consecuencias positivas que tendrá para los dos que acepte lo que le propones; por ejemplo "Así evitaríamos discusiones y los dos nos sentiríamos mejor".

*Ejemplo:

1. Tengo un problema cuando tú haces ruido mientras duermo.
2. Ya que me despierto y después tardo mucho en dormirme.
3. Esto hace que me ponga nervioso, y luego no rinda al día siguiente.
4. Me gustaría que, por favor, guardaras silencio cuando me voy a dormir.

Situaciones para escenificar las peticiones de cambio de conducta

- Un profesor ha hecho en varias ocasiones unos comentarios sobre ti delante de toda la clase que él cree que son graciosos, poniéndote de ejemplo de que eres un tío vago. Tú, que últimamente estás haciendo un esfuerzo por trabajar más en las asignaturas, no has podido aguantar su último chiste y le dices: "¡Te creerás muy gracioso delante de toda la clase, SIEMPRE haciendo esos chistes baratos!". Con lo que el profesor se enfada y te expulsa inmediatamente de clase.
- Un amigo con el que sales frecuentemente te interrumpe constantemente cuando hablas.
- Tu mejor amigo te critica a menudo delante de otras personas que acabáis de conocer.
- Un compañero del colegio suele hacerse el remolón a la hora de hacer los trabajos por parejas, y como consecuencia, a ti te toca ir agobiado para que no os caiga la bronca a los dos.
- Una amiga te pide prestados libros y tarda demasiado en devolvértelos, aunque le has hecho saber que los necesitas.
- Tu compañero de piso ha vuelto a dejar quemar el cazo de calentar leche que después nunca friega.
- Tu pareja no suele colaborar en las tareas del hogar. Ayer se comprometió a fregar los platos pero llegas a casa por la noche y aún no lo ha hecho.
- Tu pareja ha dejado, una vez más, mermelada derramada sobre el banco de la cocina.

- www.comoafrontarlosconflictos.com -